

NETFLIX

Disney+

HBO
max

prime video

CANAL+

30.10-5.11.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Nr indeksu 37836A

Tele

ień

Nr 44
26 października 2026
cena 4,99 zł
w tym 8% VAT

aż 100 stron

Program 98 stacji TV

W NASZYCH
SERCACH:WSZYSTKICH
ŚWIĘTYCH
- DZIEŃ ZADUMY I PAMIĘCI

PODRÓŻE:

• Słowenia - od Alp
po błękit AdriatykuPREMIERA
7 LISTOPADA
W TVP 1MIĘDZY POKOLENIAMI
KATARZYNA
DOWBORWIĘCEJ NAS ŁĄCZY, NIŻ DZIELI.
WYSTARCZY OTWORZYĆ SIĘ
NA DRUGIEGO CZŁOWIEKA!

LIGA EUROPY

BENFICA LIZBONA
- LECH POZNAŃ

HITY VIOLETTY VILLAS

SZANSA NA SUKCES.
OPOLE 2027

PREMIERA W NETFLIX

ZNIECZULENIE

WYWIAD

ŁUKASZ
KADZIEWICZ

FINAŁ EDYCJI

TASKMASTER

KOCHAM CIĘ,
POLSKO!

KUCHNIA PIECZEŃ, KTÓRA SMAKUJE I NA CIEPŁO, I NA ZIMNO

Numer
w sprzedaży
do 1.11.2026

eprasa_01_ac63c624d6

ALUPROF
LET'S BUILD A BETTER PLACE

OKNA I DRZWI I FASADY I OSŁONY PRZECIWSŁONECZNE I PERGOLE

AMBASADOR

Szymon Marciniak

Granice?

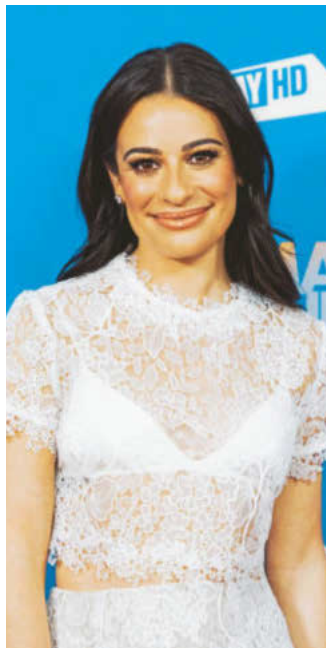
Tylko te, które sam wyznaczasz.
To Twój wybór.

Panoramiczne drzwi przesuwne **MB-Skyline Type S**



GLEE

Chór znów zaśpiewa



To już pewne: „Glee” doczeka się nowych odcinków. W latach 2009-2015 serialowy musical o szkolnym chórze z Ohio obalał tabu, zaskakiwał niekonwencjonalnym humorem i stanowił prawdziwą kopalnię przebojów. Gościnnie w produkcji występowały gwiazdy największego formatu, jak Britney Spears, Whoopi Goldberg, Kate Hudson czy Ricky Martin. A kogo uda się zaprosić tym razem? Za scenariusz, jak przed laty, odpowiada Ryan Murphy, twórca „American Horror Story” i „Obserwatora”, a w obsadzie znów pojawi się m.in. Lea Michele (zdz.). Za kontynuację serialu odpowiada Disney+, gdzie już teraz możemy obejrzeć dotychczasowe sezony. **JK**

PÉTROS ENÍ

Tajemnice Watykanu

Po niedawnej operacji papieża Leona XIV czeka kolejne wyzwanie – przed Ojcem Świętym debiut... kinowy. Zobaczymy go w nadchodzącym filmie dokumentalnym na temat grobu św. Piotra. W roli przewodnika po podziemiach watykańskiej bazyliki wystąpi hollywoodzki gwiazdor Chris Pratt (znany m.in. z serii „Strażnicy Galaktyki” i „Jurassic World” oraz serialu „Parks and Recreation”); w ostatnich minutach filmu prowadzenie przejmie jednak sam



Leon XIV (obaj na zdj.), który opowie o historii pierwszego apostoła Rzymu i jego znaczeniu dla chrześcijańskiego świata. Produkcja do kin ma trafić w lutym. **JK**



To historia dwóch braci o skrajnie różnym podejściu do życia oraz próbującego ich pogodzić ojca.

o tym się mówi

Antonio Banderas wcieli się w nowojorskiego detektywa Raia Garcíę.

Cage'a ostatnio mogliśmy oglądać w serialu „Spider-Noir” (Prime Video).

DETEKTYW

W duecie

Nadchodzi 5. odsłona kultowego serialu kryminalnego! Tym razem w głównych rolach zobaczymy Antonio Banderasa i Nicolasa Cage'a, a akcja rozgrywać się będzie w Nowym Jorku. Zdjęcia mają ruszyć w 2027 roku. Panowie spróbują powtórzyć sukces Matthew McConaugheya i Woody'ego Harrelsona, którzy w 1. sezonie

jako policjanci z Luizjany nie tylko dostarczyli nam 10 pełnych emocji odcinków, ale i odmienili oblicze telewizji – dzięki „Detektywowi” seriale zaczęto traktować na równi z filmami kinowymi. W dalszych sezonach wystąpili m.in. Colin Farrell i Jodie Foster; wszystkie dotychczasowe serie znajdziemy w HBO Max. **JK**

DOM NA KOŃCU DROGI

Przypowieść wciąż żywa

Rozpoczęły się prace na planie nowej produkcji TVP. Co ciekawe, za inspirację filmowcom posłużyła biblijna przypowieść o synu marnotrawnym – ma to być fabularyzowany dokument o poszukiwaniu własnej drogi, ponoszeniu konsekwencji swoich decyzji oraz bezwarunkowej miłości ojca. W roli tego ostatniego wystąpi

Radosław Pazura, a w jego synów wcielają się Filip Gurlacz i Michał Meyer. Za kamerą stanęli Jan Sobierajski i Andrzej Kocuba, duet odpowiedzialny za filmy „Powołany” i „Mistyczka”, oraz o. Michał Legan OSPPE, kierownik redakcji audycji katolickich TVP. Premiera planowana jest na przyszły rok. **JK**

BAJECZNIE BOGACI AZJACI

Będzie ciąg dalszy

Od premiery komedii romantycznej o starciu młodej Amerykanki z teściową z Singapuru minęło już osiem lat. Film okazał się ogromnym sukcesem, kinomanów mogło więc dziwić, że nie nakręcono jego kontynuacji... przynajmniej do tej pory. To już pewne, że sequel powstanie, ale w formie serialu! Co ważne, udział w projekcie potwierdziły gwiazdy pierwszej części: Constance Wu, Henry Golding, Ronny Chieng oraz Michelle Yeoh. Jako showrunnerka powróci też Adele Lim, czyli współscenarzystka filmu,



a jako producenci – reżyser Jon M. Chu oraz Kevin Kwan, autor powieści, na której motywach oparto fabułę. JK

Zaz chętnie koncertuje w Polsce.

Obecność Michała Szpaka gwarantuje udane widowisko.

GALA FRENCH TOUCH

Na francuską nutę

Przyjaźń między narodami najlepiej pielęgnować przy dobrej muzyce. Dlatego podczas 12. gali „French Touch” na scenie spotka się ponad 120 artystów z Polski i Francji. Wystąpią m.in. Ania Rusowicz, Zalia, Michał Szpak i BeMy (czyli urodzeni i wychowani w Tuluzie bracia Mattia i Elie Rosinscy), a wśród gości

z zagranicy Zaz, Chór Armii Francuskiej oraz artyści La Nouvelle Ève – paryskiego teatru rewiowego. Gospodarzami wieczoru będą zaś Patricia Kazadi i Robert Górski. Galę obejrzymy w środę 28 października o godz. 22.00 w Polsacie (powtórka w piątek 30 października o godz. 20.00 w Super Polsat). JK



CASANOVA

Bez pruderii

Już w piątek 30 października zapraszamy na kolejną premierę w cyklu „Capitol by Night”. Tym razem widzowie spotkają się z Giacomo Casanovą – przedstawienie oparto na pamiętnikach słynnego uwodziciela. Twórcy obiecują bezpruderyjną, zmysłową i pulsującą pożądaniem, ale momentami i zabawną opowieść

o mechanizmach uwodzenia. Za reżyserię i oryginalny scenariusz odpowiada Tommaso Torreggiani; w obsadzie znaleźli się zaś Julia Ćwian, Sandra Korzeniak, Igor Obłóza, Karolina Piwosz, Katarzyna Polewany, Arkadiusz Pyć oraz Michał Zięmbicki. Przedstawienie obejrzymy oczywiście w warszawskim Teatrze Capitol. JK

TVP SPORT

Komentator poszukiwany!

Z okazji swoich 20. urodzin TVP Sport ogłosił konkurs dla młodych fanów piłki nożnej. Zwycięzca 17 listopada wraz z Jackiem Laskowskim zrelacjonuje ze stadionu we Wrocławiu jedno ze spotkań Ligi Narodów – mecz Polski ze Szwecją. W konkursie mogą wziąć udział kibice w wieku od 10 do 16 lat (oczywiście za zgodą opiekuna). Aby się zgłosić, wystarczy nagrać własny komentarz do wybranego przez stację fragmentu wideo. Chętni na zgłoszenie się mają czas do 5 listopada. Szczegóły znajdą na stronie tvpsport.pl. Tam będzie można również obejrzeć transmisję meczu z wersją komentarza Laskowskiego i zwycięzcy konkursu. JK



Finał edycji

TASKMASTER

Dla kogo Złoty Łeb?

Nadeszła wiekopomna chwila – w poniedziałek 2 listopada poznamy zwycięzcę 1. polskiej edycji programu! W ostatnim odcinku zawodników czeka zabawa szlauchem i chwile skrępowania (dobór słów nieprzypadkowy, choć nie możemy zdradzać zbyt wiele...), Czarkowi Sikorze zaś zagrozi kolejna niespodziewana kąpiel. Finał edycji obejrzymy o godz. 21.30 w TVN. Ale spokojnie, na tym nie koniec tortur! Taskmaster Adam Woronowicz i jego Asystent wrócą jeszcze z nowymi zadaniami, no i oczywiście nową grupą uczestników. JK



MÓJ GRZECH

Córka wyklęta

Lucrecia dorasta w cieniu młodszego brata Césara – matka, Rosario (Daniela Castro), kocha go bardziej niż ją. Gdy chłopiec ginie w wypadku nad rzeką, kobieta obwinia o jego śmierć Lucrecię i Juliána, zakochanych w sobie od dzieciństwa. Paulino (Roberto Blandón) wysyła córkę z San Pedro do szkoły z internatem w Oaxaca, by chronić ją

przed mściwą żoną i rozdzielić z Juliánem. Po latach rozłąki Lucrecia (Maite Perroni) znów spotyka ukochanego (Eugenio Siller). Para musi zmierzyć się z wydarzeniami z przeszłości, rodzinnymi konfliktami, złościami i intrygami. Meksykańską telenowelę „Mój grzech” obejrzymy w telewizji po raz kolejny. Pierwszy odcinek już 2.11 o 12.00 w TV Puls. **BD**

Od 1. odcinka



Baju, baj



LIDIA STANISŁAWSKA

Anegdoty o artystach

Choć mówi o sobie, że jest reżyserem raczej zwiąającym się niż rozwijającym, w zeszłym roku „popęłnił” film „Vinci 2”. Jednak presja widzów i internautów ma moc! Jest w jego filmach nutka fantazji, czasem bajeczności – to swoisty znak rozpoznawczy stworzonych przez niego komedii. Hipoteza, że rozwój wyobraźni i emocjonalności przypada na okres dzieciństwa, w jego przypadku sprawdza się doskonale!

Dzieciństwo miał mały Julek barwne i inspirujące. Chłonał artystyczną atmosferę domu, oglądał spektakle teatralne, filmy i nie zasnął, póki nie wysłuchał na dobranoc bajeczki w matce interpretacji. Lubił, kiedy opowiadająca wprowadzała w treści małe zmiany, żeby było ciekawiej. Miało się coś dziać, zaskakiwać. Był bardzo wymagający. Kiedy mama, widząc, że malec przysypia, chciała zaprzestać bajania, sprytnie z nagłą otwierał oczka i, żeby sprokować dalszy ciąg, wołał gromko: „AŻ TU NAGLE!...”.



JULIUSZ MACHULSKI

Dokucza Ci zmęczenie, ospałość i roztargnienie?

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

Sekret energii niezależnie od wieku

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

Pierwszy krok do zmiany

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

Wyjątkowa szwedzka tabletki

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

tem z długiego pieprzu oraz witaminami B i D.

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

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

Trudno uwierzyć w różnicę

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

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

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

NAJWAŻNIEJSZE KORZYŚCI

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

Zapytaj o Magic Magnesium™ Glicynian skandynawskiej firmy New Nordic

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



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.





**Nowość
w TV!**

**MIĘDZY POKOLENIAMI
(2026)** Uczestników
dzielią dziesiątki lat, ale
łączy ciekawość świata
i otwartość na nowe
doświadczenia.

Katarzyna Dowbor
po 43 latach pracy
w telewizji wciąż z en-
tuzjazmem podejmu-
je nowe wyzwania.
Jak sama przyznaje,
w sercu nadal ma
czterdzieści lat.

KATARZYNA DOWBOR

Razem mimo różnic

Czy 20-latek i 80-latek mogą zostać przyjaciółmi?
Katarzyna Dowbor jest przekonana, że tak.
W nowym programie „Między pokoleniami”
pokazuje, jak wiele mogą sobie dać ludzie w różnym
wieku. Nam opowiada o niezwykłych spotkaniach,
sile życzliwości i potrzebie bliskości.

➔ **MIĘDZY POKOLENIAMI**
SO 7.11 godz. 12.15 TVP 1

Trudno o cenniejszą misję
niż łączenie ludzi ponad
podziałami.

Zdecydowanie tak! Dlatego ogromnie się cieszę, że Telewizja Polska zdecydowała się na realizację programu „Między pokoleniami”, którego celem jest zbliżanie do siebie pokoleń. Pokazujemy w nim prawdziwych ludzi.

Nie są celebrytami, a jednak otwierają przed nami drzwi swoich domów i pozwalają zajrzeć do swojej codzienności. W świecie pełnym zagrożeń i nieustannego pośpiechu często zapominamy, że życie jest najpiękniejsze wtedy, gdy nikogo nie udajemy i po prostu jesteśmy sobą.

Proszę zdradzić, co nas czeka.

Poznamy ośmioro uczestników, których losy będziemy śledzić w czterech domach. W każdym z nich pracuje osobna ekipa filmowa. Otaczają mnie młodzi ludzie, wśród których jestem najstarsza, ale zupełnie nie

W KILKU SŁOWACH

Ur. 7 marca 1959 r.
w Warszawie. Dziennikarka
i prezenterka telewizyjna.

Ukończyła studia
pedagogiczne na
Uniwersytecie Warszawskim.
Karierę zaczynała w radiowej
Trójce, a od 1983 r. związana
była z TVP (m.in. „Pegaz”,
„Studio Lato”, „Pytanie na
śniadanie”). W Polsce
prowadziła „Nasz nowy dom”.
W 2024 r. wróciła do „Pytania
na śniadanie” i objęła
kierownictwo Fundacji TVP.
Prywatnie jest mamą Macieja
i Marii, wielką miłośniczką
koni i psów.

odczuwam różnicę wieku. Reżyser Pascal Pawliszewski jest znanym twórcą teledysków i ma niezwykle wyczucie obrazu. Kiedy zobaczyłam pierwsze materiały, byłam zachwycona. Przez 43 lata w telewizji współpracowałam z wieloma znakomitymi fachowcami, ale to, co tworzymy teraz, jest naprawdę wyjątkowe. Nasi operatorzy potrafią dostrzec piękno codzienności i pokazać zwyczajne życie w malowniczym, filmowym sposobie.

Przedstawicielom różnych pokoleń udaje się znaleźć wspólny język?

Myszę, że ten program pomoże obalić wiele związanych z tym stereotypów. Poznajemy świetnych młodych ludzi, pełnych pasji i pomysłów, ale też aktywnych seniorów, którzy z zapałem rozwijają swoje zainteresowania. Proszę sobie wyobrazić, że jedną z par dzielą 53 lata, inną 34, a w dwóch pozostałych różnice wieku wynoszą aż 62 i 43 lata! Najbardziej wzrusza mnie ich otwartość i zaufanie do ekipy. W jednym z mieszkań zobaczyłam, że wszyscy filmowcy chodzą w kapciach! Przynieśli je ze sobą, żeby nie brudzić podłóg i nie przeszkadzać gospodarzom. Takie drobniaczki pokazują, z jakim szacunkiem podchodzą do naszych bohaterów.

Bliskie relacje mogą łączyć ludzi w różnym wieku, którzy nie są rodziną?

Oczywiście! Ktoś obcy może stać się dla nas kimś równie bliskim jak własny dziadek, a młody człowiek, z którym nie łączą nas więzy krwi, może być traktowany jak ukochany wnuk. Widzę to podczas spotkań z naszymi bohaterami. Kiedyś rodziny żyły znacznie bliżej siebie. Pod jednym dachem mieszkali dziadkowie, rodzice, dzieci, nawet pradziadkowie. Dziś rozproszyliśmy się, żyjemy w nieustannym pośpiechu. Coraz trudniej znaleźć czas dla najbliższych. Pamiętam, że w dzieciństwie mieliśmy przyszywaną babcię Kazię. Moi dziadkowie zginęli podczas wojny, a ona była kuzynką mojej mamy. Przychodziła do nas w każdą niedzielę na obiad i te rodzinne spotkania były świętością. Uczyły mnie i mojego brata szacunku do starszych. Brat miał obowiązek odprowadzać babcię do domu, a ja musiałam cierpliwie wysłuchać tego, co miała do powiedzenia. Była przedwojenną nauczycielką, więc prosić mi wierzyć, że nasze rozmowy były bardzo poważne! Dziś młodzi ludzie starają się jak najszybciej wyprowadzić z domu i rozpocząć samodzielne życie. To zrozumiałe, ale mam wrażenie, że po drodze gubimy coś cennego: bliskość i więzi międzypokoleniowe, których tak potrzebujemy. **Młodzi mogą dowiedzieć się od starszych, jak zwolnić.**

Właśnie! Jedna z naszych bohaterek powiedziała coś, co zapadło mi w pamięć: „Kochanie, odłóżmy telefony i porozmawiajmy. Nie wysyłaj mi wiadomości przez komunikator, tylko usiądźmy razem”. To piękne, bo przecież nic nie zastąpi rozmowy twarzą w twarz. Tymczasem coraz częściej obserwuję w restauracjach całe rodziny wpatrzone w ekrany telefonów. Dlatego marzę, żebyśmy wrócili do tradycji wspólnych, rodzinnych obiadów. Usiądźmy razem przy stole, odłóżmy telefony i porozmawiajmy.

„Marzę, żebyśmy wrócili do tradycji wspólnych, rodzinnych obiadów.”

Zwolnijmy, nauczmy się cieszyć swoją obecnością. Takie chwile są najcenniejsze. **Od razu poczuła Pani, że chce prowadzić**

„Między pokoleniami”?

Najpierw ze scenariuszem zapoznała się moja menedżerka Kasia. Zachwycona zaczęła nalegać: „Proszę cię, przeczytaj to koniecznie!”. Dałam się przekonać. I wie pan co? Kiedy skończyłam czytać, natychmiast do niej zadzwoniłam i powiedziałam: „Jestem w szoku! Bierzemy to!”. Po ponad czterdziestu latach pracy w telewizji wiem jedno: żeby stworzyć dobry program, nie potrzeba piór, fajerwerków ani rzęsiste oświetlonych schodów. Potrzebne są trzy rzeczy: emocje, zaangażowanie i prawda. Tutaj mamy je wszystkie.

Jest Pani wulkanem energii. Zdarzają się chwile, kiedy najchętniej usiadłaby Pani na kanapie?

Każdy potrzebuje czasem odpoczynku. Mnie jednak najlepiej regeneruje kontakt ze zwierzętami. Kiedy wracam po długim dniu zdjęciowym czy męczącej podróży, moje cztery psy witają mnie radosnym piśkiem, skaczą i domagają się całusów. Konie też cieszą się na mój widok i głośno rżą. To cudowne uczucie! Mam szczęście, że mieszkam na wsi pod Warszawą, otoczona zielenią. Mogę wyjść do koni, zając się czymś w stajni. Z tego czerpię siłę. A poza tym w sercu wciąż mam czterdzieści lat!

A więc niezależnie od metryki warto zachować młodzieńczą energię i ciekawość świata?

O tak! Kanapa potrafi być zdradliwa. Człowiek się na niej rozsiada i zapomina, że trzeba się ruszać, działać, mieć jakieś cele. Dlatego zawsze powtarzam seniorom: nie siedźcie beczynnie w domach! Jeśli możecie, zaopiekujcie się zwierzęciem. A jeśli nie macie warunków, żeby trzymać je u siebie, zgłóście się do schroniska i wyprowadzajcie psy na spacer. Możecie też pomagać w hospicjach, wspierać osoby potrzebujące albo zaangażować się w wolontariat w szpitalu. Jeśli tylko zdrowie nam pozwala, warto wyjść z domu i zrobić coś dla innych. Daje to ogromną satysfakcję, dodaje energii i sprawia, że czujemy się potrzebni.

Czasem wystarczy życzliwy uśmiech, żeby poprawić komuś nastrój.

Właśnie tak. Życzliwość jest zaraźliwa, uprzejmość nic nas nie kosztuje. Bądźmy dla siebie mili, serdeczni i uważni. To jedno z najlepszych lekarstw na wiele naszych zmartwień.

Rozmawiał MACIEJ MISIORNY



PYTANIE NA ŚNIADANIE (2024-2026)

Z Filipem Antonowiczem tworzą zgrany duet. Oboje wnoszą do programu mnóstwo pozytywnej energii.



NASZ NOWY DOM (2013-2023)

Przez dziesięć lat pomagała rodzinom w trudnej sytuacji odmienić swoje życie.



JAN FRYCZ (1954-2026) W swojej aktorskiej karierze był m.in. amantem, psychopatą, partyzantem i niewiernym mężem. Zawsze wspaniały i wiarygodny. Od lat ciężko chorował na nowotwór, z prób w teatrze dojeżdżał na chemioterapię i do końca wierzył, że uda mu się pokonać chorobę.



STANISŁAWA CELŃSKA (1947-2026) Jedni zapamiętają ją jako śliczną Agniesię Niechcicówną z „Nocy i dni”, inni będą jej wdzięczni za refleksyjne piosenki, jeszcze inni będą ją podziwiać za odwagę, z jaką mówiła o swoim alkoholizmie. Była świetną aktorką i piosenkarką, ale także po prostu dobrym człowiekiem.



BOŻENA DYKIEL (1948-2026)

Przez lata rozbawiała i wzruszała nas w filmach i serialach. Była wspaniałą w „Domu”, „Alternatywach 4” czy ostatnio w „Na Wspólnej”. Wydawało się, że nie ma dla niej rzeczy niemożliwych, energią obdzieliłaby przynajmniej małe miasteczko. Z powodu chorego serca wycofała się z grania.

➔ **MISTRZOWIE SCENY. WSPOMNIENIE TYCH, CO ODESZLI**
ND 1.11 godz. 17.15 TVP 2

CI, KTÓRZY ODESZLI W 2026 ROKU

Dziękujemy za wspólne chwile

Trudno uwierzyć, że nie ma ich już wśród nas. Ale będą żyć we wspomnieniach, kultowych filmach, piosenkach i audycjach. Czujemy żal, że nie stworzą już nic nowego, i wdzięczność za to, co po sobie zostawili.

ROBERT DUVAL

(1931-2026) Dla wielu na zawsze pozostanie lojalnym consigliere rodziny Corleone. Dla innych tym, który wypowiedział najśłynniejsze zdanie w „Czasie apokalipsy”: „Uwielbiam zapach napalmu o poranku!”. Był laureatem Oscara za rolę w filmie „Pod czułą kontrolą”.





CHUCK NORRIS (1940-2026) Człowiek legenda. W memach, które podobno bardzo go śmieszyły. nikogo się nie bał, bo wszyscy bali się jego, W rzeczywistości był skromnym człowiekiem. kochającym ojcem, mistrzem walk, ikoną kina akcji i niezapomnianym „Strażnikiem Teksasu”.



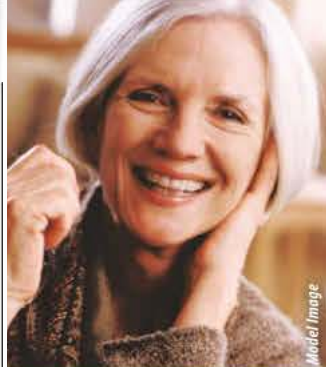
DOLLY PARTON (1946-2026)

Przesła drogę od skrajnej nędzy do sławy i luksusu. Miliony będą ją kojarzyć z ujmującym uśmiechem, kultowymi piosenkami country (w tym słynną „Jolene”) i działalnością charytatywną. Bo nigdy nie zapomniała, skąd pochodziła, i przeznaczała miliony dla potrzebujących.



ANDRZEJ MOROZOWSKI (1957-2026)

Żył polityką i od zawsze chciał pracować w newsach. Od lat chorował na nowotwór, ale kiedy tylko poczuł się lepiej, wrócił na antenę TVN 24. Dowcipny, elegancki i zawsze kulturalny. Potrafił uprzejmie zadawać najtrudniejsze pytania. Wzór dziennikarstwa.



CZUŁAM SIĘ WYŁĄCZONA...



FAKTY O GRYCE I MIŁORZĘBIE

PRODUKOWANY W SKANDYNAWII TONE ZAWIERA:

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

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

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

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

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

Wyciąg z czarnej borówki: silny przeciwutleniacz.

Moje problemy ze słuchem zaczynały się stopniowo

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

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

Hałasujące wnuczęta

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

Nadal stosuję Tone™

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

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

Produkt Roku 2024 wg ŚWIATA FARMACJI

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

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

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

Kod BŁOZ 8255901

ułatwi zamówienie produktu.



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



REKLAMA



W TALENT SHOW

Przed nami odcinek „Szansy na sukces” z piosenkami diwy. Ona sama w programie gościła dwa razy: w 1999 i 2007 r.

WSPÓLNE NAGRANIE

Z Kazikiem Staszewskim w 1996 roku nagrali razem piosenkę „Kochaj mnie, a będę twoją”.



JEJ HISTORIA

Przyszła gwiazda urodziła się 10 czerwca 1938 roku w Belgii. Warto pamiętać, że przez całe życie była nie tylko artystką – udzielała się też dobroczynnie!

VIOLETTA VILLAS

Głos ery atomowej

W grudniu minie 15 lat od śmierci Violetty Villas – artystki o głosie, którego nie dało się pomylić z żadnym innym. O gwiazdzie znów będzie głośno, bo już 27 listopada do kin trafi jej filmowa biografia.

● SZANSA NA SUKCES.
OPOLE 2027 ND 1.11
godz. 15.10 TVP 2

Czesława Maria Cieślak – pod takim nazwiskiem zarejestrowali ją w urzędzie rodzice, choć rzekomo już na chrzcie nadali jej imiona Violetta Elisa. Nazwisko Villas wymyślili dla niej na początku kariery muzycy Polskiego Radia, Edward Czerny

i Pankracy Zdzitowiecki – znaleźli je w książce telefonicznej. Ona sama powtarzała, że to Władysław Szpilman, wróżąc piosenkarce sukces za granicą, podsunął jej pomysł z pseudonimem. Później nadawano jej zresztą różne przezwiska, prasa nazywała ją „głosem ery atomowej”, „białym krukiem wokalistyki światowej”, innym

razem „królową kiczu” czy „Madame Skandal”. Niezależnie od tego, jakie budziła emocje, nie ulega wątpliwości, że Violetta Villas była zjawiskiem jedynym w swoim rodzaju. A przede wszystkim świetną wokalistką.

Więcej niż wokal
Dysponowała cztero-oktawowym sopranem

koloraturowym. Śpiewała w aż dziewięciu językach, komponowali dla niej m.in. Szpilman i Wojciech Kilar, a w trakcie trwającej pięć dekad kariery występowała z takimi światowymi gwiazdami, jak Eartha Kitt, Frank Sinatra czy Charles Aznavour... Choć chętnie dzieliła też scenę z rodakami – Kaliną Jędrusik (jak widać nie miała do niej



WKRÓTCE W KINIE

Film zatytułowany po prostu „Violetta Villas” koncentruje się na relacji artystki z jedynym synem, jej współpracy z SB i problemach z władzą.

pre-
ten-
sji, że
zastąpiła ją
w „Ziemi obiecanej”, w której początkowo to Villas miała wcielić się w Lucy) czy Michałem Wiśniewskim, z którym łączyła ją wyjątkowa przyjaźń.

Ale wspaniały głos to nie wszystko. Villas umia-

REKLAMA

ła grać na skrzypcach, fortepianie i puzonie, była kompozytorką i tekściarką. Sama dla siebie napisała m.in. przebój „Nie ma miłości bez zazdrości” czy muzykę do „Mechanicznej lalki” (do słów Agnieszki Osieckiej). Również oparty na znanym argentyńskim tangu „Pocałunek ognia” to jej dzieło – od polskiego tekstu po wykonanie.

Niepodrabialna

Częste występy w Las Vegas czy Paryżu, a pew-

nie przede wszystkim wrodzona fantazja sprawiły, że wyróżniała się spośród innych artystów znad Wisły. I nie zamierzała tego zmieniać. W Magdalence, gdzie mieszkała, wybudowała studio nagraniowe, w ogrodzie znalazł się basen z podgrzewaną wodą, a w domu sauna i kaplica. Nosila futra, bogatą biżuterię i fryzury, które przeczyły prawom fizyki. Nie oszczędzała na strojach – podczas swojego trwającego pięć dni wesela w Chicago (za mąż wychodziła trzy razy, wszystkie małżeństwa zakończyły się rozwodem) w 1988 roku zaprezentowała się w 21 kreacjach.

Te ekstrawagancje, którym hołdowała już od debiutu, nie przystawały

do czasów PRL-u. Cenzura blokowała pozytywne artykuły na temat Villas, jej piosenek nie puszczało w radiu. Zresztą same relacje artystki z ówczesną władzą mogłyby dostarczyć materiałów na cały film...

Mierzą się z legendą

I właśnie o mrocznych stronach sławy opowiada nadchodząca produkcja z Sandrą Drzymalską w roli głównej. Premiera 27 listopada, a już w najbliższą niedzielę Villas i jej piosenki wspominać będą uczestnicy i goście „Szansy na sukces...”. W jury zasiadają kompozytor, dyrygent i pianista Czesław Majewski, który przez 10 lat współpracował z piosenkarką, Michał Wiśniewski, Małgorzata Markiewicz – zwyciężczyni poświęconego Villas odcinka z 1999 roku – oraz dziennikarz muzyczny Marcin Kusy.

JK

Proste, bezpieczne i tanie ogrzewanie dla Twojego domu oraz firmy

OGRZEWANIE ELEKTRYCZNE

- opatentowane rozwiązanie
- wysoka wydajność cieplna
- niskie zużycie energii
- pobiera energię gdy potrzebuje
- prosty montaż

- reaguje na spadek temp. 0,3°C
- proste sterowanie temp. (+/-)
- regulacja temp. 0-30°C
- licznik zużycia energii
- dostępny w wersji mobilnej

OGRZEJ 50 M² JUŻ OD 350 ZŁ/MIES. BEZ REMONTU

Gwarancja bezpiecznego ciepła – bez wysiłku, prosto i oszczędnie!

2000W	1500W	1000W	1000W	600W	600W
ogrzewa do 40 m ² * koszt: 285 zł/mies. wym.: 48,5/84/15 cm waga: 7,8 kg	ogrzewa do 30 m ² * koszt: 215 zł/mies. wym.: 48,5/84/15 cm waga: 7,8 kg	ogrzewa do 20 m ² * koszt: 142 zł/mies. wym.: 28,5/84/15 cm waga: 6,0 kg	ogrzewa do 18 m ² * koszt: 130 zł/mies. wym.: 48,5/48/15 cm waga: 5,2 kg	ogrzewa do 12 m ² * koszt: 85 zł/mies. wym.: 28,5/84/15 cm waga: 6,0 kg	ogrzewa do 8 m ² * koszt: 57 zł/mies. wym.: 28,5/48/15 cm waga: 5,2 kg

*Szacunkowe koszty – są liczone dla warunków: sezon grzewczy 6 m-cy, sr. temp. wewn. 20 st. C, pomieszczenia w nowym budownictwie; współczynnik przenikania U=0,3, wilgotność powietrza 40-60%, stawka za energię elektryczną 1, 10 zł/kWh, prawidłowe ustawienie i użytkowanie grzejników NOGEN. Jako producent zapewniamy pomoc w prawidłowym doborze urządzeń do pomieszczeń.

NIESPODZIANKA!!!

- Zadzwoń, a bezpłatnie doradzimy,
- Obliczymy ile zużyjesz energii oraz jaki będzie miesięczny koszt ogrzania,
- Dobierzemy optymalne grzejniki
- Zaproponujemy atrakcyjne warunki sprzedaży.



NOGEN
512 333 933
www.nogen.pl

PRODUCENT POLSKICH ENERGOOSZCZĘDNYCH, KONWEKTOROWYCH GRZEJNIKÓW ELEKTRYCZNYCH Z LICZNIKIEM

reprints.pl acb3c824db

JAKE GYLLENHAAL

Szczęściarz z Hollywood

W kinie ratuje świat, walczy na pięści i zakochuje się w tajemniczych pięknościach. Ma znakomitą zawodową passę. Czy równie dobrze układa mu się w miłości?

➔ **PRZYMIERZE SO 31.10**
godz. 22.05 POLSAT

Przystojny, utalentowany i... wciąż do wzięcia. Przynajmniej formalnie! 45-letni Jake Gyllenhaal należy do najbardziej pożądanых kawalerów Hollywood, choć jego serce jest już zajęte. Aktor jednak nie zdradza, kiedy stanie na ślubnym kobiercu. Znacznie chętniej opowiada o pracy, a tej ostatnio mu nie brakuje. I wygląda na to, że w najbliższych miesiącach znów przyprowadzi wielbicielek do szybsze bicie serca!

Romans z duchami?

W lutym, tuż przed walentynkami, do kin trafi dreszczowiec „Zostań ze mną”. Gyllenhaal wciela się w architekta Tate'a, który po bolesnych przeżyciach przenosi się do nadmorskiego miasteczka. Tam poznaje tajemniczą

Wren (Phoebe Dynevor, gwiazda „Bridgertonów”). – Między dwójkiem samotników rodzi się uczucie. Tyle że kobieta skrywa sekret, który może przyprowadzić ukochanego o zawał serc – zdradza aktor. Za kamerą stanął M. Night Shyamalan, twórca „Szóstego zmysłu”, a historię wymyślił razem z Nicholasem Sparksem, autorem bestsellerowego „Pamiętnika”. Trudno o bardziej osobliwy duet! Jeden uwielbia doprowadzać widzów do łez wzruszenia, drugi – straszyć ich na śmierć. Czy będzie to najbardziej upiorna randka przyszłego roku?



NADCIĄGA MRÓZ Gdy miał 23 lata, wcielił się w nastolatka walczącego o przetrwanie podczas nowej epoki lodowcowej w hicie „Pojutrze” (2004).

➔ **SO 31.10 godz. 19.10 FX**

RAZEM, ALE DYSKRETNIE

Jake i Jeanne rzadko pozują razem fotoreporterom. Wspólne wyjścia na czerwony dywan traktują jak wyjątkowe okazje.



BOHATER Z HONOREM

W „Przymierzu” (2023) gra żołnierza, który ryzykuje życie, by spłacić dług wdzięczności wobec afgańskiego tłumacza.

skoro w miłości wszystko układa się znakomicie, nie ma powodu się spieszyć?

Siostra rządzi na planie

Ostatnio Jake spełnił inne, długo pielęgnowane marzenie. Zagrał u Maggie w przewrotnej opowieści o narzeczonej Frankensteina „Panna młoda!”. Choć dorastali w rodzinie związanej z kinem i wystąpili razem w „Donniem Darko”, teraz po raz pierwszy stanął przed kamerą pod reżyserskim okiem siostry. A na londyńskiej premierze towarzyszyła mu ukochana Jeanne.

Gyllenhaal nie zamierza zwalniać tempa. W filmie akcji „Zawodowcy” ponownie połączył siły z Guyem Ritchiem, tym razem u boku Henry'ego Cavilla. Przygotowuje również drugą część „Wykidały”. Znow pokaże imponujące mięśnie i umiejętności bokserskie. A przecież do roli w pierwszej części trenował tak intensywnie, że jego sylwetka stała się osobną atrakcją.

Serce nie służy

Zanim odnalazł szczęście u boku Jeanne, spotykał się z Kirsten Dunst, Reese Witherspoon i Taylor Swift. Krótki romans z piosenkarką wciąż budzi emocje. Jej fani są przekonani, że utwór „All Too Well” opowiada właśnie o Jake'u. On sam niczego nie wyjaśnia. Dziś burzliwe uczucia zostawia swoim bohaterom. I chyba słusznie. W końcu w Hollywood trwały związki jest większą sensacją niż kolejny gorący romans.

MACIEJ MISIORNY

Cesarские Миаста Chin od Placu Niebiańskiego Spokoju po Terakotową Armie

NOWOŚĆ

Wybierz się w klasyczną podróż objazdową, podczas której przeszłość spotyka się z teraźniejszością w dwóch najbardziej ikonicznych miastach Chin: Pekinie i Xi'an.

Program wycieczki: Dz. 1 Wylot z Warszawy. Dz. 2 Przyjazd do Pekinu. Świątynia Nieba i odpoczynek. Dz. 3 Pekin. Plac Niebiańskiego Spokoju, Zakazane Miasto i Wzgórze Węglne. Dz. 4 Pekin. Wielki Mur Chiński, produkcja peret, Pałac Letni i opcjonalnie pokaz akrobatyki z kolacją. Dz. 5 Pekin – Xi'an. Miasteczko olimpijskie i szybki pociąg do Xi'an. Dz. 6 Xi'an. Armia Terakotowa, Wielki Meczet i teatr tańca z epoki Tang (opcjonalnie). Dz. 7 Xi'an. Zajęcia Tai Chi na murach miejskich, Wielka Pagoda Dzikiej Gęsi i lokalny targ. Kolacja pożegnalna. Dz. 8 Xi'an – Pekin. Przejazd szybkim pociągiem do Pekinu, zakupy i kolacja pożegnalna. Dz. 9 Pekin – Warszawa. Powrót do domu.

3 posiłki dziennie



9 dni | Wyloty z Warszawy

06/03, 17/04, 28/08 2027

od 8.998,-

Stambuł – brama do Orientu

Wyrusz z nami w fascynującą podróż do Stambułu – miasta, gdzie Wschód spotyka się z Zachodem, a tysiące lat historii spletają się z tętniącym życiem metropolii.

Program wycieczki:

Dz. 1 Przelot Warszawa – Stambuł. Zakwaterowanie w hotelu i kolacja powitalna. Dz. 2 Zwiedzanie miasta – Hipodrom, Błękitny Meczet, Hagia Sophia i cysterna Binbirdirek. Dz. 3 Meczet Sulejmana, rejs po Bosforze i Wielki Bazar. Dz. 4 Wycieczka fakultatywna po historycznym i nowoczesnym Stambule (dodatkowo płatna) lub Stambuł na własną rękę. Dz. 5 Powrót do domu.

5 dni | Wyloty z Warszawy

08/04, 22/04, 24/05 2027

od 4.398,-

średnia ocena gości:
4,8
5

Włoska Riwiera, Monako i Éze

Wyjątkowa podróż od Nicei aż po Genuę przez piękne wybrzeże Ligurii z bazą wypadową w urokliwym miasteczku Diano Marina.

Program wycieczki: Dz. 1 Przelot z Warszawy do Nicei, krótkie zwiedzanie miasta i przejazd do Diano Marina we Włoszech. Dz. 2 Spacer po Diano Marina. Dz. 3 Wycieczka do Monako i średniowiecznego Éze. Dz. 4 Wizyta w Genui. Dz. 5 Relaks i wypoczynek w Diano Marina. Dz. 6 Wycieczka do Val Nervia. Wizyta w Pignie i Dolceacqua z degustacją wina oraz krótka wizyta w San Remo. Dz. 7 Muzeum Oliwy w Imperii. Nadmorskie miasteczko Alassio i Finale Ligure. Dz. 8 Przejazd z Diano Marina do Nicei i powrót do domu.

8 dni | Wyloty z Warszawy 22/03

10/05, 31/05 2027 | od 5.998,-

NOWOŚĆ

albatros.pl

Warszawa, ul. Marszałkowska 76, 8p.
rezerwacja +48 22 128 48 81

Cena zawiera: BILETY WSTĘPÓW, opiekę polskiego pilota, przeloty rejsowe, zakwaterowanie w pokojach 2-os., wyżywienie i transport zgodnie z programem, ubezpieczenie podstawowe.

Kod
reklamy:
TT01



Domańska
nie rezygnuje z...

Maria
decyduje się
na szczere
wyznanie.

...uwiedzenia
Marcina. Wciąga
w swój plan...

M jak miłość

Rogowska mówi Judycie, co czuje po zdradzie Artura. Elżbieta knuje intrygę przeciwko Kamie. Chce zniszczyć reputację jej zakładu.

TVP 2, 20.50 PO ODC. 1953

Na Mazurach Maria podczas spaceru natrafia na chorego na cukrzycę Jerzego Wielickiego, który wymaga natychmiastowej pomocy. Wzywa karetkę i ratuje mu życie, wykonując resuscytację. Kilka godzin później mężczyzna odnajduje ją, by podziękować i wręcza bukiet

kwiatów. Kiedy na miejscu zjawia się Judyta, Rogowska wreszcie szczerze mówi jej o swoim bólu po zdradzie. Niebawem przyjeżdża też Artur, błagając żonę o ostatnią szansę. Mateusz zabiera Majkę do Grabiny, gdzie dziewczyna prowokuje go coraz śmielej i w końcu go całuje. Żak zaczyna być zazdrosny, gdy

Kisielowa wybiera się do lasu z organistą. Obmyśla sposób, by zniechęcić ją do kolejnych spacerów z adoratorem. **60 min**

WT ODC. 1954

Marcin odkrywa, że w noc zaginięcia Sowińskiego Olek pojechał takśówką pod jego dom. Ostrzega brata, by na



...Lilkę, klientkę
salonu fryzjerskiego.



**CHCESZ WIEDZIEĆ
JESZCZE WIĘCEJ?**

**CZYTAJ
ŚWIATSERIALI**

razie nie przyznawał się do tego policji. Okazuje się, że on niczego nie pamięta z feralnego wieczoru. Był kompletnie pijany. Tymczasem Mariusz nadużywa alkoholu, robi się agresywny i zamienia życie Kasi w koszmar. Martyna wybucha zazdrością, gdy dowiaduje się, że Klara, przyjaciółka Domańskiej, chce uwieść Jakuba. Elżbieta także nie rezygnuje z prób zdobycia Marcina. Zmienia jednak taktykę i próbuje zaszkodzić żonie Chodakowskiego. Zleca Lilce, klientce konkurencyjnego zakładu fryzjerskiego, by zrobiła zdjęcie w salonie Kamy. Chce wykorzystać je do pozwu. **60 min**

Klan

Gustaw nie może towarzyszyć partnerce.

TVP 1, 18.05 PT ODC. 4766

Jerzy jedzie z Antkiem na budowę, by nakłonić Czopa do wycofania wypowiedzenia. Tylko pogarsza sprawę. Paweł odbiera telefon od Moniki. **35 min**

PO ODC. 4767

Lubiczowie przeżywają śmierć nowo narodzonej córki Kai i Daniela. Agnieszka i Janusz wybierają się do Pragi sprawdzić, co dzieje się z Zosią. **35 min**

WT ODC. 4768

Czop domaga się podwyżki. Paweł i Wiga odbierają od Oli Julkę, która pojechała po szkole do Filipka. Córka ma gości. **35 min**



Agatę czeka
samotny wieczór.

SR ODC. 4769

Julka niechcący niszczy nagrodę Pawła i Krystyny z konkursu tańca. Rutka ma gorączkę i kaszel. Lekarz przenosi się do kliniki, by nie zarazić dzieci. **35 min**

CZ ODC. 4770

Agata oświadcza Gustawowi, że chce go zabrać wieczorem na premierę do kina. Gdy ten ma już plany, idzie sama. **35 min**

Barwy szczęścia

Dziennikarka chce utworzyć nową redakcję.

TVP 2, 20.05 PT ODC. 3431

Wiktor jedzie z mamą i Kępskim na tor wyścigowy. Renata stanowczo nie chce wracać do zamkniętego ośrodka. Zamiast tego obiecuje Marcinowi terapię dochodzącą i udział w pierwszych zajęciach. **35 min**

PO ODC. 3432

Tomasz proponuje Grażynie wspólne mieszkanie. Po kolejnej sprzeczce z Kornelem Weronika składa wypowiedzenie. **35 min**

WT ODC. 3433

Na rozprawie rozwodowej Tolek przyznaje się do dwóch romanсів. Sędzia wyznacza mediację. Modrzycki ostro atakuje Weronikę za odejście z „Szoku”. **35 min**

SR ODC. 3434

U Huberta zjawia się Szczepka. Lekarka boi się, że straci prawo wykonywania zawodu i trafi do więzienia. **35 min**

CZ ODC. 3435

Hubert i Asia nakłaniają Adama do leczenia. Weronika przystępuje do budowania nowej redakcji. **35 min**



Weronika
odchodzi
z „Szoku”!

POWSZECHNA CHOROBA – ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO:

Czy to prawdziwa przyczyna?

Który innowacyjny wyrób medyczny obiecuje pomoc!



Z czasem dla tych niewyjaśnionych objawów zaczęto używać określenia „drażliwego jelita”, które później przyjęło formę terminu zespół jelita drażliwego. Obecne odkrycia naukowe rzucają nowe światło na możliwe przyczyny – i jednocześnie dają nadzieję milionom osób cierpiących na IBS.

Czym jest zespół jelita drażliwego?

Zespół jelita drażliwego objawia się nawracającymi dolegliwościami jelitowymi, takimi jak biegunka, ból brzucha, wzdęcia i zaparcia. Objawy te mogą występować naprzemiennie, w kombinacji lub pojedynczo, a ich intensywność, częstotliwość i czas trwania są zmienne. Dla osób dotkniętych tym schorzeniem stanowi to znaczne obciążenie w codziennym życiu i może poważnie ograniczać jakość życia. Eksperci szacują obecnie częstość występowania na ponad 10%, co oznacza, że w samej Polsce na zespół jelita drażliwego cierpi prawie 4 miliony osób.¹

Wyniki badań wskazują możliwą przyczynę

Aktualne badania dochodzą do wniosku, że częstą przyczyną zespołu jelita drażliwego jest uszkodzona bariera jelitowa. Amerykańscy naukowcy odkryli, że bariera jelitowa u grupy pacjentów z nawracającymi dolegliwościami była niezwykle przepuszczalna – wręcz „nieszczelna”. Zjawisko to określono w języku angielskim jako „Leaky Gut”, czyli „nieszczelne jelito”. Te mikroskopijne uszkodzenia bariery jelitowej umożliwiają patogenom i niepożądanym substancjom przenikanie do ściany jelita i drażnienie układu nerwowego jelit. Może to prowadzić do typowych objawów, takich jak biegunka, ból brzucha czy wzdęcia.²

Przełom w badaniach

Na podstawie tych odkryć rozpoczęto poszukiwania skutecznego rozwiązania. W ich ramach naukowcy natrafili na szczególny szczep bakterii bifidobakterii B. bifidum MIMBb75. Jego wyjątkową cechą jest zdolność fizycznego przylegania do komórek nabłonka jelitowego –

podobnie jak plaster na ranie. Naukowcy postawili pytanie: czy dzięki przyleganiu bakterii do bariery jelitowej uszkodzenia mogą się zmniejszyć, a tym samym czy zmniejszą się także nawracające objawy, takie jak biegunka, ból brzucha i wzdęcia? Odpowiedź uzyskali w dwóch kolejnych badaniach o najwyższym standardzie naukowym („złoty standard”). Wykazano w nich imponującą skuteczność tego szczepu zarówno w jego pierwotnej, jak i inaktywowanej formie w łagodzeniu objawów zespołu jelita drażliwego.^{3,4}

Od pomysłu do produktu

Szczep bakterii B. bifidum MIMBb75 w swojej dalszej, ulepszonej, inaktywowanej cieplnie formie jest dostępny wyłącznie w wyrobie medycznym Kijimea IBS PRO. Obecnie jest to jeden z najlepiej sprzedających się preparatów na dolegliwości jelitowe w całej Europie.⁵ Szczep ten uznawany jest za dobrze tolerowany – nie są znane działania niepożądane ani interakcje. Kijimea IBS PRO jest dostępny bez recepty w aptece, można go również wygodnie zamówić bezpośrednio u producenta na stronie www.kijimea.pl.

Nowość

Dla Twojej apteki: Kijimea IBS PRO

- ✓ Z unikalnym szczepem bakterii B. bifidum HI-MIMBb75
- ✓ Na dolegliwości jelita drażliwego, takie jak biegunka, ból brzucha czy wzdęcia
- ✓ Skuteczność w IBS potwierdzona klinicznie⁶



SYNformulas GmbH

Am Haag 14 • 82166 Gräfelfing • Niemcy
Tel.: +48 2230 77116 • info@kijimea.pl • www.kijimea.pl

(GTIN 4260344399437)

¹Black CJ, Ford AC. Global burden of irritable bowel syndrome: trends, predictions and risk factors. Nat Rev Gastroenterol Hepatol. 2020 Aug;17(8):473-486. doi:10.1038/s41575-020-0286-8. Epub 2020 Apr 15. PMID: 32296140. ²Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. J Clin Gastroenterol. 2007;41 Suppl 1:S7-519. doi:10.1097/MCG.0b013e31802f1331. ³Guglielmetti S et al. Randomised clinical trial: Bifidobacterium bifidum MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life – A double-blind, placebo-controlled study. Aliment Pharmacol Ther. 2011;33(10):1123-1132. ⁴Andresen V, Gschossman J, Layer P. Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020;5(7):658-666. doi:10.1016/S2468-1253(20)30056-X. ⁵Insight Health, DE, AT, ES, IT; MAT 12/2025. • Zdjęcie ma charakter ilustracyjny.

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.



Pierwsza miłość

Polsat, 18.00 PT-CZ ODC.4276-4280

Eliza ma pomysł usprawnienia Iskry. Borys lekceważy jej propozycje. Radek podczas rutynowego zabiegu odkrywa w ciele pacjentki niepokojącą zmianę. Staje w obliczu trudnej decyzji. Marysia wpada w panikę, gdy orientuje się, że Julka nie pojawiła się w domu. Gdy dochodzi do kłótni z Kacprem, interweniuje Paweł. Emilka chce zaważać o Bartka. Dodaje sobie odwagi alkoholem. Znika samochód Huberta. Angażuje się on w śledztwo. Marta dziękuje Łukaszowi za rozkręcenie zbiórki Szymona. Nie zna jego prawdziwych intencji. Paweł nie wraca na noc. Janek zauważa plamę krwi. **50 min**



Lombard. Życie pod zastaw 19

TV Puls, 19.00 PT-CZ ODC.1054-1058

Lekkość Kamil liczy, że przejmie rodzinne gospodarstwo. Jego ojciec rozważa jednak innego kandydata. Osamotniona po śmierci męża Alina spędza czas na rozmowach z chatbotem. Sytuacja staje się niebezpieczna. Pochłonięta pracą lekarka Karolina traci kontakt ze zbuntowaną nastoletnią córką. Lolek informuje szefa, jaką decyzję podjął. Bracia Misiakowie mają skrajnie odmienne poglądy. Ich konflikt przybiera na sile. Ulka i Miłka uciekają z domu dziecka. Wpadają w wir niebezpiecznych przygód. Kazimierz nabiera pewności, że nowy lombard należy do Selera. **60 min**



Komisarz Alex 26

TVP 1, 20.25 SO ODC. 329

Policyjna ekipa musi zmierzyć się z kolejną zagadką kryminalną. Gdy wpływa zawiadomienie o zabójstwa adwokatki Agnieszki Zawadzkiej, rozpoczyna się niełatwe śledztwo. Ofiara była nie tylko prawniczką, ale także oddaną matką, która broniła nastoletniej córki przed, jej zdaniem, niesprawną nauczycielką. Dębiec i jego koledzy ustalają, że zaangażowanie kobiety w sprawy szkolne przysparzało jej wielu wrogów. Funkcjonariusze trafiają na liczne fałszywe tropy. Zwrot następuje dzięki Aleksowi, który odnajduje zaginiony telefon zmarłej. To w komórce są kluczowe informacje. **60 min**



Na Wspólnej

TVN, 20.15 PO ODC. 4304 Stefek pada ofiarą hejtu. Lew dowiaduje się, że operację, na której mu zależało, ma przeprowadzić Oriana Warska, jego dawna miłość. **WT ODC. 4305** Igor i Julka widzą, jak Anastazja w napadzie szału wjeżdża autem w matkę. Po udanej operacji dyrektorka szpitala ogłasza, że Warska zostaje na stałe. **SR ODC. 4306** Agnieszka i Hebel muszą ratować Tomka, który wziął na siebie winę za narkotyki podrzucone prawniczkę. Igor mówi Wioli, że więzienie może ocalić jej córkę. **CZ ODC. 4307** Iga, Sławek i Piotr dzięki prowokacji aresztują pedofila. Gęba sądzi, że Fabian sprzedał mediom informacje o Stefanku. Marta wprost o to pyta. **35 min**

Ranczo 4



TVP 1, 9.00

PT-CZ ODC.44-49

Czerepach zakłada się z wójtem, że za pomocą technik manipulacji uda mu się uwieść Łodzie. Ksiądz nakłania Lucy, żeby wystartowała w wyborach. Kandydaci mają zmierzyć w debacie transmitowanej przez lokalną telewizję internetową. **60 min**

Szpital św. Anny



TVN, 16.50

PT-CZ ODC.174-178

Nieprzemyślny Maciek trafia pod opiekę Ani. Czekają go operacja rekonstrukcji nerwu w zranionej ręce. Ilona Sobór zjawia się na onkologii. Zyta dowiaduje się od niej o ślubie Tadeusza. Kasia wygrywa konkurs na ordynatorkę pediatrii. **65 min**

Gra z Cieniem 2



TVP 1, 20.25

ND ODC.22

W trakcie strzelaniny ginie Bosak, a Kosek przejmuje władzę nad półświatkiem. Tymczasem Helena, ukrywając się pod fałszywym nazwiskiem, angażuje się w wywiadowczą misję Tomasza. Zatrudnia się u chemiczki związanej z zakładami „Boruta”. **60 min**

Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny



TV 4, 20.35

PO-CZ ODC.1076-1079

Walczak wciąż uparcie szuka Pauliny i Matyldy. Razem z Rosą tropi także mordercę pochodzącego z Mołdawii Damira Popy. Sławek i Basia badają sprawę bestialskiego ataku na dawnego księgowego grupy pseudokibiców. **60 min**

La Promesa – pałac tajemnic



TVP 2, 15.05

PT-CZ ODC.510-514

Matka Very ucieka się do podstępów, by wreszcie nawiązać z nią kontakt. Catalina wierzy, że z pomocą ojca odzyska rodzinny interes. Jana i Manuel ustalają z księdzem sprawy związane ze ślubem. **55 min**

Młode gliny



TVN, 15.45

PT-CZ ODC.70-74

Policja szuka zabójcy 18-letniej Marysi. Kolejne śledztwo dotyczy śmierci 25-letniego członka internetowej grupy influencerów. Zespół musi również wyjaśnić, kto stoi za morderstwem dziennikarza. **65 min**

Policjantki i Policjanci



TV 4, 19.05

PT-CZ ODC.1480-1484

Ekipa bada sprawę urzędnika ranionego nożem. Ofiarą ataku pada także kobieta skazana za śmiertelne potrącenie nastolatki. Lena i Bartosz tropią sprawcę. Pod komendą ktoś porzuca niemowlę. Wokół są ślady krwi. **60 min**

Zaraz wracam 3



TVP 1, 16.00

SO ODC.166, 167

Karolina odkrywa, że Wiola nie jest spokrewniona z Filarami. Oskarża Jana o romans z ciężarną dziewczyną. W jej serwerowni dochodzi do podpalenia. Antoni protestuje pod urzędem, żądając odszkodowania. **60 min**

Gliniarze. Śląsk



Polsat, 16.55

PT-CZ ODC.43-47

Gutek i Kowalski prowadzą dochodzenie dotyczące zabójstwa byłego żołnierza. Policja tropi też handlarzy narkotyków. Piter i Kruk konfrontują się z członkami gangu zwiadczeni kamieniem. **65 min**

Akacja 38



TVP 1, 18.40

PT-CZ ODC.989-993

Jimeno ostrzega księdza Telmo przed Samuelem. On zaś informuje Celię i Felipego, że zamierza starać się o unieważnienie swojego małżeństwa z Blancą, a następnie poprosić o rękę Lucii. **50 min**

Konflikt



TVP 1, 20.30

PT ODC.6

Fińskie myśliwce wzbijają się w powietrze. Siły specjalne ruszają na ratunek cywilom, a wojska lądowe wkraczają na okupowany obszar. Rami prowadzi natarcie na stocznię. Pojawia się nowe zagrożenie. **60 min**

U Pana Boga w ogródku



TVP 1, 8.40

ND ODC.8

W Królowym Moście odbywa się huczne przyjęcie weselne aspiranta Cielęckiego oraz córki komendanta, Łuśki. Z kolei ocalony przez Mariana Jerzy Bocian planuje ślub z Halinką Struzikową. **45 min**



Felicita

TVP 1, 20.30 **PO** **ODC. 23** Karol, zajęty nauką włoskiego, zaczyna zaniedbywać Oliwkę. Dziewczyna dokonuje niespodziewanego odkrycia. Giulia coraz poważniej rozważa wyjazd z Nico. Zośka dostaje zaskakującą wiadomość od Marco.

WT **ODC. 24** Oliwia angażuje się w pomoc kobietom dotkniętym problemem ubóstwa menstruacyjnego. Matka nastolatki uświadamia sobie, że kryzys zaczyna wpływać na jej pracę. Niebawem wraz z Ewką stawia Piotrowi ultimatum.

SR **ODC. 25** Zośka w towarzystwie córki i koleżanki przybywa do Polignano, aby przedstawić pomysł na rozwiązanie sporu. Oliwia odnawia relację z Davide i godzi się z przyjaciółmi. **25 min**



Na dobre i na złe

TVP 2, 20.50 **SR** **ODC. 1004** Mała Nina trafia na SOR w Leśnej Górze, gdzie od razu rozpoznaje ją Julka. Dzięki temu Blanka wreszcie może przytulić córeczkę. Radość szybko miesza się ze strachem, gdy badania wskazują na konieczność pilnej operacji. Tymczasem porywaczka dziecka, Zuza, nie rezygnuje. Pojawia się w szpitalu, podszywając się pod pacjentkę.

Trwają przygotowania do trudnego zabiegu, który mimo sprzeciwu Zawady i Wilczewskiego ma przeprowadzić Dobry. Maria zostaje w Krakowie, próbując zgromadzić dowody przeciwko swojemu oprawcy. Udaje się jej zdobyć kopie skarg, które ofiary Jakuba zgłosiły w kadrach. **60 min**



Ojciec Mateusz 35

TVP 1, 20.30 **CZ** **ODC. 459** Bogdan, emerytowany architekt, zostaje znaleziony martwy w swoim pokoju w Słonecznym Dworze – prywatnym domu opieki dla seniorów. Wychodzi na jaw, że to już trzeci przypadek śmierci w tej placówce w krótkim czasie. Seria tragicznych zdarzeń budzi niepokój wśród mieszkańców i zwraca uwagę sandomierskiej policji. Funkcjonariusze próbują ustalić, co kryje się za tymi zagadkowymi zgonami. Gromadząc dowody i przesłuchując kolejne osoby, dokonują zaskakującego odkrycia. Okazuje się, że zarówno podopieczni, jak i personel brali udział w zakładach pieniężnych dotyczących tego, kto umrze następny. **55 min**



Zdrada

Polsat, 21.40 **CZ** **ODC. 10** Do Elizy w środku nocy docierają dramatyczne wieści – jej syn został ranny i walczy o życie. Kobieta nie może się dodzwonić do bliskich, którzy są pochłonięci swoimi sprawami. W tym czasie Hubert i Joachim zastanawiają się nad losem Pawła, który nie tylko porzucił żonę, lecz także postanowił zakończyć współpracę z teściem. Patryk natomiast wciela w życie opracowany wcześniej plan. Musi tylko przekonać szefa do swojego pomysłu na zakończenie śledztwa. Stan przebywającego w szpitalu Marka wciąż pozostaje krytyczny. Tragedia, która go dotknęła, powoduje, że Eliza i Paweł na nowo zbliżają się do siebie. **75 min**

Uroczysko



TV 4, 20.00 **PO-CZ** **ODC. 297-300** Funkcjonariusze badają sprawę morderstwa w łupiance. W grę wchodzi

sąsiedzkie konflikty i pieniądze. Na terenie wykopalisk ginie doktorant. Do tego pisarz realizuje kolejne sceny krwawej powieści. Zuza postanawia spotkać się z antykwariuszem. **35 min**

Sprawiedliwi. Trójmiasto



TV 4, 21.35 **PO-CZ** **ODC. 193-196** Policja wyjaśnia okoliczności śmierci kobiety, której ciało

znaleziono w hotelowej pralni. Małżeństwo Walerych zostaje zastrzelone. Ich 10-letni syn wskutek traumy przestaje mówić. Osica i Serafin wpadają na trop gangu handlującego psychotropami. **65 min**

Na sygnale



TVP 2, 21.50 **PO-SR** **ODC. 947-950** Ekipa Banacha pomaga włamywaczowi, który nadział się na ogrodzenie.

Policja ściga bandytę, który odkupił dziecko Oliwii. Ten ulega wypadkowi. Martyna chwali się służbowym samochodem, co irytuje Piotra. Do tego Łukasz zaprasza ją na imprezę. **65 min**

SOR



TVP 2, 21.50 **WT** **ODC. 3** Brat Hajduka przywozi do jego mieszkania umierającego gangstera. W szpitalu

Piotr, Kaśka i Andrzej robią wszystko, by uratować mężczyznę. Ekipa przyjmuje także poszkodowanych w katastrofie autobusu. Zuza przeżywa dramat po śmierci pacjenta. **40 min**

Rodzinka.pl



TVP 2, 20.00 **SO** **ODC. 321** Serial „Czterdziestolatek rozstał się z jedną „kobietą pracującą”. U Boskich jest ich

całe mnóstwo. To one nadają ton wydarzeniom i w praktyce przejmują stery. Źródłem ich przewagi są znane tylko płci pięknej sztuczki. **30 min**

S.W.A.T. Exiles



CANAL+ PREMIUM, 20.00 **PO** **ODC. 1/10** Daniel „Hondo” Harrelson staje na czele eksperymentalnej jednostki,

złożonej z nieprzewidywalnych młodych rekrutów. Musi przekształcić grupę outsiderów w zespół zdolny do obrony miasta. **50 min**

FBI: Most Wanted 5



AXN, 22.05 **PO** **ODC. 10** Giną sędzia Gimball i jego żona. Wkrótce zamordowany zostaje także kan-

clista. Śledczy odkrywają, że szantażował on Curta Rowana, dawnego podejrzanego w sprawie zabójstwa dwóch dziewczyn w St. Louis. **55 min**

Paryż w ogniu. Paris Has Fallen



Ale kino+, 20.10 **SR** **ODC. 1, 2** W brytyjskiej ambasadzie w Paryżu dochodzi do zamachu na

ministra obrony Philippe'a Bardina. Oficer zatrudniony w obstawie polityka, Vincent Taleb, i agentka MI6 Zara Taylor podejmują śledztwo. **110 min**

Lalka



TVP 1, 13.05 **ND** **ODC. 9** Stanisław nie potrafi zapamiętać o Izabeli. Pani Stawska przyjmuje oświadczenia Mraczewskiego.

Niebawem Wokulski znika bez wieści. Zaczynają krążyć pogłoski, że wysadził się w ruinach zamku. **90 min**

Porzucony



TVP 2, 23.50 **PT** **ODC. 7, 8** Relacje Julie i Alana zostają wystawione na próbę. Ktoś włamu-

je się do ich domu i kradnie stare fotografie. Danny musi podjąć trudną decyzję, dzięki której ma szansę uratować swoje małżeństwo. **115 min**

Amerykański zakładnik



HBO, 21.00 **PO** **ODC. 1/8** Lata 70. XX wieku. Reporter radiowy z Indianapolis

Fred Heckman dostaje temat życia. Porywacz Tony Kiritis żąda, aby przeprowadził z nim wywiad na żywo w swoim programie. **45 min**

Hacks 5



HBO, 20.00 **WT** **ODC. 1, 2/10** W obliczu fałszywych medialnych doniesień Deborah

i Ava powracają do Las Vegas. To czas, by ugruntować pozycję słynnej stand-uperki i sięgnąć po najważniejsze nagrody w branży. **35 min**



PREMIERA 4.11

Znieczulenie

➔ SERIAL DRAMAT MEDYCZNY

Gdy ceniony neurochirurg Dawid Łazarz (Leszek Lichota) po ryzykownej, zakończonych niepowodzeniem operacji traci pozycję w dużym szpitalu, jego dalsza kariera staje pod znakiem zapytania. Zmuszony do odejścia z prestiżowego ośrodka, trafia do placów-

ki na prowincji. Szybko przekonuje się, że medycyna rządzi się tam nie tylko procedurami, ale też lokalnymi przyzwyczajeniami oraz układami. W obsadzie serialu, nad którym czuwał m.in. Neal Baer („Ostry dyżur”), znaleźli się też Karolina Gruszka, Aleksandra Popławska i Mariusz Bonaszewski.



CHCESZ
WIEDZIEĆ
WIĘCEJ?
CZYTAJ
NETFILM

NETFLIX



PREMIERA 31.10

Dexter: Zmartwychwstanie 2

➔ SERIAL KRYMINALNY

Czas płynie nieubłaganie, również dla Dextera Morgana (Michael C. Hall). Po krwawych rozgrywkach z klubem seryjnych morderców i prowadzącym go Leonem Praterem zamierza on kontynuować swoją wendettę. A pomóc ma mu w tym część akt Pratera

dotycząca seryjnych morderców. Wkrótce jednak Morgan przekona się, że przyjdzie mu się zmierzyć nie tylko z dwoma bardzo silnymi przeciwnikami, ale na dodatek z... kryzysem wieku średniego. Jaką rolę odegra w tym wszystkim Charley (Uma Thurman), była szefowa ochrony Pratera?

PREMIERA 30.10

Ukryte w ciemności

➔ SERIAL THRILLER

Były żołnierz, obecnie detektyw z wydziału zabójstw Jonah Lynn (Liev Schreiber) przenosi się z Filadelfii do małego miasteczka w Pensylwanii. Ale i tam przekonuje się, że spokój nie jest mu pisany. Pewnego dnia odnaleziony zostaje mężczyzna, który przez lata był przetrzymywany. Gdy wyznaje

Jonahowi, że uznany za zmarłego seryjny morderca Jurek Walter (Stephen Graham) wciąż żyje, rusza wielotorowe śledztwo. W dochodzeniu Jonahowi zaczyna pomagać jego przybrana córka Saga Bauer (Zazie Beetz), agentka FBI. Kobieta postanawia działać pod przykrywką, by wyważyć zabójcę z kryjówek.





PREMIERA 5.11

Black Doves 2

➔ **SERIAL THRILLER**

Helen Webb (Keira Knightley) ma coraz więcej do stracenia. Gdy jej mąż, Wallace (Andrew Buchan) przygotowuje się do objęcia stanowiska premiera Wielkiej Brytanii, Helen zaczyna coraz poważniej zastanawiać się nad odejściem z tajnej organizacji Black Doves. Ale wszystko kompli-

kuje się, gdy nagle znika Reed (Sarah Lancashire), a Webb znajduje się w bardzo niebezpiecznej sytuacji, bez zawodowego sojusznika. W tym samym czasie Sam (Ben Whishaw), który wciąż nie może wyjść z finansowego dołka i problemów z prawem, zawiera pakt z tajemniczym mężczyzną. I odkrywa, co grozi Helen...

NETFLIX

PREMIERA 2.11

Pozłacany wiek 4

➔ **SERIAL KOSTIUMOWY**

Od czasu, gdy Bertha Russell (Carrie Coon) doprowadziła do ślubu swojej córki Gladys z księciem Buckingham i tym samym zmieniła układ sił w towarzystwie, musi zmierzyć się z konsekwencjami swoich decyzji. A najważniejszą z nich jest wyjazd oburzo-

nego zachowaniem Berthy George'a Russella (Morgan Spector), który w pośpiechu opuścił Newport i sam wrócił do Nowego Jorku. W tym wszystkim szansę upatruje Agnes van Rhijn (Christine Baranski), która nie traci nadziei na odzyskanie swojej dawnej pozycji.



**HBO
max**



JUŻ DOSTĘPNA

Pogłoski

➔ **CZARNA KOMEDIA**

Podczas dorocznego szczytu G7 przywódcy najbogatszych demokracji świata spotykają się w hotelu w Niemczech, by wypracować wspólne stanowisko w sprawie globalnego kryzysu. Są wśród nich m.in.: kanclerz Niemiec Hilda Otrmann (Cate Blanchett), prezydent Ameryki Edison

Wolcott (Charles Dance) oraz przewodnicząca Komisji Europejskiej Celestine Sproul (Alicia Vikander). Problem w tym, że mało kto traktuje sytuację z należytą powagą. Zamiast politycznej odpowiedzialności do głosu dochodzą osobiste urazy, dawne romanse i absurdalne konflikty.

CANAL+

JUŻ DOSTĘPNY

Vaiana

➔ **PRZYGODOWY**

Gdy harmonia na Motunui zostaje zachwiana, Vaiana (Catherine Laga'aia), córka wodza Tui, przekracza rafę i wypływa na wody, na które dotąd nie wolno jej było się zapuszczać. Na otwartym oceanie spotyka Maui'ego – półboga, z którym wyrusza w niebez-

piecną podróż, by przywrócić dobrobyt swojemu ludowi. Dla Vaiany wyprawa staje się też próbą odwagi i odkrycia własnej tożsamości. Film jest remakiem disneyowskiej animacji „Vaiana: Skarb oceanu”. W roli Maui'ego występuje Dwayne Johnson, który w wersji animowanej użył tej postaci głosu.



Disney+

TELETYDZIEŃ 19

MOTORYZACJA I TECHNIKA

Tunel pod Alpami
drażniły urządzenia
odporne na trudne
warunki geologiczne.

Nasz
hit

Operacja transport

SR National Geographic, 21.00 Gigantyczne maszyny, wielkie konstrukcje i operacje, od których zależy powodzenie projektów wartych fortunę. Serial pokazuje kulisy spektakularnych wyzwań inżynieryjnych.

Trzeci sezon serialu przenosi widzów w sam środek najbardziej spektakularnych operacji inżynieryjnych. To opowieść o projektach, których skala wymaga wykorzystania najpotężniejszych maszyn, innowacyjnych technologii i doświadczenia specjalistów zdolnych sprostać pozornie niewykonalnym zadaniom. Twórcy udają się w Alpy, gdzie trwa budowa najdłuższego tunelu kolejowego na świecie. Kolejne odcinki powstają metr po metrze, aż

podziemny korytarz zaczyna łączyć kluczowe szlaki komunikacyjne. Po ukończeniu projektu ma usprawnić połączenia na Starym Kontynencie i skrócić podróż z Austrii do Włoch do zaledwie 25 minut.

Przestawić kościół

Serial pokazuje kulisy pracy gigantycznych dźwigów zdolnych podnosić konstrukcje ważące tysiące ton, w tym niezwyklej relokację zabytkowego kościoła w szwedzkiej

Kirunie. Zobaczmy również, jak funkcjonują specjalistyczne statki przeznaczone do transportu innych jednostek morskich. Dzięki dostępowi do zamkniętych stref budów i licznym wyjaśnieniom produkcja ukazuje nie tylko imponujące maszyny, ale także ludzi stojących za realizacją projektów zmieniających krajobraz współczesnego świata. To fascynująca opowieść o ambicji, innowacji i inżynierii działającej na granicy możliwości.

Raport Turbo

PT TVN Turbo, 22.00



Marcin Orzepiński i Kacper Jeneralski przedstawiają najnowsze wiadomości związane z motoryzacją. Prezentują nowe modele samochodów i udzielają kierowcom cennych porad.

20 TELETYDZIEŃ

Poza kontrolą. Katastrofa...

SO Fokus TV, 23.00



W 2010 r. na platformie Deepwater Horizon doszło do jednego z największych wycieków ropy naftowej w historii. Twórcy dokumentu zrekonstruują przebieg katastrofalnej eksplozji.

Mobilni mechanicy

ND TVN Turbo, 18.40



Fachowcy zajmują się Fordem Transitem z 2017 roku, w którym kierowca skarży się na stuki w zawieszaniu. Kolejne zgłoszenie dotyczy Volvo FH z 2015 r., w którym zapala się kontrolka oleju.

PRZYRODA I PODRÓŻE

Ewolucja

PT BBC Earth, 16.25



Chris cofa się do początków życia, by wyjaśnić, skąd biorą się największe jaja na świecie składane przez strusie. Następnie śledzi rozwój najważniejszych cech ptaków, jak zdolność lotu.

Pociągiem do Wodospadów...

SO TVP Dokument, 17.10



Twórcy zapraszają na podróż koleją przez Tanzanię, Zambię i Zimbabwe. Wędrowka rozpoczyna się w Dar es Salaam. Potem wiedzie przez afrykańskie krajo- brazy aż do Wodospadów Wiktorii.

Ekspedycja: orka

ND BBC Earth, 19.45



Orki należą do najbardziej wyrefinowanych łowców. Naukowcy obserwują ich strategię podczas polowań na fok. Odkrywają również inne, mniej drapieżne, oblicze tych morskich ssaków.

Życie w dębie – historia...

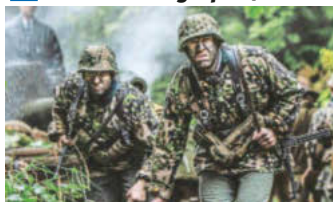
CZ TVP 1, 12.55



Polana z powalonym dębem jest wyjątkowym siedliskiem. Żyje tu największy chrząszcz Europy, jelonek. Jego larwy rozwijają się w pniu drzewa. Spędzają w nim od trzech do siedmiu lat.

HISTORIA I BIOGRAFIE

III Rzesza: Droga do upadku
PT National Geographic, 22.00



Celem batalionu płk. Mabry'ego było zdobycie strategicznej tamy na rzece Rur, co miało zapobiec przejęciu doliny przez nazistów i jednocześnie otwierać alian-
tom drogę w głąb III Rzeszy.

Babcia Nelly

ND TVP Dokument, 10.25



Twórcy przypominają, jak w Australii traktowano Aborygenów. Mówią m.in. o systemowej dyskryminacji. Pokazują również ich dzisiejsze starania o odzyskanie tożsamości i godności.

Poszukiwacze zaginionych...

PO Polsat Viasat History HD, 22.00



W 1798 roku Baron Denon wraz z armią Napoleona dotarł do Egiptu, gdzie sporządzał opisy zabytków. Jego praca sprawiła, że Europa zainteresowała się starożytnym Egiptem.

Szpieczy wśród nas

WT CANAL+ PREMIUM, 21.40



Historyk Peter Keup, ujawnia fakty, które rzucają nowe światło na mechanizmy działania państwa policyjnego. Ukazuje koszty, jakie ponosili ludzie, którzy nie chcieli dać się złamać.

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Przechwycone
PT TVP Dokument, 22.25



Film opiera się na przechwyconych rozmowach telefonicznych rosyjskich żołnierzy z ich rodzinami. Nagrania audio zestawiono z długimi ujęciami zniszczonych miast na Ukrainie.

Ekskluzywna szkoła...

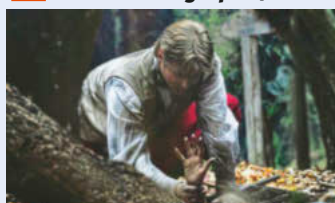
PO Planete+, 19.10



Kursanci z całego świata przybywają do International Butler Academy w Holandii na szkolenie dla kamerdynerów. Pierwsze zajęcia pokazują, kim są osoby wybierające tę ścieżkę kariery.

Potwory: Prawda i mity

WT National Geographic, 22.00



Twórcy zajmą się fenomenem „Frankensteina”, który szybko zyskał status kultowego horroru. Historia o naukowcu powołującym do życia potwora doczekała się kilkunastu ekranizacji.

Sekretne życie kasyna...

SR Discovery Channel, 23.00



Zajrzemy do jednego z najsłynniejszych kasyn w Las Vegas i sprawdzimy jak funkcjonuje. Lokal jest otwarty dzień i noc, a pracownicy muszą zmierzyć się z nieustannym chaosem.

DOM I KUCHNIA

Złóż remont – spełniamy...
SO HGTV, 13.40



Tomek prosi Krzysztofa Mirucia, by wyremontował salon jego przyjaciółki Magdy. Prowadzący wraz z ekipą fachowców próbuje stworzyć tam przytulny kącik wypoczynkowy.

Azjatycka kuchnia Ewy Pau 2

ND CANAL+ KUCHNIA, 13.00



Wielbicielka smaków Dalekiego Wschodu skupia się na domowych wersjach dań z nurtu street food. Przygotuje bułeczki bao i pierożki, a także aromatyczne klasyki kuchni chińskiej.

Moje miasto, mój dom...

PO HGTV, 10.55



Ben i Erin kontynuują przebudowę podupadłego domu towarowego z lat 30. na pierwszy butikowy hotel w Laurel. Muszą się spieszyć, by jak najszybciej wykończyć pokazowy pokój.

Trafić w ciasto

CZ Food Network, 20.40



Uczestnicy dokładnie odwzorowują wybrany przedmiot z kategorii warzyw i owoców. Później wykonują jadalne opakowania. Muszą zrobić to tak, by pozostali nie rozpoznali podróbek.

MOCNE OPowieści

Straż graniczna USA 4
PT CANAL+ 360, 19.50



Funkcjonariusze wpadają na trop transportu metamfetaminy, którą ktoś ukrył w paletach brokułów. Pewna kobieta otrzymuje wizę humanitarną. Dzięki niej może odwiedzić umierającego syna.

O.J. jakiego nie znacie

ND ID, 21.00



Widzowie oglądają niepublikowane nagrania, które świadczą, że O.J. Simpson zamierzał wrócić do show-biznesu. Film pokazuje, do czego potrafiła posunąć się amerykańska machina medialna.

Wyspa kanibali

ND Fokus TV, 23.00



Historia efektu głęsi głodu, która dotknęła ZSRR po kolektywizacji rolnictwa. W 1933 r. wyłapano tysiące bezdomnych i umieszczono na wyspie Nazino, gdzie zjadali się nawzajem.

Okiem policyjnej kamery

SR ID, 22.00



W Maryland policjanci zatrzymują kierowcę pędzącego z niedozwoloną prędkością. W Georgii funkcjonariusze ruszają w pościg za złodziejem podejrzanym o napad na bank.

FAMILIJNY



Rodzina od zaraz

PT TVN Fabuła, 17.35

Pete i Ellie przysparzają trójkę dzieci. Pragną stworzyć im prawdziwy dom i zbudować bliskie relacje. Przekonują się, że nie będzie to łatwe. Mark Wahlberg w ciepłej komedii z przesłaniem.

145 min USA 2018 reż. S. Anders, wyk. M. Wahlberg, R. Byrne, I. Moner, O. Spencer

KOMEDIA



Vinci 2

PT TVN, 20.00

Były złodziej Cuma mieszka w Hiszpanii. Gdy dowiaduje się, że dawny rywal planuje spektakularny napad w Krakowie, postanawia go ubiec. Udana kontynuacja w świetnej obsadzie.

150 min Polska 2025 reż. J. Machulski, wyk. R. Więckiewicz, B. Szyk, K. Baar, M. Dorociński

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Licencja na miłość

PT Warner TV, 20.00

Skłaniająca do refleksji opowieść z brawurową kreacją Robina Williamsa. Ben i Sadie chcą się pobrać. Muszą odbyć kurs przedmałżeński. Zadania zlecone przez pastora wystawiają ich na próbę.

100 min USA 2007 reż. K. Wapisi, wyk. J. Krasinski, M. Moore, R. Williams, E.C. Olsen

DRAMAT



Kler

PT TVN, 22.30

Gorzki obraz twórcy „Wesela” i „Róży”, który przyciągnął rekordową liczbę widzów do kin. Przez pryzmat losów trzech księży reżyser ukazuje współczesne problemy Kościoła katolickiego.

165 min Pol. 2018 reż. W. Smarzowski, wyk. A. Jakubik, R. Więckiewicz, J. Braciak, J. Kulig



O psie, który jeździł koleją

SO TVP Kultura, 14.50

Uwspółcześniona historia znana z książki Romana Pisarskiego. Bliscy chorej Zuzi robią wszystko, by dać jej jak najwięcej radości. Niebawem w życiu rodziny pojawia się rezolutny czworonóg.

110 min Pol. 2023 reż. M. Nieć, wyk. M. Damięcki, M. Pikuła, L. Zająbert



Sztos

SO Kino Polska, 20.00

Debiut reżerski Olafa Lubaszenki, w którym oddano realia trójmiejiskowego półświatka. Sopot, lata 70. Dwaj cinkciarze przygotowują brawurowy przekręt. Chcą zemścić się na znajomym, który ich oszukał.

115 min Polska 1997 reż. O. Lubaszenko, wyk. J. Nowicki, C. Pazura, E. Gawryluk, K. Zaleski



Bridget Jones 3

SO TVN, 21.30

Kończąca 43 lata singielka nie ma pewności, z kim zaszła w ciążę. W dodatku obaj kandydaci, matematyk i prawnik, widzą siebie w roli ojca. Dalsze perypetie bohaterki książek Helen Fielding.

145 min Irl./Wlk. Bryt./Fr. 2016 reż. S. Maguire, wyk. R. Zellweger, C. Firth



Przymierze

SO Polsat, 22.05

Rok 2018, wojna w Afganistanie. Dowódca jednostki walczącej z terrorystami zyskuje nieoczekiwane sojusznika. Guy Ritchie na poważnie. Ze względów politycznych zdjęcia powstawały w Hiszpanii.

165 min Wlk. Bryt./Hiszp./USA 2023 reż. G. Ritchie, wyk. J. Gyllenhaal, D. Salim, S. Sagar



Za duży na bajki

ND Kino Polska, 10.40

Ujmująca wiarygodnością oraz humorem produkcja o nieco zagubionym w rzeczywistości 10-latku. Rozpieszczony Waldek trafia pod opiekę ekscentrycznej ciotki. Dzięki niej poznaje prawdziwe życie.

135 min Polska 2022 reż. K. Rus, wyk. M. Karaś, A. Fijałkowska, P. Siemek, D. Kolak



Sami swoi. Początek

ND TVN, 21.20

Prequel słynnej trylogii Sylwestra Chęcińskiego. Produkcja stanowi pełnometrażowy debiut reżerski aktora Artura Żmijewskiego. Tym razem w postać Kazimierza Pawlaka wcielił się Adam Bobik.

145 min Polska 2023 reż. A. Żmijewski, wyk. A. Bobik, K. Dziuba, P. Gałązka, W. Humaj



Jeszcze raz

ND STOPKLATKA, 22.05

Danuta Stenka i Jan Frycz w pogodnej opowieści będącej wspomnieniem wakacyjnych wojaży. Nowe znajomości odmieniają życie dojrzałej rozwódki Anny i jej dorastającej córki.

115 min Polska 2008 reż. M. Małec, wyk. A. Antonowicz, P. Cypryański, D. Stenka, J. Frycz



Mój syn Ezra

ND TVP 2, 20.50

Wzruszające kino drogi. Komik Max nie chce, aby jego autystyczny syn trafił do szkoły specjalnej. Bez wiedzy byłej żony zabiera chłopca w podróż przez Stany. Wyprawa obfituje w przygody.

110 min USA 2023 reż. T. Goldwyn, wyk. B. Cannavale, F. William, R. De Niro, V. Farmiga

SENSACJA I THRILLER



Czas zemsty

PT TV Puls, 20.00

Rozgrywająca się na terenie Chin i Kazachstanu historia archeologa prowadzącego walkę z przemytnikami narkotyków. Mocne męskie kino ze Stevenem Seagalem w roli głównej.

110 min USA/Aruba 2003 reż. M. Oblowitz, wyk. S. Seagal, C. Johnson, M. Goh, K. Dobó

AKCJA I PRZYGODA



W 80 dni dookoła świata

PT AXN, 21.05

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

140 min USA/Niem./Irl. 2004 reż. F. Coraci, wyk. J. Chan, S. Coogan, C.D. France, R. Fyfe

HORROR I SF



Terminator: Mroczne przeznaczenie

PT Polsat, 22.05

Najnowsza odsłona kultowej historii o wojnie maszyn z ludźmi. Terminator REV-9 ma za zadanie zlikwidować Dani. Tylko T-800 jest w stanie stawić mu czoło.

165 min Chiny/USA/Hiszp. 2019 reż. T. Miller, wyk. L. Hamilton, A. Schwarzenegger, M. Davis

KLASYKA



Zielona mila

PT Polsat Film, 23.05

Były strażnik przedstawia poruszającą historię więźnia obdarzonego mocą uzdrawiania. Adaptacja prozy Stephena Kinga w reżyserii Franka Darabonta – twórcy „Skazanych na Shawshank”.

235 min USA 1999 reż. F. Darabont, wyk. T. Hanks, D. Morse, B. Hunt, M.C. Duncan



John Q.

SO TVP 1, 21.25

Mały Mike ma wadę serca. Ubezpieczenie nie pokrywa kosztów leczenia. Zdesperowany ojciec bierze zakładników i żąda zoperowania dziecka. Film poruszający ważny w USA problem społeczny.

125 min USA 2002 reż. N. Cassavetes, wyk. D. Washington, R. Duvall, J. Woods, D.E. Smith



Braterstwo wilków

SO STOPKLATKA, 20.00

Francja, 1766 rok. Podróżnik przybywa do wioski, w której doszło do serii morderstw. Bada sprawę. Film zainspirowany legendą o bestii z Gevaudan, której przypisuje się zabicie ponad 100 osób.

185 min Francja 2001 reż. C. Gans, wyk. S.L. Bihan, V. Cassel, É. Dequenne, M. Bellucci



Nosferatu

SO CANAL+ PREMIUM, 21.30

XIX w. Handlujący nieruchomościami Thomas zostawia żonę pod opieką przyjaciela i rusza do zamku w Transylwanii. Cztery nominacje do Oscara, w tym za budujące klimat grozy zdjęcia.

135 min Czechy/USA 2024 reż. R. Eggers, wyk. L. Depp, B. Skarsgard, A. Taylor-Johnson



Sabrina

SO TVP 1, 12.30

Nominowana do Oscara Audrey Hepburn wciela się w uroczą córkę szofera, która bez wzajemności kocha syna państwa Larrabee. Wyprawa do Paryża odmienia jej życie.

115 min USA 1954 reż. B. Wilder, wyk. A. Hepburn, H. Bogart, W. Holden, W. Hampden



Kod da Vinci

ND Polsat 2, 20.10

Badacz symboli i genialna kryptolog wpadają na trop tajemnicy, związanej z fundamentem chrześcijaństwa. Na podstawie powieści Dana Browna, która okazała się fenomenem wydawniczym.

195 min USA 2006 reż. R. Howard, wyk. T. Hanks, A. Tautou, I. McKellen, J. Reno



Aquaman i zaginione królestwo

ND TVN 7, 20.00

Sequel kinowego przeboju z 2018 roku. Czarna Manta znów zagraża Atlantydzie. By ocalić królestwo, Aquaman musi zjednoczyć siły z przyrodnim bratem.

165 min USA/Australia/Islandia 2023 reż. J. Wan, wyk. J. Momoa, B. Affleck, P. Wilson



Furiosa: Saga Mad Max

ND TVN Fabuła, 20.00

Przed laty Furiosa została porwana przez hordę Dementusa. Usiłuje przetrwać w świecie podległym tyranom walczącym o dominację. Prequel obsypanego Oscarami hitu „Mad Max: Na drodze gniewu”.

190 min Australia/USA 2024 reż. G. Miller, wyk. A. Taylor-Joy, C. Hemsworth, T. Burke



Pogromcy duchów

ND AXN, 20.00

Trzech parapsychologów zakłada firmę zajmującą się zwalczaniem zjaw. Wkrótce mają pełne ręce roboty. Obraz był nominowany do Oscara za efekty specjalne i piosenkę „Ghostbusters”.

140 min USA 1984 reż. I. Reitman, wyk. B. Murray, D. Aykroyd, H. Ramis, S. Weaver

FAMILIJNY



Sonic. Szybki jak błyskawica

PO TVN Fabuła, 17.55

Obdarzony niezwykłymi umiejętnościami niebieski jeźdźca poznaje nowego przyjaciela, Toma. Łączą oni siły, aby powstrzymać złego geniusza – pana Robotnika. Adaptacja popularnej serii gier wideo Segi i Paramount Pictures.

125 min USA/Jap./Kan. 2020 reż. J. Fowler, dub. M. Hycnar, K. Kula, M. Łabacz

KOMEDIA



Bad Boys 2

PO Polsat, 22.35

Znani z niekonwencjonalnych metod policjanci wyprowadzają wojnę handlarzom narkotyków. Martin Lawrence i Will Smith powrócili do swych ról w nowej odsłonie cyklu z 2024 roku – „Bad Boys: Ride or Die”.

190 min USA 2003 reż. M. Bay, wyk. M. Lawrence, W. Smith, J. Molla, G. Union

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Mr. Deeds

– milioner z przypadku

PO Super Polsat, 21.00

Remake nagrodzonego Oscarem „Pana z milionami” z 1936 roku. Deeds dziedziczy fortunę. Dziennikarka Louise ma przygotować o nim kompromitujący materiał.

120 min USA 2002 reż. S. Brill, wyk. A. Sandler, W. Ryder, J. Turturro, A. Covert

DRAMAT



Ojciec

PO TVP 2, 22.55

Cierpiący na demencję senior chce być samodzielnym. Ignoruje symptomy choroby. Reżyser Florian Zeller zaadaptował własną sztukę. Rolę Anthony'ego Hopkinsa i scenariusz wyróżniono Oscarami.

110 min Fr./USA/Wlk. Bryt. 2020 reż. F. Zeller, wyk. O. Colman, A. Hopkins, M. Gatiss



Wielka mała koza

WT HBO, 13.50

Will, niepozorna koza marząca o grze w rykokoza, zdobywa życiową szansę, podpisując kontrakt z drużyną mistrzów. W oryginalnej wersji językowej głosu jednej z postaci użyczył Stephen Curry, gwiazda NBA.

100 min USA/Brazylia/Japonia 2026 reż. A. Rosette, T. Dillihay, dub. K. Jankiewicz



Kołysanka

WT Polsat Film, 21.00

Wampiry pod mazurską strzechą, czyli czarna komedia twórcy „Seksmissji”. Mieszkańca wsi Odlotowo odwiedzają Makarewiczowie: Michał, jego żona, dzieci i senior rodu. Mężczyzna znika. Wkrótce to samo spotyka innych.

120 min Pol. 2010 reż. J. Machulski, wyk. R. Więckiewicz, M. Buczkowska, J. Chabior



Miłość do kwadratu bez granic

WT Polsat Film, 23.00

Dziennikarz Enzo planuje ślub z nauczycielką Moniką. Sytuację komplikuje pojawienie się Ewy, która twierdzi, że ma z nim syna. Trzecia odsłona romantycznego cyklu.

130 min Polska 2023 reż. F. Zylber, wyk. A. Chlebicka, M. Banasiuk, I. Sobala, T. Karolak



Wyścig

WT STOPKLATKA, 20.00

Lata 70. XX w. Kierowcy, James Hunt i Niki Lauda, zyskują szansę na udział w wyścigach Formuły 1. Zaczynają ze sobą rywalizować. Kolejny biograficzny film Rona Howarda, reżysera m.in. „Pięknego umysłu”.

155 min USA/Niem./Wlk. Bryt. 2013 reż. R. Howard, wyk. C. Hemsworth, D. Brühl



Nowy Jork, nowa miłość

ŚR Warner TV, 18.30

Bliźniaczki Jane i Roxy nie mogą się porozumieć. Gdy jadą do Nowego Jorku, każda chce inaczej spędzić czas. Obie wpadają w tarapaty. Propozycja dla nastolatka z siostrami Olsen w rolach głównych.

100 min USA 2004 reż. D. Gordon, wyk. M. Olsen, A. Olsen, E. Levy, A. Richter



Fuks 2

ŚR Polsat, 22.00

Sequel przebojowej komedii z lat 90. W obsadzie nie zabrakło Macieja Stuhra w roli Aleksa. Głównym bohaterem jest jego syn, który przez znajomość z dziewczyną z aplikacji randkowej ściąga na siebie kłopoty.

125 min Polska 2024 reż. M. Dutkiewicz, wyk. M. Stuhr, M. Musiał, J. Gajos, K. Sawczuk



Córka panny młodej

ŚR TVP 2, 23.20

Diane York przyjaźni się ze swoją córką Kate. Gdy ogłasza zaręczyny z tajemniczym mężczyzną, ich życie wywraca się do góry nogami. W jednej z głównych ról laureatka Oscara Marcia Gay Harden.

110 min USA 2023 reż. A. Haywood-Carter, wyk. M. Gay Harden, H. Sage, A. Richardson



Król życia

ŚR TVN 7, 21.00

Pochwała optymizmu w reżyserskim debiucie operatora Jerzego Zielińskiego. Frustrat Edward ulega wypadkowi. Ku zaskoczeniu bliskich zmienia nastawienie do życia. Zaczyna cieszyć się każdą chwilą.

125 min Pol. 2015 reż. J. Zieliński, wyk. R. Więckiewicz, M. Popławska, K. Czeszot



Liga potworów

CZ TVN Fabuła, 18.00

Ludzie i monstra żyją obok siebie. Potwór Steve chce zostać mistrzem zapasów. W realizacji ambicji pomaga mu przyjaciółka. Za scenariusz odpowiada autor „Scooby-Doo!”.

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



Kac Vegas

CZ TVN 7, 21.00

Kumple próbują naprawić nieprzewidziane skutki szalonej, suto zakrapianej alkoholami nocy w Las Vegas. Nagrodzony Złotym Globem dla najlepszej komedii kasowy przebój kinowy.

135 min USA/Niem. 2009 reż. T. Phillips, wyk. B. Cooper, E. Helms, Z. Galfianakis, J. Bartha



Jak stracić chłopaka w 10 dni

CZ TVN, 22.40

Andie na potrzeby artykułu uwodzi Bena, żeby potem go do siebie zniechęcić. On dzielnie znosi jej wybryki. Ma własny cel. Ekranizacja powieści Michele Alexander i Jeannie Long.

140 min USA/Niem. 2003 reż. D. Petrie, wyk. K. Hudson, M. McConaughey, A. Goldberg



Wygrać marzenia

CZ Polsat, 22.55

Poruszające perypetie sportowca, który pragnie wrócić na szczyt. Maks to mistrz snowboardu. Jego karierę przerywa kontuzja. Mimo przeszkód walczy on o wyjazd na igrzyska.

175 min Pol./Węgry 2022 reż. P. Fiedziukiewicz, wyk. J. Pawłowski

SENSACJA I THRILLER



Uprowadzona

PO Polsat, 20.35

Były członek służb specjalnych Bryan Mills wyrusza na ratunek córce, którą w Paryżu uprowadził gang handlarzy żywym towarem. Film spotkał się z niezwykle ciepłym przyjęciem. Powstały już dwa jego sequele.

120 min Francja 2008 reż. P. Morel, wyk. L. Neeson, M. Grace, F. Janssen, O. Rabourdin

AKCJA I PRZYGODA



Wonder Woman 1984

PO TVN, 22.40

Kontynuacja losów superbohaterki z uniwersum DC Comics. Diana Prince obecnie pracuje w muzeum. Złowroga Cheetah i szukający magicznego kamienia Maxwell Lord sprawiają, że znów musi ujawnić swoje moce.

190 min USA/Wlk. Bryt./Hiszp. 2020 reż. P. Jenkins, wyk. G. Gadot, C. Pine, K. Wiig

HORROR I SF



Escape room

PO Super Polsat, 23.00

Walker i inni śmiałkowie trafiają do pokoju zagadek. Popularna forma rozrywki staje się serią makabrycznych zdarzeń. Dzieło reżysera, który ma w swoim dorobku m.in. horror „Naznaczony: Ostatni klucz”.

125 min USA 2019 reż. A. Robitel, wyk. T. Russell, L. Miller, D.A. Woll, T. Labine

KLASYKA



Imię róży

PO TVP Kultura, 20.00

Ekranizacja bestsellerowej powieści Umberto Eco z Seanem Connerym. Włochy, XIV wiek. Franciszkanin Wilhelm z Baskerville i jego uczeń Adso szukają sprawcy morderstw w zakonie benedyktynów.

140 min RFN/Fr./Wł. 1986 reż. J. Annaud, wyk. S. Connery, C. Slater, F. Murray Abraham



Teoria spisku

WT TVP 1, 22.10

Udane połączenie sensacji, romansu i komedii w reżyserii twórcy „Zabójczej broni”. Nowojorski taksówkarz Jerry Fletcher przekonuje stateczną prawniczkę Alice Sutton do jednej ze swoich teorii spiskowych.

140 min USA 1997 reż. R. Donner, wyk. M. Gibson, J. Roberts, P. Stewart, C. Cozart



Largo Winch 3: Cena pieniądza

WT Ale kino+, 22.20

Miliarder jest świadkiem porwania syna. Rusza w szaleńczą podróż, by go odnaleźć. Kolejna odsłona serii na podstawie komiksów, których autorami są Jean Van Hamme i Philippe Francq.

135 min Fr./Bel. 2024 reż. O. Masset-Depasse, wyk. T. Sisley, É. Tilloloy, N.D. Hector



Zakonnica

WT TVN 7, 23.20

W klasztorze w Rumunii zakonnica popełnia samobójstwo. Do przyjrzenia się sprawie Watykan oddelegowuje księdza Burkego i nowicjuszkę. W roli tytułowej Taissa Farmiga, znana z serialu „American Horror Story”.

130 min USA 2018 reż. C. Hardy, wyk. D. Bichir, T. Farmiga, J. Bloquet, B. Aarons



Trzy dni Kondora

WT Ale kino+, 15.55

Robert Redford w trzymającym w napięciu kinie szpiegowsko-sensacyjnym reżysera „Firmy”. Współpracownicy analityka CIA, Joe Turnera, zostają zastrzeleni. On również musi walczyć o życie.

140 min USA 1975 reż. S. Pollack, wyk. R. Redford, F. Dunaway, C. Robertson



Walden

ŚR Ale kino+, 22.00

Stenotypista sądowy dowiadyuje się, że wkrótce umrze. Poświęca ostatnie chwile misji karania bandytów, którzy uniknęli sprawiedliwości. W roli głównej Emile Hirsch, znany z dramatu „Wszystko za życie”.

140 min USA 2023 reż. M. Davis, wyk. E. Hirsch, S. West, T. Raymonde, D. Keith



Piąty element

ŚR TV Puls, 20.00

XXIII w. Rudowłosa kosmitka, zaważający taksówkarz oraz mądry kapłan łączą się w misji ocalenia Ziemi. Podejmują walkę z demonicznym Zorgiem. Originalna baśń SF ze spektakularnymi efektami specjalnymi.

150 min Francja 1997 reż. L. Besson, wyk. B. Willis, M. Jovovich, G. Oldman, I. Holm



Dracula: Historia nieznaną

ŚR Polsat Film, 21.00

Połączenie opowieści o Władzie Palowniku z legendą budzącego grozę wampira. Władca Transylwanii, pragnąc ratować rodzinę i poddanych przed sułtanem imperium osmańskiego, oddaje duszę demonowi.

115 min USA/Japonia 2014 reż. G. Shore, wyk. L. Evans, S. Gadon, D. Cooper, A. Parkinson



Wielki Szu

ŚR TVN 7, 23.05

Oszust karciany w prowincjonalnym mieście gra z pewnym bogaczem. Po zwycięstwie szulera mężczyźni umawiają się na rewanż. Błyskotliwe dialogi oraz wybitne kreacje Jana Nowickiego i Andrzeja Pieczyńskiego.

130 min Pol. 1982 reż. S. Chęciński, wyk. J. Nowicki, A. Pieczyński, L. Niemczyk



Suma wszystkich strachów

CZ STOPKLATKA, 20.00

Brytyjski neonazista sprawia, że świat staje na krawędzi wojny. Przybyli do Moskwy dyrektor CIA Cabot oraz analityk Ryan usiłują jej zapobiec. Na motywach prozy Toma Clancy'ego.

160 min Niem./USA/Kan. 2002 reż. P.A. Robinson, wyk. B. Affleck, M. Freeman



Zjawa

CZ TV Puls, 20.00

Traper Glass uchodzi z życiem po ataku niedźwiedzi. Towarzysz porzuca go na pewną śmierć. Myśliwy chce się zemścić. Trzy Oscary – dla Leonarda DiCaprio, za reżyserię i zdjęcia.

185 min USA/Hongkong/Tajwan 2015 reż. A. González Inárritu, wyk. L. DiCaprio, T. Hardy



Kontakt

CZ Warner TV, 19.05

Ellie tworzy program badawczy, by porozumieć się z obcymi. W końcu po długich latach wyczekiwania nadchodzi sygnał. Uznawany za jeden z najlepszych obrazów SF lat 90. XX wieku.

175 min USA 1997 reż. R. Zemeckis, wyk. J. Foster, M. McCaughy, J. Woods, T. Skerritt



Poszukiwacze zaginionej Arki

CZ Paramount Network, 20.00

Pierwsza odsłona perypetii Indiany Jonesa, które weszły do klasyki kinematografii. Archeolog szuka starożytnego artefaktu. Nie może dopuścić, aby przedmiot wpadł w ręce nazistów.

150 min USA 1981 reż. S. Spielberg, wyk. H. Ford, K. Allen, P. Freeman, R. Lacey



Patrik Walemark regularnie zdobywa gole i zalicza asysty.



Rodrigo Conceicao może grać zarówno na prawej obronie jak i na skrzydle.



Jakub Kamiński zdobył bramkę w wygranej przez Benficę meczu z Milanem.

PIŁKA NOŻNA • LIGA EUROPY UEFA

Na trudnym terenie

➔ SL BENFICA – LECH
CZ 5.11 godz. 20.50 TV 6

Po dwóch porażkach 0:4 z Crystal Palace i Bayerem Leverkusen na Lecha Poznań spadła fala krytyki. Dziennikarze wytykali piłkarzom indywidualne błędy i dużą nerwowość w grze. Wielu orzekło, że Liga Europy to zdecydowanie za wysokie progi dla Kolejorza. Trener Poznaniaków Niels Frederiksen nie zgodził się z tym stwierdzeniem, ale przyznał, że niemiecki

W czwartej kolejce Poznańska Lokomotywa jedzie do Lizbony na starcie z Benficą, by pokazać, że prezentuje poziom odpowiedni dla Ligi Europy.

klub narzucił tempo gry, którego próżno szukać w Ekstraklasie.

Perfekcyjny mecz

Kłopot w tym, że na Estádio da Luz w Lizbonie tempo spotkania zapewne nie będzie mniejsze niż to z Bayerem. Lizbońskie Orły słyną z ofensywnego stylu, wysokiego pressingu i szybkiego operowania piłką. Grając w ten sposób,

pokonały już w Lidze Europy Milan 2:0 i Celtic 4:1. By nie pójść w ich ślady, Poznaniacy muszą zagrać perfekcyjne spotkanie, takie, które pokaże, że Liga Europy to ich poziom.

Historyczne punkty

Skrajnie inne nastroje towarzyszyły Jagiellonii Białystok, która po raz pierwszy sięgnęła po punkty Ligi Europy, pokonując 3:1

Ararat-Armenia Erywań. Przeciwnik wprawdzie nie był z najwyższej piłkarskiej półki, ale słabo spisująca się w Ekstraklasie Jaga potrzebowała pozytywnego impulsu. Może przełoży się on na konfrontację Jagiellonii w Sofii, gdzie zmierzy się z Lewskim (CZ 5.11 godz. 18.30 Super Polsat). Pokonanie urzędującego mistrza Bułgarii na pewno leży w jej zasięgu. **PN**

PIŁKA NOŻNA • BUNDESLIGA

Bitwa gigantów

➔ BAYERN – BORUSSIA DORTMUND SO 31.10 godz. 18.20 ELEVEN SPORTS 1

Mecze Bayernu z Borusią Dortmund od lat nadają ton rywalizacji o mistrzostwo Niemiec. Nie inaczej będzie z Der Klassikerem numer 141, który zostanie rozegrany w ramach ósmej kolejki kampanii 2026/27. Bawarczycy i piłkarze BVB do połowy października szli łeb w łeb w wyści-

gu o tytuł. Ich bezpośrednie starcie na Allianz Arenie najprawdopodobniej zadecyduje o tym, który z gigantów zostanie samodzielnym liderem Bundesligi. Podopieczni Vincenta Kompany'ego mają nad Dortmundczykami przewagę psychologiczną. Znajdują się bowiem na fali trzech zwycięstw z rzędu nad Borusią. Ostatnim razem pokonali ją 2:1 w sierpniowym spotkaniu o Superpuchar Niemiec. **PN**



Nico Schlotterbeck, stoper Borussii, musi uważać m.in. na dynamicznego skrzydłowego Luisa Díazę.



Michael Olise w 10 meczach strzelił dla Bayernu 9 goli.

Ostatnia szansa

➔ MECZ 1. RUNDY GRY
POJEDYNCZEJ PO 2.11
godz. 12.00 POLSAT SPORT 1

Startuje ostatni tysięcznik w kalendarzu ATP. Dla niektórych rywalizacja na twardych kortach w Paryżu będzie ostatnią szansą na zapewnienie sobie udziału w wypadającym w połowie listopada Turnieju Mistrzów. Tradycyjnie do wieńczącej sezon imprezy załapie się tylko czołowa ósemka światowego rankingu. Rzutem na taśmę w tym elitarnym gronie

mogą się znaleźć między innymi Rafael Jodar, Alex de Minaur czy Novak Djoković – rekordzista pod względem triumfów stolicy Francji (7). Być może znów przetrną się tu drogi utytułowanego Serba i Huberta Hurkacza. Nasz najlepszy singlista w październiku wyeliminował go w drugiej rundzie turnieju w Szanghaju. Było to jego premierowe zwycięstwo nad Djokovićem. Podczas Paris Masters Wrocławianin także spróbuje napsuć krwi wyżej notowanemu przeciwnikowi. **PN**



Hubert Hurkacz w turnieju w Chengdu dotarł do finału.

Aleksander Zverev na koniec roku zostanie liderem rankingu ATP.

PIŁKA RĘCZNA MĘŻCZYZN • ELIMINACJE MISTRZOSTW EUROPY

Misja Euro 2028

➔ POLSKA – ŁOTWA ŚR 4.11
godz. 18.00 SUPER POLSAT

Na początku bieżącego roku Biało-Czerwoni nie udźwignęli presji podczas mistrzostw Starego Kontynentu. Podnieśli trzy porażki w swojej grupie, kończąc turniej dopiero na 21. miejscu. Okazja do poprawy

tęgo wyniku nadarzy się za dwa lata. Droga reprezentacji Polski do Euro 2028 nie będzie jednak usłana różami. Zmagania w eliminacjach podopieczni selekcjonera Joty Gonzáleza rozpoczną domowym spotkaniem z Łotwą, którą kilka miesięcy temu pokonali gładko w ramach dwumeczu o przepustkę do mistrzostw świata. Później poprzeczka pójdzie w górę. Cztery dni po meczu w opolskiej Stegu Arenie Dawid Dawydzik (zdj.) i spółka zawitają do Tulczy, by stawić czoło Rumunii, którą w poprzednich eliminacjach pokonaliśmy dwukrotnie jedną bramką. W trzeciej serii gier, zaplanowanej na marzec 2027 roku, czeka ich zaś potyczka z najmocniejszą w stawce Francją. **PN**

REKLAMA

ZuccarinTM utrzymuje w normie mój poziom cukru we krwi!



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

Sytuacja się pogarszała

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

Szybkie działanie

Następnego ranka po rozpoczęciu przyjmowania tabletek **Zuccarin**, mój poziom cukru we krwi obniżył się, zaledwie kilka dni później unormowałam, 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, pomagają 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 ZuccarinTM skandynawskiej firmy New Nordic

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

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



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



PIŁKA NOŻNA

PT	PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
17.55	Mecz: Cracovia – Motor
PT	2. liga niemiecka Eleven Sports 4
18.25	Mecz: FC Energie Cottbus – VfL Bochum
PT	Liga francuska Eleven Sports 2
18.55	Mecz: Le Havre AC – PSG
PT	Betclit 2. Liga TVP 3
19.25	Mecz: Sandecja Nowy Sącz – Olimpia Grudziądz
PT	2. liga niemiecka Eleven Sports 3
20.20	Mecz: SV 07 Elversberg – 1. FSV Mainz 05
PT	PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport; CANAL+ Sport 3
20.25	Mecz: Górnik Zabrze – Legia
PT	Betclit 1. Liga TVP Sport
20.25	Mecz: Pogoń Grodzisk Mazowiecki – FKS Stal Mielec
PT	Liga francuska Eleven Sports 2
21.00	Mecz: Lille OSC – RC Lens
SO	PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
12.10	Mecz: Wisła Płock – Piast
SO	2. liga niemiecka Eleven Sports 3
12.55	Mecz: FC Kaiserslautern – Hertha BSC
SO	2. liga niemiecka Eleven Sports 1
12.55	Mecz: SV Darmstadt 98 – 1. FC Magdeburg
SO	2. liga niemiecka Eleven Sports 2
12.55	Mecz: VfL Wolfsburg – VfL Osnabrück
SO	Liga angielska CANAL+ Extra 1
13.25	Mecz: Chelsea FC – Manchester United FC
SO	Liga hiszpańska CANAL+ Sport
13.55	Mecz: UD Levante – Atletico Madryt
SO	PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
14.40	Mecz: Wiczyzna Kraków – Jagiellonia Białystok
SO	Liga włoska Eleven Sports 1
14.55	Mecz: Bologna – AC Monza
SO	Betclit 2. Liga TVP Sport
14.55	Mecz: GKS Tychy – Lechia Zielona Góra
SO	Liga niemiecka Eleven Sports 2
15.20	Mecz: Bayer 04 Leverkusen – VfB Stuttgart
SO	Betclit 1. Liga TVP 3
15.25	Mecz: Lechia Gdańsk – Unia Skierniewice
SO	Liga angielska CANAL+ Extra 1
15.55	Mecz: Manchester City FC – Brighton & Hove Albion FC

SO	Liga francuska Eleven Sports 4
17.10	Mecz: OGC Nice – Stade Rennais FC
SO	PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3; TVP Sport
17.25	Mecz: Lech – Wisła Kraków



SO	Liga włoska Eleven Sports 3
17.55	Mecz: Udinese – AS Roma
SO	Liga niemiecka Eleven Sports 1
18.20	Mecz: Bayern Monachium – Borussia Dortmund
SO	Liga hiszpańska CANAL+ Sport
18.25	Mecz: Betis – Malaga CF
SO	Liga angielska CANAL+ Extra 1
18.25	Mecz: Tottenham Hotspur FC – Crystal Palace FC
SO	PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
20.10	Mecz: GKS Katowice – Widzew Łódź
SO	Liga włoska Eleven Sports 1
20.40	Mecz: AC Milan – Inter
SO	Liga angielska CANAL+ Extra 1
20.55	Mecz: Aston Villa – Fulham
SO	Liga portugalska Eleven Sports 3
21.25	Mecz: Porto – Estoril Praia
ND	Liga włoska Eleven Sports 1
12.25	Mecz: Como 1907 – Venezia
ND	2. liga niemiecka Eleven Sports 3
13.25	Mecz: FC St. Pauli – 1. FC Nürnberg
ND	Liga szkocka Polsat Sport 3
13.55	Mecz: Falkirk FC – Celtic FC
ND	Liga hiszpańska CANAL+ Sport
13.55	Mecz: Getafe CF – Sevilla FC
ND	Liga angielska CANAL+ Extra 1
14.55	Mecz: Liverpool – Arsenal
ND	Liga francuska Eleven Sports 4
14.55	Mecz: RC Strasbourg – AJ Auxerre

ND	Liga włoska Eleven Sports 1
14.55	Mecz: SS Lazio – Cagliari
ND	Liga niemiecka Eleven Sports 3
15.20	Mecz: 1. FC Union Berlin – 1. FC Köln
ND	Liga francuska Eleven Sports 4
17.10	Mecz: Paris FC – AS Monaco
ND	Liga niemiecka Eleven Sports 3
17.20	Mecz: Eintracht – HSV
ND	Liga czeska Polsat Sport 3
17.55	Mecz: Bohemians – Sparta
ND	Liga włoska Eleven Sports 2
17.55	Mecz: US Lecce – Genoa
ND	Liga włoska Eleven Sports 2
20.40	Mecz: Juventus FC – Napoli
ND	Liga francuska Eleven Sports 3
20.40	Mecz: Olympique Marsylia – Toulouse FC
ND	Liga hiszpańska CANAL+ Sport
20.55	Mecz: Athletic Club – Real Sociedad
PO	PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 5
17.55	Mecz: KGHM Zagłębie Lubin – Korona Kielce
PO	PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
17.55	Mecz: Radomiak – Śląsk
PO	Liga włoska Eleven Sports 1
18.25	Mecz: US Sassuolo Calcio – ACF Fiorentina
PO	Betclit 1. Liga TVP Sport
20.25	Mecz: ŁKS Łódź – Polonia Warszawa
PO	PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
20.25	Mecz: Raków – Pogoń
PO	Liga włoska Eleven Sports 1
20.40	Mecz: Atalanta BC – Parma Calcio 1913
PO	Liga angielska CANAL+ Extra 1
20.55	Mecz: Newcastle – Everton
PO	Liga portugalska Eleven Sports 2
21.10	Mecz: SL Benfica – Alverca
WT	Liga Młodzieżowa UEFA CANAL+ Extra 1; CANAL+ Sport 5
15.55	Mecz: Atletico Madryt – FC Bayern Monachium
WT	Betclit 1. Liga TVP Sport
17.55	Mecz: Chrobry – Arka
SR	Liga Młodzieżowa UEFA CANAL+ Sport 5
15.55	Mecz: Borussia Dortmund – Real Betis Balompie
SR	LM UEFA TVP 1
20.55	Mecz: FC Porto – SSC Napoli
CZ	Liga Europy UEFA Polsat Sport 1; Super Polsat
18.30	Mecz: PFK Lewski Sofia – Jagiellonia Białystok
CZ	Liga Europy UEFA Polsat Sport 1; TV 6
20.50	Mecz: SL Benfica – Lech

BOKS

PT	Polska Liga Boks TVP Sport
17.00	Mecz: Concordia Knurów – Pomorzanie Boxing Team Toruń

FORMUŁA 1

PT	GP Meksyku Eleven Sports 1
19.25	1. sesja treningowa
PT	GP Meksyku Eleven Sports 1
22.55	2. sesja treningowa
SO	GP Meksyku Eleven Sports 2
18.25	3. sesja treningowa
SO	GP Meksyku Eleven Sports 2
21.55	Sesja kwalifikacyjna
ND	GP Meksyku Eleven Sports 1
20.55	Wyścig

GOLF

PT	VidantaWorld Mexico Open Eurosport 2
21.00	2. runda
SO	VidantaWorld Mexico Open Eurosport 2
21.00	3. runda
ND	VidantaWorld Mexico Open Eurosport 2
21.00	Finał
CZ	World Wide Technology Championship Eurosport 2
21.00	1. runda

HOKEJ

CZ	Europejska Liga Narodów TVP Sport
19.50	Mecz: Polska – Ukraina



KOSZYKÓWKA MĘŻCZYN

PT	PGE Basket Liga Polsat Sport 2
20.10	Mecz: Anwil Włocławek – Tasomix Rosiek Stal Ostrów Wielkopolski
PT	NBA TVP Sport
0.30	Mecz: Philadelphia 76ers – New York Knicks
SO	PGE Basket Liga Polsat Sport 2
17.20	Mecz: Legia Warszawa – Dzik Warszawa

SO	PGE Basket Liga	Polsat Sport 2
19.50	Mecz: Twarde Pierniki Toruń – Zastal Zielona Góra	
SO	NBA	Eurosport 3; METRO
20.00	Mecz: Utah Jazz – Portland Trail Blazers	
ND	Liga hiszpańska	Sportklub
12.00	Mecz: Joventut Badalona – Surne Bilbao Basket	
ND	Liga hiszpańska	Sportklub
17.00	Mecz: Kosner Baskonia Vitoria-Gasteiz – Kids&Us Manresa	
ND	PGE Basket Liga	Polsat Sport 2
17.25	Mecz: Euciv GTK Gliwice – WKS Śląsk Wrocław	
ND	Liga hiszpańska	Sportklub
19.00	Mecz: Unicaja Malaga – Barca	
ND	NBA	TVP Sport
21.30	Mecz: Orlando Magic – Boston Celtics	
PO	NBA	Eurosport 3
1.00	Mecz: Cleveland Cavaliers – Oklahoma City Thunder	
SR	Liga Mistrzów	TVP Sport
17.50	Mecz: Legia Warszawa – Galatasaray Nef	

ŁYŻWIARSTWO FIGUROWE

PT	Skate Canada	Eurosport 4; Polsat Sport 1
2.00	Program krótki solistów	
PT	Skate Canada	Eurosport 4; Polsat Sport 1
4.15	Program krótki par sportowych	
SO	Skate Canada	Eurosport 4; Polsat Sport 3
20.30	Program krótki solistek	
SO	Skate Canada	Eurosport 1; Eurosport 4; Polsat Sport 2
22.15	Taniec rytmiczny	
SO	Skate Canada	Eurosport 4; Polsat Sport 2
0.40	Program dowolny solistów	
SO	Skate Canada	Eurosport 4; Polsat Sport 2
2.40	Program dowolny par sportowych	
ND	Skate Canada	Eurosport 1; Eurosport 4; Polsat Sport 1
21.00	Program dowolny solistek	
ND	Skate Canada	Eurosport 1; Eurosport 4; Polsat Sport 1
23.15	Taniec dowolny	

PIŁKA NOŻNA KOBIEC

SO	ORLEN Ekstraliga	TVP Sport
12.40	Mecz: Pogoń – Czarni	

PIŁKA RĘCZNA KOBIEC

WT	LOTTO Superliga Kobiet	Polsat Sport 3
20.10	Mecz: PGE MKS EI-Volt Lublin – Krasoń MKS Piotrcovia	

PIŁKA RĘCZNA MEŻCZYZN

SR	Eliminacje mistrzostw Europy	Polsat Sport 2; Super Polsat
18.00	Mecz: Polska – Łotwa	

SIATKÓWKA KOBIEC

PT	TAURON Liga Kobiet	Polsat Sport 1
17.20	Mecz: ŁKS Commercecon Łódź – LOTTO Chemik Police	



SO	TAURON Liga Kobiet	Polsat Sport 1
12.30	Mecz: Pałac Bydgoszcz – PGE Budowlani Łódź	
ND	TAURON Liga Kobiet	Polsat Sport 1
17.50	Mecz: DevelopRes Rzeszów – BKS ZGO Bielsko-Biała	
PO	TAURON Liga Kobiet	Polsat Sport 1
20.20	Mecz: Sokół & Hagric Mogilno – MKS Kalisz	
CZ	TAURON Liga Kobiet	Polsat Sport 2
17.20	Mecz: Radomka Radom – BKS ZGO Bielsko-Biała	

SIATKÓWKA MEŻCZYZN

PT	TAURON Liga	Polsat Sport 1
20.00	Mecz: Ślepsk Malow Suwałki – Neonet Norwid Częstochowa	
SO	TAURON Liga	Polsat Sport 1
14.45	Mecz: Cuprum Stilon Gorzów – PGE Projekt Warszawa	
SO	TAURON Liga	Polsat Sport 1
17.50	Mecz: PGE GieK Skra Bełchatów – Aluron CMC Warta Zawiercie	
SO	TAURON Liga	Polsat Sport 1
20.20	Mecz: Bogdanka LUK Lublin – GKS Katowice	
ND	TAURON Liga	Polsat Sport 1
14.45	Mecz: Jastrzębie Barkom – Podziemia Kredowe ChKS Chelm	

WT	TAURON Liga	Polsat Sport 1
17.20	Mecz: Energia Trefl Gdańsk – Cuprum Stilon Gorzów	
SR	TAURON Liga	Polsat Sport 1
17.20	Mecz: Aluron CMC Warta Zawiercie – Energa Indykpol AZS Olsztyn	
SR	TAURON Liga	Polsat Sport 1
20.20	Mecz: Bogdanka LUK Lublin – PGE GieK Skra Bełchatów	
CZ	TAURON Liga	Polsat Sport 2
20.20	Mecz: PGE Projekt Warszawa – Ślepsk Malow Suwałki	

SNOOKER

SO	Turniej International Championship	Eurosport 1
7.00	1. dzień	
SO	Turniej International Championship	Eurosport 1
12.30	1. dzień	
ND	Turniej International Championship	Eurosport 1
7.00	2. dzień	
ND	Turniej International Championship	Eurosport 1
12.30	2. dzień	
PO	Turniej International Championship	Eurosport 1
7.00	3. dzień	
PO	Turniej International Championship	Eurosport 1
12.30	2. runda	
WT	Turniej International Championship	Eurosport 1
7.00	4. dzień	
WT	Turniej International Championship	Eurosport 1
12.30	4. dzień	
SR	Turniej International Championship	Eurosport 1
7.00	Mecze ćwierćfinałowe	
SR	Turniej International Championship	Eurosport 1
12.30	Mecze ćwierćfinałowe	
CZ	Turniej International Championship	Eurosport 1
7.00	Mecz półfinałowy	
CZ	Turniej International Championship	Eurosport 1
12.30	Mecz półfinałowy	

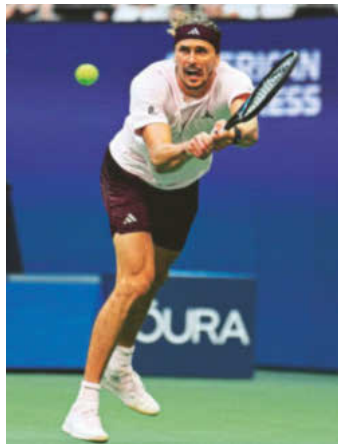
SPORTY WALKI

SO	UFC Fight Night	Polsat Sport 1
1.00	Walka: Moicano – Nolan	

TENIS

PT	WTA w Tokio	CANAL+ Sport 2
6.00	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej	
PT	WTA w Tokio	CANAL+ Sport 2
9.00	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej	
PT	ATP w Wiedniu	Polsat Sport 3
13.30	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej	

PT	ATP w Bazylei	Polsat Sport 2
14.00	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej	
PT	ATP w Bazylei	Polsat Sport 3
20.00	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej	
PT	WTA w Tokio	CANAL+ Sport 2
4.00	Mecz półfinałowy gry pojedynczej	
SO	WTA w Tokio	CANAL+ Sport 2
6.00	Mecz półfinałowy gry pojedynczej	
SO	ATP w Bazylei	Polsat Sport 2
15.00	1. mecz półfinałowy gry pojedynczej	
SO	ATP w Wiedniu	Polsat Sport 3
15.30	Mecz półfinałowy gry pojedynczej	
SO	WTA w Tokio	CANAL+ Sport 2
4.00	Mecz finałowy gry pojedynczej	
PO	ATP w Paryżu	Polsat Sport 1
12.00	Mecz 1. rundy gry pojedynczej	



PO	ATP w Paryżu	Polsat Sport 2
20.00	Mecz 1. rundy gry pojedynczej	
WT	ATP w Paryżu	Polsat Sport 1
12.00	Mecze 1. i 2. rundy gry pojedynczej	
WT	ATP w Paryżu	Polsat Sport 2
18.00	Mecze 1. i 2. rundy gry pojedynczej	
WT	Turniej ATP w Paryżu	Polsat Sport 1; Polsat Sport 2
20.00	Mecze 1. i 2. rundy gry pojedynczej	
SR	ATP w Paryżu	Polsat Sport 1
12.00	Mecz 2. rundy gry pojedynczej	
SR	ATP w Paryżu	Polsat Sport 3
18.00	Mecz 2. rundy gry pojedynczej	
SR	ATP w Paryżu	Polsat Sport 2
20.00	Mecz 2. rundy gry pojedynczej	
CZ	ATP w Paryżu	Polsat Sport 1
12.00	Mecz 3. rundy gry pojedynczej	

KOCHAM CIĘ, POLSKO!
• ŁUKASZ KĄDZIEWICZ

Rywalizacja w DNA



Na planie „Kocham Cię, Polsko!” u boku Marzeny Rogalskiej i Michała Koterskiego.

Dusza sportowca nie pozwala mu spocząć na laurach. Uwielbia wyzwania, dlatego wciąż stawia sobie nowe cele i konsekwentnie je realizuje. Tej jesieni zdał brawurowo kolejny sprawdzian!

➔ **KOCHAM CIĘ, POLSKO!**
PT 30.10 godz. 20.40 TVP 2

Na pewno nie podążę śladami Miśka Koterskiego, bo jest to niemożliwe. Będę słuchał się Marzenki, która jest najważniejsza i najmądrzejsza w tym projekcie” – tak mówił Pana po ogłoszeniu informacji, że zostanie kapitanem jednej z drużyn. Udało się Panu zrealizować ten plan?

Wydaje mi się, że tak, ale ostatecznie ocenią to widzowie – bo to oni w tym projekcie się liczą. Czy można skopiować Miśka Koterskiego? Nie. On jest przecież niepowtarzalny i niepodrabialny. Nawet nie próbowałem tego robić. Potwierdzam też, że to Marzenka rządzi w programie: jest jego główną prowadzącą, ma ogromne doświadczenie i uczenie się od niej jest dla mnie czymś naturalnym – i bezpiecznym. Mówię to wszystko z uśmiechem, bo udział w tym programie w roli kapitana był dla mnie genialną zabawą. Doskonale czułem się w towarzystwie Marzeny i Michała. Nagrania drugiego sezonu „Kocham Cię, Polsko!” będę bardzo dobrze wspominał.

Jest Pan sportowcem. Czy w tym programie też poczuł Pan ducha rywalizacji?

Myślę, że sport i rywalizację mam wpisane w DNA.

Oczywiście to jest inna forma, ale cały czas, stając do rywalizacji, do kolejnych wyzwań, zawsze z tyłu głowy jest nadzieja, że uda się ten pojedynek rozstrzygnąć na moją korzyść. Nie wiem, czy to jest złe, czy dobre – po prostu taki jestem. I nie chcę tego temperamentu w sobie gasić. Moim zdaniem, jeżeli jest rywalizacja, są też emocje. A przecież w telewizyjnym show – i w życiu również – chodzi o to, żeby emocji było jak najwięcej.

Czego nauczyła Pana siatkówka?

Wielką sztuką w sporcie jest zrobienie czegoś dobrze – możemy wtedy mówić o osiągnięciu sukcesu. Jednak trudniejszym elementem, wejściem na wyższy poziom, jest umieć to powtarzać za każdym razem z takim samym efektem. Pod tym względem praca w mediach przypomina mi sport: trzeba trzymać jakość, być konsekwentnym, a jednocześnie zaakceptować pewną monotonię, która towarzyszy codzienności. Poza tym trzeba dostrzegać małe elementy, które – dopracowane do perfekcji – pokazują, że się rozwijamy. Ten proces musi być widoczny. Cieszę się, że po zakończeniu kariery sportowej od jedenastu lat jestem związany z mediami i cały czas mogę

podążać tą drogą, na której naturalny rozwój i progres są mile widziane.

Zawsze stawiał Pan sobie cele i dążył do ich realizacji?

Moim zdaniem naturalnym procesem powinno być wychodzenie ze strefy komfortu, w której funkcjonujemy. Jeżeli chcemy stawać się lepsi, jeżeli chcemy poznawać świat i mieć otwartą głowę, zawsze trzeba najpierw zrobić mały krok do przodu, w nieznanne. Czy jest niepewność? Oczywiście. Czy są emocje, które podają nasze decyzje w wątpliwość? Pewnie, że tak! Ja to wszystko odczuwam. Ale wiem, że do dopóki nie sprawdzę, nie spróbuję – nie dowiem się, co jest za zakrętem.

Na koniec zapytam: jak to możliwe, że człowiek mierzący ponad 2 metry ma lęk wysokości?

Wow! To jest bardzo dobre pytanie (śmiech)! Rzeczywiście mam lęk wysokości. Kilka razy próbowałem go przełamać i delikatnie oswajałem się z wysokością. Mimo to wciąż, jeżeli ktoś mnie zapyta, czy wypijemy kawę na ostatnim piętrze w jakimś bardzo wysokim budynku, na tarasie, czy zostaniemy na chodniku w ten słoneczny dzień, to wybiorę tę drugą opcję (śmiech).

Rozm. MARZENA JURACZKO



Jest jednym z prowadzących „Pytanie na śniadanie”. Na zdj. z Agnieszka Woźniak-Starak.

VINCI 2

Powrót starej gwardii

➔ VINCI 2 PT 30.10
godz. 20.00 TVN

Cuma może i przeszedł na emeryturę, ale nie zamierza ustępować pola konkurencji. Gdy dowiaduje się, że Chudy (Miroslaw Haniszewski) planuje wielki skok w Krakowie bez jego udziału, porzuca słoneczną Hiszpanię i wraca do akcji. Robert Więckiewicz znów wciela się w przebiegłego złodzieja, a Juliusz Ma-

chulski po 21 latach wraca do bohaterów kultowej komedii „Vinci”. Nie zabraknie starych porachunków, zwrotów akcji i znakomitego humoru. Co ciekawe, Więckiewicz jest współautorem scenariusza. Reżyser przyznał, że podstępem namówił go do pisania, by zapewnić sobie jego udział w filmie. Jak widać, dobry fortel przydaje się także po drugiej stronie kamery. **MAM**

Wilkowyje doczekają się premiera? Jak na karierę Czerepacha zareaguje Kozioł?

POWRÓT NA RANCZO – MAKING OFF

Znowu w Wilkowijach

➔ POWRÓT NA RANCZO – MAKING OFF PT 30.10
godz. 21.30 TVP 1

Twórcy cyklu dokumentują proces tworzenia kontynuacji superserialu „Ranczo”. Pokazują okoliczności jego powrotu na antenę (po 10 latach od ostatniego odcinka), prace nad scenariuszem oraz archiwalne materiały z wcześniejszych sezonów kultowej produkcji. Przypomnijmy – nowy

sezon ma mieć 6 odcinków, które ostatecznie domkną różne wątki i historie bohaterów. Do pracy nad serialem wrócili wszyscy zaproszeni aktorzy znani z poprzednich odcinków, dołączyły też nowe postacie, w tym Daniel Olbrychski w roli Ignacego Japycza – młodszego kuzyna Stacha i Leona Japyczów, który przyjeżdża do Wilkowij z Australii. **EGP**

Cuma (Robert Więckiewicz) i Julian (Borys Szyc) spotykają się po latach.



Nowość
w TV!

Im większą władzę zdobywał Hitler, tym więcej miał wokół siebie klakierów.

HITLER I JEGO ŚWITA

Wokół wodza

➔ HITLER I JEGO ŚWITA
PT 30.10 godz. 21.00
NATIONAL GEOGRAPHIC

Po I wojnie światowej Adolf Hitler wraca do Monachium – samotny, bez pracy i perspektyw. W 1919 roku w dziele propagandy Reichswehry uczy się sztuki przemawiania i odkrywa jej siłę. Zaczyna też budować sieć kontaktów, która otworzy mu drogę do kariery politycznej. Pomagają

mu w tym Rudolf Hess, Ernst Röhm i rodzina Wagnerów z Bayreuth, wspierający go również finansowo. A od 1933 roku, gdy Hitler zdobył władzę, jego najbliżsi współpracownicy bezwzględnie rywalizują o względy wodza. Od nich zależą wpływy, awans, a nawet życie. Produkcja odsłania kulisy prywatnego świata dyktatora oraz sieć relacji w jego otoczeniu. **MP**

Fot.: AKPA (2), TVN, National Geographic

MACIEJKA POPEŁAWSKA PIOTR ROGUCKI BARBARA WYPYCH PIOTR TROJAN KAMIL SZEPTYCKI DOROTA KOLAK



TVP 1		TVP 2		POLSAT	
4.55 Wykrywacz kłamstw – pr. publicyst., Pol. 2025-2026 5.15 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026 5.35 Reporterzy – magazyn reporterów 5.45 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026 6.10 Akacyjowa 38 (972) – telenowela, Hiszpania 2018 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 7.30 Agape blisko Ciebie – mag. religijny, Polska 2023-2025 8.00 Serwis Info – pr. inform., Pol. 8.10 Pogoda Info 8.20 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulin., Polska 2026 9.00 Ranczo 4 (44) – serial obyczajowy, Polska 2009 10.00 Komisarz Alex 4 (40) – serial kryminalny, Polska 2013 11.00 Ojciec Mateusz 24 (305) – serial kryminalny, Pol. 2020 12.00 Serwis Info – pr. inform., Pol. 12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy 12.30 Agropogoda 12.40 Magazyn rolniczy 12.50 Rolnik szuka żony. Odwiedziny (5) – program rozrywkowy, Polska 2026 13.10 Natura w Jedynce: David Attenborough: Tajemnice świata dźwięków (3-ost.) – film dok., Wlk. Bryt. 14.05 Splatane losy (78) – serial obyczajowy, Turcja 2024 15.00 Serwis Info – pr. inform., Pol. 15.10 Reporterzy – magazyn reporterów 15.35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026 16.00 Dziedzictwo (1061) – serial obyczajowy, Turcja 2020 17.00 Teleexpress, Pogoda 17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 18.05 Klan (4766) – telenowela, Polska 2026 (patrz obok) 18.40 Akacyjowa 38 (989) – telenowela, Hiszpania 2018 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026	 18.05 TELENOWELA Klan (4766) Jerzy postanawia nakłonić Czopa do wycofania wypowiedzenia. Jedzie z Antkiem (Mirosław Jękot, zdj.) na budowę, ale jego obecność komplikuje sytuację. Lubiczowie zapraszają Annę na obiad. Paweł odbiera telefon od Moniki, która informuje o nieszczęśliwym zdarzeniu. 35 min  20.30 SENSACYJNY Konflikt (6-ost.) Myśliwce wzbijają się w powietrze, by zniszczyć dalekosiężne pociski wroga. Jednocześnie siły specjalne ruszają na ratunek cywilom, a wojska lądowe wkraczają na okupowany obszar. Prezydent Saaris (Dosta Soulié, zdj.) dostaje informację, że w regionie Morza Bałtyckiego pojawia się nowe zagrożenie. 60 min  23.45 DRAM. OBYCZ. Rocky 2 Rocky Balboa (Sylvester Stallone, zdj.) rezygnuje z kariery bokserkiej. Żeni się z Adrian (Talia Shire) i podejmuje pracę w rzeźni. Wkrótce jednak przysięga kolejne wyzwanie Apollina Creeda. 120 min	4.30 Na dobre i na złe (966): Walcz albo uciekaj – serial obyczajowy, Polska 2025 5.30 M jak miłość (1871) – serial obyczajowy, Polska 2025 6.20 Anna Dymna – spotkajmy się: Daniel Skupio – talk-show 6.55 Barwy szczęścia (3430) – serial obyczajowy, Polska 2026 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026 7.55 Pytanie na śniadanie 11.45 Operacja zdrowie (90) – magazyn medyczny, Polska 2026 12.25 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026 13.15 Panna młoda (236) – serial obyczajowy, Turcja 2024 14.05 Va banque – teleturniej, Polska 14.35 Na sygnale (946): Żądło – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Britney coraz bardziej martwi się o Nowego. Wiktor stara się przekonać Gabriela, żeby zaważczył o swoją przyszłość. Zespół doktora Banacha jedzie do kobiety z silnym bólem w klatce piersiowej. 30 min 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (510) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 (patrz obok) 16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026 16.35 Familiada – teleturniej 17.20 Panna młoda (237) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Derya kpi z rękawiczek Cemila. Wkrótce pojawia się w salonie Yoncy. W tym czasie Hancer wspiera Cihana, pomagając mu w codziennej opiece nad dzieckiem. Swatka próbuje zbliżyć się do Silii. 55 min 18.15 Va banque – teleturniej, Polska 18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej 19.25 Barwy szczęścia (3430) – serial obyczajowy, Polska 2026 19.55 Domowe patenty 3 (2) – magazyn poradnikowy, Polska 2026	 15.05 OBYCZAJOWY La Promesa – pałac tajemnic (510) Santos szkoli Marcela, ale on nie przykłada się do nauki. Catalina wierzy, że z pomocą ojca odzyska interes. Alonso naciska na Lorenza i żąda raportu z działalności firmy. Jana (Ana Garcés, zdj.) i Manuel omawiają z księdzem sprawy związane ze ślubem. 55 min  20.40 ROZRYWKA Kocham Cię, Polsko! (8) Ósma odsłona rywalizacji w tym sezonie. Michał Koterski zaproponował do drużyny Edytę Herbus i Annę Gzyrę (wszyscy na zdj.) oraz Pawła Koślika. U boku drugiego kapitana, Łukasza Kadziewicza, wystąpią Paulina Holtz, Bartosz Obuchowicz i Joanna Kurowska. Muzycznym gościem wydania jest Patricia Kazadi. 95 min  23.50 KRYMINALNY Porzucony (5, 6) Danny (O.T. Fagbenle, zdj.) sędzi, że Mark pozostawił dochozienie w rękach policji. Jego upór w dociekaniu prawdy doprowadza do odkrycia miejsca zbrodni. Ślady wciąż jest w szronisku. 115 min	4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026 5.25 Telezakupy TV Okazje 6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny 8.00 halo tu polsat – magazyn, Polska 2026 11.40 Na ratunek 112 (938): Mąż i żona – serial paradokumentalny, Polska 2024 Krystian niedawno poślubił Elize. Gdy ukochana zachodzi w ciążę, na jej prośbę postanawia ustalić tożsamość biologicznych rodziców, których nigdy nie poznał. Jest w szoku, gdy odkrywa, że on i jego żona są przyrodni rodzeństwem. 40 min 12.20 Gliniarze. Śląsk (42): Cena milczenia – serial kryminalny, Polska 2026 13.20 Gliniarze (1028, 1029): Wróżbitka; Na żywo – serial paradokumentalny, Polska 2025 15.30 Wydarzenia 24 15.50 Pogoda 15.55 Gliniarze (1258): Zęb za zęb – serial paradokumentalny, Polska 2026 Olgiard i Krzysiek badają okoliczności napadu na dwóch nastolatków. Jeden z chłopaków został postrzelony. Tylko cudem przeżył. Sprawa wiąże się z nierozwiązanym śledztwem dotyczącym włamania. 60 min 16.55 Gliniarze. Śląsk (43): Zadzgany – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok) 18.00 Pierwsza miłość (4276) – serial obyczajowy, Polska 2026 Marta prosi lekarzy, by wypisali Szymona do domu. Tymczasem on próbuje wesprzeć chorą na raka Wandę. Eliza ma pomysły usprawnienia Iskry. Potrzebuje sponsora. Darek wychodzi z aresztu. O raz kieruje się do klubu. 50 min 18.50 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny 19.30 Sport, Pogoda	 16.55 KRYMINALNY Gliniarze. Śląsk (43) Gutek i Kowalski (Mateusz Gołowski, zdj.) prowadzą śledztwo w sprawie zabójstwa byłego żołnierza. Ustalamy, że zeznawał on przeciwko innemu wojskowemu, który dopuścił się defraudacji. Natrafiają na grupę uzbrojonych mężczyzn w lesie. 65 min  19.55 ROZRYWKA Twoja Twarz Brzmi Znamo (234) Ida Nowakowska, Maria Sadowska, Bryska, Ula Milewska, Rafał Brzozowski (zdj.), Marcin Miller, Gabriel Fleszar i Marcin Maciejczak zaprezentują się już po raz ostatni przed finałem. Poznamy uczestników, którzy w bieżącej edycji zdobyli najwięcej punktów i zaważczą za tydzień o Złotą Twarz. 130 min  22.05 FILM SF Terminator: Mroczne przeznaczenie Meksyk. Android REV-9 (Gabriel Luna) ma zlikwidować Dani (Natalia Reyes). Tylko T-800 (Arnold Schwarzenegger, zdj.) może skutecznie stawić mu czoło. 165 min

TVN	TVN	TV PULS	TVN 7
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1521) – serial paradokumentalny, Polska 2023 6.50 Kuchenne rewolucje (6) – program rozrywk., Pol. 2025 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.25 Kuchenne rewolucje (10) – program rozrywkowy, Pol. Jani Sushi w Tarnowie ma długą historię. Byli właściciel wciąż tu pracuje, ale ogłosił upadłość konsumencką. Jest przekonany o dobrej jakości oferowanych dań. 135 min 13.40 Ukryta prawda (1684, 1685) – serial paradokumentalny, Polska 2025 Dagmara żarecza się z Rafałem. Wkrótce dostaje anonim o rzekomej zdradzie. Podejrzewa byłą dziewczynę narzeczonego, ale okazuje się, że autorką listów jest siostra mężczyzny. 125 min 15.45 Młode gliny (70) – serial kryminalny, Polska 2026 Pod barem znaleziono ciało osiemnastoletniej Marysi. Matka przekonuje, że córka była spokojna. Policjantki znajdują w jej pokoju dowody świadczące o tym, że wiodła podwójne życie. 65 min 16.50 Szpital św. Anny (174) – serial obyczajowy, Polska 2026 Dochodzi do napaści na Maćka. Krystyna wzywa policję. Nieprzychylny lekarz trafia pod opiekę Ani. Tymczasem na SOR przyjeżdża 11-latk z gorączką, wysypką i spadkiem wagi. 65 min 17.55 Detektywi (375) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok) 19.00 Fakty 19.30 Sport, Pogoda 19.50 Uwaga! – magazyn reporterów	17.55 FAB-DOKUM. Detektywi (375) Mężczyzna zgłasza, że z okna widział morderstwo w mieszkaniu po drugiej stronie ulicy. Na miejsce przyjeżdżają Katarzyna Kowalik (Daria Brudnias, zdj.) i Roman Łabaj (Andrzej Rozmus, zdj.), ale nie znajdują śladów zbrodni. Zeznania świadka wydają się wątpliwe. 65 min 20.00 KOM. KRYM. Vinci 2 Cuma (Robert Więckiewicz, zdj.) zerwał z przestępczym facchem. Mieszka teraz w Hiszpanii. Kiedy dowiaduje się, że jego dawny rywal planuje napad w Krakowie, postanawia go ubiec. 150 min	6.00 Policjanci z Miami (18, 19): Labirynt: Stworzeni dla siebie – serial kryminalny, USA 1985 8.00 Kobra – oddział specjalny (3, 4): Były; Pieskie dni – serial sensacyjny, Niemcy 2012 10.00 Zaklinaczka duchów 4 (63) – serial fantasy, USA 2008-2009 11.00 Kotka (63) – telenowela, Meksyk 2014 Cichy ostrzega Gisele, że jeśli będzie próbowała skrzywdzić Esmeraldę, przekona się, jak okrutna może być jego zemsta. Kobieta udaje się do Pabla i okłamuje go, że Mariano ją zgwałcił. 60 min 12.00 Nie igraj z aniołem (194) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Synek Beatriz i Eduarda wraca do zdrowia. Marichuy dedykuje piosenkę Juanowi Miguelowi. Podczas wesela Elsa łapie bukiety. Rafael proponuje jej małżeństwo. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie (36) – serial kostiumowy, Turcja 2013-2014 14.00 Rodzinny interes (29): Superfura – serial obyczajowy, Polska 2019 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (628, 629) – serial obyczajowy, Polska 2023 17.00 Rodzinny interes (30): Miłość matki – serial obyczajowy, Polska 2019 Do salonu przychodzi Bożena. Jest zdruzgotana faktem, że jej córka związała się z dużo starszym mężczyzną. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1053, 1054) – serial obyczajowy, Polska 2026 Mocznos zauważa humanoidalnego robota uciekającego przed 19-latkami. Słysząc jego wołanie o pomoc, ukrywa go w lombardzie. 120 min	5.20 Ten moment (18): Spełnienie marzeń – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Żony Podlasia (5) – serial dokumentalny, Polska 2024 6.50 Szkoła (553, 554) – serial paradokumentalny, Polska 2018 8.45 Ukryta prawda (1419, 1605, 1606) – serial paradokumentalny, Polska 2011 11.50 W-11 – Wydział Śledczy (782-784) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 13.55 Detektywi (159): Przerwane marzenia – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025 15.00 Szpital św. Anny (164) – serial obyczajowy, Polska 2026 Na SOR trafia mężczyzna z bardzo wysoką gorączką. Kilka miesięcy wcześniej przeszedł przeszczep nerki. Podobne objawy ma jego syn. 60 min 16.00 Ukryta prawda (1215) – serial paradokumentalny, Polska 2021 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (588): Zerwane więzi – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 Prokurator oskarża Annę o uwięzienie Ryszarda. Przetrzywała go ona w opuszczonym domu przez dwa dni. Pokrzywdzonego oswobodzili policjanci. 60 min 18.00 Rozwód. Walka o wszystko (39) – serial paradokumentalny, Polska 2020 Dwa tygodnie temu Joanna wzięła ślub. Do zawarcia małżeństwa naklonili ją rodzice, gdy zaszła w ciążę. Okazuje się, że dziecko ma zespół Downa. Mateusz chce, aby żona dokonała aborcji. Szantażuje ją rozwodem. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1793) – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)



19.00 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1793)
Zamożny właściciel firmy, Irek, romansuje z młodszą Kasią. Żona, Paulina, nie chce się rozstać. Zmienia zdanie po obietnicy alimentów. Biznesmen odkrywa, że Kochanka była związana z jego przyszłym zięciem. Wynajmuje detektywa, aby to sprawdził. **60 min**



20.00 KOMEDIA

Na twoim miejscu
Związek Krzyska (Miron Jagniewski, zdj.) i Kasi (Paulina Gałązka, zdj.) przechodzi kryzys. Małżonkowie w magiczny sposób zamieniają się ciałami. Wtedy zaczynają rozumieć siebie nawzajem. **135 min**

REKLAMA

STOPKLATKA

FILMOWE WIECZORY
CODZIENNIE OD 20:00



AIR AMERICA | SOBOTA
BRATERSTWO WILKÓW | NIEDZIELA

20.00 Vinci 2 – komedia kryminalna, Polska 2025, reż. Juliusz Machulski, wyk. Robert Więckiewicz, Borys Szyc, Kamilla Baar, Marcin Dorociński (patrz obok)

22.30 Kler – dramat obyczajowy, Polska 2018, reż. Wojciech Smarzowski, wyk. Arkadiusz Jakubik, Robert Więckiewicz, Jacek Braciak, Joanna Kulig, Janusz Gajos (patrz obok)

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

2.20 Uwaga! – mag. reporterów

2.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (2, 3) – serial kryminalny, USA 2011

4.35 Nauka jazdy 5 (18) – pr. rozrywk., Polska 2022

5.05 Jak to jest zrobione? (18) – serial dok., Kan. 2012-2013

5.35 Nic straconego – programy powtórkowe



22.30 DRAM. OBYCZ.

Kler
Spłot okoliczności odmienia życie trzech duchownych. Wśród nich jest ambitny Leszek (Jacek Braciak, zdj.), który marzy o karierze w Watykanie. Na drodze do sukcesu stoi jednak chciwy arcybiskup. **165 min**

20.00 Czas zemsty – film sensacyjny, USA/Aruba 2003, reż. Michael Oblowitz, wyk. Steven Seagal, Corey Johnson, Michelle Goh, Kata Dobó (patrz obok)
Steven Seagal jest nie tylko odtwórcą głównej roli, ale także producentem filmu. **110 min**

21.50 Transporter 3 – film sens., Fr./Wlk. Bryt./USA 2008, reż. Olivier Megaton, wyk. Jason Statham, Natalia Rudakowa, François Berléand, Robert Knepper (patrz obok)

23.50 Bez twarzy – dramat sensacyjny, USA 1997, reż. John Woo, wyk. John Travolta, Nicolas Cage, Joan Allen, Gina Gershon (patrz obok)

2.25 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1049) – serial obyczajowy, Polska 2026

3.25 Zobacz to!



23.50 DRAM. SENS.

Bez twarzy
Przestępca Castor Troy (Nicolas Cage, zdj.) zostaje ranny. Agent FBI Sean Archer (John Travolta) upodabnia się do niego dzięki operacji. Chce w ten sposób zapobiec zamachowi bombowemu. **155 min**

20.00 Na twoim miejscu – komedia, Polska 2023, reż. Antonio Galdamez Munoz, wyk. Paulina Gałązka, Miron Jagniewski, Olivier Grzegorzewski, Maria Pakulnis (patrz obok)

22.15 Król życia – komediodramat, Polska 2015, reż. Jerzy Zieliński

0.20 Oszukać przeznaczenie 4 – horror, USA 2009, reż. David R. Ellis, wyk. Bobby Campo, Shantel VanSanten, Nick Zano (patrz obok)

2.05 Hotel Paradise 13 (38) – reality show, Polska 2026

3.00 Wrota piekieł (8) – dok.

3.55 Usterka 11 (1) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019, wyk. Agnieszka Musiał, Daniel Górka

4.30 Dorota was urządził! 6 (11) – program rozrywk., Polska



0.20 HORROR

Oszukać przeznaczenie 4
Przyjaciele uchodzą z życiem z pożaru. Fatum dopomina się o ofiary. Kolejni młodzi ludzie zaczynają umierać. Nick (Bobby Campo) i Lorri (Shantel VanSanten, zdj.) próbują ostrzec pozostałych. **105 min**

20

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (1)
6.50 Wojciech Ciejrowski – bosso przez świat
7.50 Robert Makłowicz (122, 205) – mag. kulin.
9.45 Wojny magazynowe: Kanada 2 (23, 24)
10.55 Aukcja w ciemno 3 (12, 13) – serial dok., USA
11.55 Komisarz Rex – Powrót do Wiednia (1) – serial kryminalny, Austria/Niemcy 2026, wyk. Maximilian Brückner
13.50 Hudson i Rex 5 (19)
14.50 Komisarz Montalbano (30) – serial krym., Włochy
17.00 Górski lekarz (3)
18.00 Komisarz Rex – Powrót do Wiednia (3, 4) – krym.



20.00 Air America – USA 1990, **FILM** reż. Roger Spottiswoode
 Amerykańskie samoloty dostarczają żywność i leki na tereny zaatakowane przez Wietnam. Pilot Billy (Robert Downey Jr., zdj.) odkrywa, że firma transportowa przemycala narkotyki. **150 min**

- 22.30** Poszukiwany, **FILM** poszukiwana – komedia, Polska 1972
0.05 Lokatorka – dramat kryminalny, Polska 2021
2.50 Lehen – film krótkometraż., Pol. 2023
3.35 BFG: Bardzo fajny **FILM** Gigant – film familijny, USA/Indie 2016, wyk. Mark Rylance

13 ULICA

- 8.35** Agenci NCIS: Los Angeles 14 (13, 14) – sens.
10.25 Bez śladu 4 (21, 22) – krym.
12.15 Metoda Wagnera (10)
14.15 Kobra – oddział specjalny (7, 8) – sens.
16.20 Agenci NCIS: Los Angeles 14 (15, 16) – sens.
18.15 Bez śladu 4 (23, 24) – krym.
20.00 Metoda Wagnera (11) – serial kryminalny, Fr. 2020
22.00 Zagadki Halley Dean: **FILM** Randka ze śmiercią – film kryminalny, USA 2017
23.55 Podróż z diabłem **FILM** – thriller, Kolumbia/USA 2019, wyk. Nicolas Cage
1.55 Agenci NCIS: Los Angeles 14 (13, 14) – sens.
3.50 Kobra – oddział specjalny (5, 6) – sens.

SCIFI

- 6.00** Orphan Black: Echa (7)
7.00 SurrealEstate (9, 10)
9.00 Izombie 2 (14, 15)
11.00 Czarodziejki 6 (22, 23)
13.00 Czarodziejki 7 (1, 2)
15.00 Izombie 2 (16, 17)
17.00 Czarodziejki 7 (3-6) – serial fantasy, USA 2004
21.00 Sahara – film przygodowy, **FILM** USA/Hiszpania/Niem. 2005
23.30 DOA: Żywy lub martwy **FILM** – film przygodowy, USA/Niem./Wielka Brytania 2006
1.20 Podziemi wystrząs **FILM** – film katastroficzny, Wielka Brytania/USA 2024
3.05 Izombie 2 (14, 15) – serial grozy, USA 2015-2016
5.00 Orphan Black: Echa (7)

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Pielegniarki (20) – serial parodokumentalny, Polska
7.30 Na ratunek 112 (1089, 1090) – parodok.
8.30 Sekrety rodziny (230-232) – parodok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (951) – serial parodokumentalny
12.35 Wieżenie (78-81) – dok.
14.30 Świat według Kiepskich (544-548) – serial kom., Polska 2019
17.00 Komisarz Mama (20) – serial kryminalny, Polska
18.00 Dlaczego ja? (1512, 1513) – serial parodokumentalny, Polska
20.00 Gliniarze (1077, 1007) – serial parodokum., Pol.



22.00 Niewidzialny człowiek **FILM** – komedia, USA/Kanada 2020, reż. Leigh Whannell
 Cecilia (Elisabeth Moss, zdj.) jest pewna, że prześladowa ją mąż sadyta, który rzekomo odebrał sobie życie. Usiłuje przekonać bliskich, że nie postradała zmysłów i grozi jej niebezpieczeństwo. **160 min**

- 0.40** Ostra noc **FILM** – komedia, USA 2017
2.45 Wydarzenia
3.30 Ewa gotuje (469) – mag.
4.00 Strzelnicza Nawala (3)
5.00 Interwencja – mag.
5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (112) – serial dokum., Pol.
5.30 Telezakupy TV Okazje

POLSAT FILM

- 6.00** Jedziemy na ryby! (39)
7.00 Na ratunek 112 (877) – serial parodok., Pol. 2024
7.30 Doktor Martin (36) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 Przyciążki! (295, 296)
10.25 Świat według Kiepskich (144, 145, 63, 64, 210, 211, 207) – serial kom., Polska
14.45 Zabij mnie, kochanie **FILM** – kom. romant., Polska 2023
16.45 Ghost Rider 2 **FILM** – thriller s.f., USA/SEA 2011
18.45 Zmarły wychwstał **FILM** – dramat obycz., USA 2016
21.00 Duchy w Wenecji – krym., **FILM** USA/Wlk. Bryt./Włochy 2023
23.05 Zielona miła – dramat **FILM** obyczajowy, USA 1999
3.00 Ślad (77, 78) – serial krym.
5.00 Na ratunek 112 (974, 975)

PARAMOUNT NETWORK

- 6.00** Czarodziejki 6 (17-20) – serial fantasy, USA 2004
9.25 Policjanci grupa pociągowa 22 (9) – dok.
10.30 Pan i pani Smith **FILM** – komedia sens., USA 2005
13.00 Czarodziejki 6 (21, 22)
14.55 xXx: Reaktywacja – film **FILM** sens., Chiny/Kan./USA 2017
17.05 Terminator: Genisys **FILM** – film sens., USA/Kan. 2015
20.00 Lodowy szlak – film **FILM** sensacyjny, USA/Kan. 2021
22.20 Mechanik: Prawo **FILM** zemsty – sens., USA 2011
0.00 Drugie oblicze – dramat **FILM** kryminalny, USA 2012
3.00 Mexican – komedia, **FILM** USA 2001, wyk. Brad Pitt

TVP SERIALE

- 5.55** Rodzinka.pl (184) – kom.
6.30 Na sygnale (566, 567)
7.40 Ojciec Mateusz 9 (116)
8.35 Komisarz Alex 12 (148)
9.25 Rodzinka.pl (185) – kom.
9.55 Klan (1532) – telen., Pol.
10.30 Ranczo 5 (53) – obycz.
11.20 Rodzinka.pl (319, 320)
12.20 Felicja (21, 22) – obycz.
13.35 Ojciec Mateusz 2 (21, 22) – krym., Pol. 2009
15.35 Komisarz Alex 12 (149) – serial kryminalny, Polska
16.25 Na sygnale (568, 569) – serial fabularno-dokum.
17.30 Ranczo 5 (55, 56) – obycz.
19.30 Ojciec Mateusz 2 (23) – serial kryminalny, Polska
20.30 Ojciec Mateusz 9 (117) – serial kryminalny, Polska



21.30 Ranczo 5 (57, 58) – Pol.
 Kozioł kupuje do swojej apteki partie przeterminowanego oleju. Wkrótce roznośi się wieść, że to najlepszy środek do walki z męzkami, które opanowały wieś. Lucy prosi o radę Wesoła. **115 min**

- 23.25** Ojciec Mateusz 2 (24) – serial kryminalny, Polska
0.25 Gra z Cieniem (8) – krym.
1.20 Trzeci oficer (9, 10) – serial sensacyjny, Polska
3.00 Wojenne dziewczyny 2 (26) – serial hist., Pol. 2018
3.50 Wojenne dziewczyny 3 (27) – serial hist., Pol. 2019
4.35 Klan (1532) – telen., Pol.
5.05 Zaraz wracam 3 (165) – serial obycz., Pol. 2026

HBO

- 11.00** Człowiek z bieguna **FILM** – komediodramat, USA 2014
12.25 Anakonda – komedia **FILM** przygodowa, USA 2025
14.00 All American 8 (5, 6)
15.25 The Pitt 2 (15) – obycz.
16.15 Scott Pilgrim kontra świat – komedia fantasy, USA/Wlk. Bryt./Kanada 2010
18.05 Saga „Zmierzchni”: **FILM** Przed świtem. Część 2 – film fantasy, USA 2012
20.00 M3GAN – horror s.f., USA/**FILM** Nowa Zelandia 2023
21.40 Nie mów ja – thriller, USA **FILM** 2024, wyk. James McAvoy
23.30 Rewolwerowcy **FILM** – western, USA 2025
1.10 Spinal Tap II: To nie **FILM** koniec – komediodramat, USA 2025

FX

- 9.00** FBI 6 (6) – serial kryminalny
10.00 Agenci NCIS (4) – sens.
10.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (20) – krym.
11.50 CSI: Kryminalne zagadki Miami (9, 10) – serial krym.
13.45 Castle (16) – serial krym.
14.40 Lucifer (13) – serial krym.
15.35 CSI: Kryminalne zagadki Miami (11, 12) – krym., USA
17.25 Z archiwum X (5, 6) – s.f.
19.15 FBI 6 (7) – serial kryminalny
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (9) – krym.
21.05 Zabójcze umysły (9)
22.00 CIA (4) – serial sensacyjny
22.55 Poznaj moje tatusie **FILM** – komedia, USA 2000
1.10 Z archiwum X (6) – s.f.

KINO POLSKA

- 6.00** Dom w cenie mieszkaniak 3 (5) – mag.
6.35 Bolek i Lolek (5, 6) – serial animowany
6.55 Przygody Myszy (13, 1)
7.20 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.40 Zwierzęta Wajraka 3 (8, 9) – serial dokum., 2022
8.45 Szatan z siódmej klasy **FILM** – film przygodowy, 1960
11.00 Gdzie jest generał? **FILM** – komedia wojenna, 1963
13.20 Konopielka – komedia obyczajowa, 1981
15.10 Zakazane piosenki **FILM** – film wojenny, 1946
17.40 Moja – film krótkometr.
17.55 Cztery pancerni i pies (6, 7) – serial wojenny



20.00 Obława – 2012, reż. **FILM** Marcin Krzyształowicz
 Trwa II wojna światowa. Należący do partyzanckiego oddziału kapral Wydra (Marcin Dorociński, zdj.) ma wykonać wyrok na zdrajcy (Maciej Stuhr, zdj.). Czeką go trudna konfrontacja z przemocą. **115 min**

- 21.55** Zabawa zabawa **FILM** – dramat obycz., 2018
23.45 Wyjazd integracyjny **FILM** – komedia obycz., 2011
1.50 Ostatni prom **FILM** – dramat obycz., 1989
3.50 Ranking najpolskiego kina (3) – pr. rozrywk.
4.40 Pan Kleks w kosmosie **FILM** (2-ost.) – film przyg., Pol./Czechosłowacja 1988

WARNER TV

- 6.05** Poniedziałki na chirurgii (2) – serial obycz., USA 2013
7.00 Program Agaty 3 (10-12)
9.50 Bajer z Bel-Air 5 (20, 21)
10.50 Poniedziałki na chirurgii (2) – serial obycz., USA 2013
11.45 Teraz albo nigdy! (1, 2)
13.55 Bajer z Bel-Air 5 (20-23)
15.55 Poniedziałki na chirurgii (3, 4) – serial obyczajowy
17.45 Dziewczyna **FILM** na pożeganie – komedia romantyczna, USA 1977
20.00 Licencja na miłość **FILM** – kom. romant., USA 2007
21.40 Chłopcy z ferajny – dram. **FILM** gangsterski, USA 1990
0.40 Lśnienie – horror, **FILM** Wielka Brytania/USA 1980
3.30 Batman i Robin – film **FILM** przyg., USA/Wlk. Bryt. 1997

FILMBOX+ ONE

- 9.50** Vera 14 (1) – serial krym.
11.50 Zagadki kryminalne nowej panny Fisher (4)
12.50 Agatha Christie: Kryminalne zagadki (20)
15.00 Strażnik Teksasu (19, 20) – serial sensacyjny, USA
17.05 Vera 14 (2) – serial krym.
18.55 Poirot (5) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 Piękny umysł – dramat **FILM** psychologiczny, USA 2001
22.55 Nowowieści: Arka **FILM** przyszości – thriller s.f., Korea Południowa/Czechy/USA 2013, wyk. Chris Evans
1.45 Przekręt – komedia sens., **FILM** Wielka Brytania/USA 2000
4.00 Tragedia w San Andreas **FILM** – film katastrof., USA 2015

AXN

- 6.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (6, 7) – serial kryminalny, USA/Kanada 2002
7.30 Agenci NCIS 12 (6, 7) – serial sensacyjny, USA
9.25 Castle 2 (16, 17) – serial kryminalny, USA 2010
11.15 Detektyw Monk 2 (6, 7) – serial kryminalny, USA
13.10 Agenci NCIS 12 (8, 9) – serial sensacyjny, USA
15.05 FBI: Most Wanted 3 (21, 22) – serial kryminalny
17.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (2, 3) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010
19.05 Castle 2 (18, 19) – serial kryminalny, USA 2010



21.05 W 80 dni dookoła świata – USA/Niemcy/Irlandia 2004
 Wynalazca Phileas Fogg (Steve Coogan, zdj.) zakłada się, że w niepełna trzy miesiące okraży kulę ziemską. Towarzyszy mu pochofconcy z Chin lokaj Passepartout (Jackie Chan, zdj.). **140 min**

- 23.25** Pogromcy duchów **FILM** – komedia s.f., USA 1984, wyk. Bill Murray, Dan Aykroyd, Harold Ramis
1.40 Castle 2 (18, 19) – serial kryminalny, USA 2010
3.25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (2, 3) – krym., USA/Kanada
5.05 Blok promocyjny AXN

ALE KINO+

- 9.15** Grantchester 10 (7, 8)
11.15 Detektyw Foyle 3 (4)
13.20 Pęknięte lustro – film **FILM** kryminalny, Wlk. Bryt. 1980
15.30 P.S. Kocham Cię **FILM** – melodramat, USA 2007
18.00 Strefa interesów **FILM** – dramat historyczny, USA/Wielka Brytania/Polska 2023
20.10 Agent – film sensacyjny, **FILM** USA 2024
22.15 Zapowiedź – thriller, USA/**FILM** Wlk. Bryt./Australia 2009
0.40 Krawiec z Panamą – dramat **FILM** mat sens., USA/Irl. 2001
2.55 Minuta ciszy (3) – obycz.
4.05 Misie polarne – film krótkometraż., Pol.
4.25 Wspaniałe kilka minut
5.00 Kruk. Szeptu słychać po zmroku (3) – serial krym.

CANAL+ SERIALE

- 9.50** W rytmie wolności (8)
10.40 Naruto 6 (16-18) – anime
12.10 Łapu capu – rozpr., Pol. 2026
12.30 Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć (4-6) – serial komediowy, Fr.
14.20 Maly Grand Hotel (5)
14.40 13 posterunek 2 (13-15)
16.25 Samoloty bojowe III Rzeczy (5, 6) – dok.
18.25 The Office Pl. 2 (4-6)
20.00 Czarownice Mayfair 2 (3, 4) – serial fantasy, USA
21.35 Wilk 2 (3) – serial obycz.
22.00 The Walking Dead: Dead City 3 (7, 8) – serial grozy
23.40 Kiedys ślub? (7, 8) – kom.
3.30 Kryptonim Polska (1-3)
3.50 Łapu capu – pr. rozr., Pol.

CANAL+ PREMIUM

- 7.45** Dalajlama. Przez mądrość do szczęścia
9.15 MTV Unplugged: Maryla Rodowicz
10.30 Cudowne życie **FILM** – komediodramat, Francja/Kanada 2025
12.10 Brat – film obyczajowy, **FILM** Polska 2025
13.45 Prawdziwa historia szeregowca Ryana
14.40 Peacock – thriller, USA **FILM** 2010, wyk. Cillian Murphy
16.10 Saga „Zmierzchni”: **FILM** Przed świtem. Część 1 – film fantasy, USA 2011
18.05 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
18.10 Saga „Zmierzchni”: **FILM** Przed świtem. Część 2 – film fantasy, USA 2012



20.00 Apollo – Wielka **FILM** Brytania/USA/Kan. 2026
 Były agent MI6 Michael Mason (Jason Statham, zdj.) żyje w ukryciu. Nadchodzi czas, gdy musi stawić czoło dawnym wrogom i ujawnić niebezpieczny spisek. **110 min**

- 21.50** Apollo w ogniu: Apollo Has Fallen (8) – sens.
22.30 Dla niej wszystko **FILM** – dramat kryminalny, USA/Francja 2010
0.40 30 dni mroku **FILM** – horror, USA/Nowa Zelandia 2007
2.30 Szkoda, że nareszcie

CANAL+ FILM

- 11.10** Długi weekend – film **FILM** obyczajowy, Polska 2004
12.25 Zmiennekstratni 2 – film **FILM** familijny, Niemcy 2026
14.05 Sigourney Weaver. Ikona kina akcji – film dokum.
15.00 Zgred – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2024
16.25 Kiedy nadchodzi jesień **FILM** – dram. obycz., Francja 2024
18.05 Niemowlę – dram. kata- **FILM** strof, Hiszpania/USA 2012
19.55 Łapu capu – rozpr., Pol. 2026
20.00 Roccinella – thriller, **FILM** USA 2025, wyk. Diane Lane
21.50 Królestwo – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2025
23.40 Romeria – dramat biograf., **FILM** Hiszpania/Niemcy 2025
1.35 The Wasp – thriller, Wlk. **FILM** Bryt./USA/Finlandia 2024

CANAL+ 360

- 13.00** Porzucone konstrukcje (7) – serial dokum., Wlk. Bryt.
14.00 Zholowani: ciężarówki w opalach 7 (8) – dok.
15.00 Okręty wojenne (5) – dok.
15.55 Sung Kang – szybki i dociekliwy (6) – dok.
16.50 Straż graniczna USA 4 (4)
18.00 Okręty wojenne (3) – dok.
18.55 Zholowani: ciężarówki w opalach 7 (8) – dok.
19.50 Straż graniczna USA 4 (5)
21.00 Futbolowa gorączka. Bitwa o Premier League (4) – serial dokum., Wlk. Bryt.
22.00 13 posterunek 2 (5, 6) – serial komediowy, Polska
23.00 Porzucone konstrukcje (8) – serial dok., Wlk. Bryt.



TLC	TLC
9.00 Wiza na miłość: dalsze losy 9 – reality show, USA	
11.00 Poligamista szuka żony 6 (6) – serial dokum.	
12.00 Podwójne życie żon (7)	
13.00 Cztery żony i mąż 13	
15.00 Wiza na miłość: znowu od wzięcia. Między sporami – reality show	
16.00 Kilogramy zbędnej skóry 3	
17.00 Skórce na ratunek (4)	
18.00 Wiza na miłość: dalsze losy 9 (11) – reality show	
20.00 Kobiety plus size. Mroczne oblicze Paradise – film dokum.	



21.00 Premiera: Wiza na miłość: ostatnia szansa 3 – reality show	
22.00 Premiera: Wiza na miłość: ostatnia szansa. Między sporami 3 – reality show	
23.00 Klinika kosmetycznej stopy	
0.00 Dr Pryszczyla 5	

POLSAT CAFÉ	POLSAT CAFÉ
6.00 Demakijaż (60-62) – rozr.	
7.30 Przypięci (81, 82) – serial obycz., Pol. 2016	
9.30 Hell's Kitchen (73, 74)	
12.30 Oszukane (27, 28) – serial paradokumentalny	
14.30 Bogaty dom – biedny dom (55) – reality show	
15.30 Drugie życie sukni ślubnej (35) – rozr., Pol.	
16.05 Hell's Kitchen	
– Piekielna Kuchnia (60)	
18.00 Nasz nowy dom (287, 288) – reality show	
20.00 Kolacja w ciemno (93)	
21.05 Więzienie kobiet (29, 30) – serial dokum.	



22.00 Gry małżeńskie (217, 142, 143) – reality show, Polska	
1.05 Więzienie kobiet (14-17) – serial dokumentalny, Polska 2022	
3.00 Zdrady (76-78) – serial paradokumentalny, Polska 2016	

TVN STYLE	TVN STYLE
5.10 Tu jest pięknie (6) – pr. rozrywk., Pol. 2020	
5.50 Kuchenne rewolucje (12-ost.) – pr. rozr., Polska	
6.45 Zgłos remont: spełniamy marzenia (1) – pr. rozrywk., Pol. 2026	
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.	
11.25 Ostre cięcie 13 (5) – rozr.	
12.25 Ugotowani (14) – pr. kulin.-rozrywk., Polska	
13.25 Kuchenne rewolucje (2, 1) – pr. rozr., Pol. 2024	
15.30 MasterChef (7) – pr. rozr.	
17.05 Teraz one (5) – rozr., Pol.	
17.40 Kuchenne rewolucje (5-7) – pr. rozr., Pol. 2024	



20.50 Love the Look (5) – mag.	
21.50 Jestem z Polski 18 (5)	
22.50 Jestem z Polski 12	
23.50 Kobieta na krańcu świata (8-ost.) – dok., Pol.	
0.40 EuroPOLKI studentki (2) – pr. rozr., Polska 2023	
1.40 Kto tu mieszka? (1)	
2.25 Wiem, co jem, i wiem, co kupuję 5 (7, 8, 12)	

DISCOVERY CHANNEL	DISCOVERY CHANNEL
7.00 Jak to jest zrobione?	
8.00 Wybuchowy program	
9.00 Gorączka złota: złoty szlak (4)	
10.00 Budowa na końcu świata: Tropikalny raj	
11.00 Klan z Alaski	
12.00 Fani czterech kółek 18	
13.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita	
15.00 Złomowisko PL 11 (9)	
16.00 Artemis II: Powrót na Księżyc	
18.00 Przysławne Bieszczady 2 (3)	
19.00 Nagi instynkt przetrwania 2	



21.00 Zawodowcy: drwale (7)	
22.00 Najniebezpieczniejszy zawód świata 22	
23.00 W oku cykloru: Łowcy burz (1)	
0.00 Fani czterech kółek 1.00 Hot rod w Kindiga	
2.00 Eurotruckerzy (10)	
3.00 Łowcy staroci (21)	
4.00 Zoom na architekturę	

TVP HISTORIA	TVP HISTORIA
8.30 Polskie drogi (1) – serial wojenny, Polska 1976, wyk. Karol Strasburger	
10.05 Uwięziony prymas	
11.00 Flesz historii (785)	
11.30 Kennedy, Sinatra i mafia (2-ost.) – film dok.	
12.30 Przyczyny upadku cywilizacji Majów	
13.35 Film dokumentalny	
14.00 Polskie drogi (2)	
15.40 Sensacje XX wieku	
17.25 Wojenne dziewczyny 4 (45) – serial hist., Pol. 2021	
18.20 Wojownicy czasu	
18.55 Anna od... pamięci – film dokumentalny, 2024	



21.00 Sprzymierzeni – thriller, USA/Wielka Brytania 2016	
22.10 Historia w postaciach zapisana: Życie prywatne Ludwika XIV	
0.00 Sensacje XX wieku	
1.50 Encyklopedia II wojny światowej	
2.25 Wojenne dziewczyny 4 (45) – serial hist., Pol. 2021	

FOKUS TV	FOKUS TV
12.00 Broń w hollywoodzkich filmach (8) – dok.	
12.30 Niezwykłe megalonstrukcje ZSRR (10) – serial dokum.	
13.00 Poszukiwacze historii (6, 7)	
14.00 Bitwy morskie – historia okrętów wojennych (1) – dok., Fr. Premiera: Poszukiwacze złota w Australii (6) – serial dokum., Australia	
16.00 Dorwać tuńczyka (13, 14) – serial dok., USA	
18.00 Rolnicy. Podlasie (21, 22) – serial dokum.	



21.00 Samochody przywódców – film dok.	
22.00 Prawdziwa historia komunizmu (1, 2) – dok.	
0.00 Twój sąsiad kanibal	
1.00 Rolnicy. Podlasie (28-31) – serial dok., Pol.	

METRO	METRO
8.30 Szpital (990, 991) – paradok.	
10.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska (519, 520)	
12.25 Szkoła (669) – paradok., Pol.	
13.25 Brzydula (185, 186) – kom.	
14.35 Drugie serce (12) – telen.	
15.35 Druga szansa 2 (5) – obycz.	
16.45 The Floor – teleturniej, Pol.	
18.00 Złomowisko PL 7 – dok.	
19.00 Kartoteka 9 (17) – fab.-dok.	
20.00 Płotka – komedia, Francja	
FILM 2001, wyk. Daniel Auteuil	
21.50 Taskmaster – rozr., Pol. 2026	
22.55 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 2 – serial dok.	
0.55 Szpital (951) – paradok., Pol.	
1.55 Szkoła (676, 677) – paradok.	
3.25 Nowa Maja w ogrodzie 3	
4.55 Szpital (950) – paradok., Pol.	

ZOOM	ZOOM
8.05 Strażnik Teksasu 4 (16, 17)	
10.05 Kobra – oddział specjalny (6, 7) – serial sens., Niemcy	
12.20 FBI 4 (5, 6) – serial kryminalny	
14.20 Bitwa o palety 2	
15.35 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.	
16.45 Sensacje XX wieku – hist.	
19.00 Kobra – oddział specjalny 24 (13, 14) – sens.	
21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (18, 19)	
23.00 Magia nagości. Polska 4	
0.05 Milf manior – mamuski rządzą – reality show, USA	
1.20 Magia nagości. Włochy 3	
2.00 Kabaretowe przeboje 3	
4.10 Kabaretowe przeboje 4	
5.25 I love kabaret EXTRA	

FOOD NETWORK	FOOD NETWORK
10.55 Makłowicz w drodze	
12.05 Mania grillowania z Bobbym Flayem 4 – mag.	
13.10 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.	
14.10 Mistrzostwa w halloweenowych wypiekach – reality show	
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.	
17.15 Upiorne ciasta	
17.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków: Halloween	
18.50 Uczę w hotelu grozy	
19.50 Pyszne miejscówki – mag.	
20.50 24/24 – maraton kulinarny	
21.55 Halloween Top 20 – dok.	
22.55 Posiekani – teleturniej kulin.	
23.55 Kto pokona Bobby'ego Flaya – reality show	

DISCOVERY SCIENCE	DISCOVERY SCIENCE
8.00 Jak działa wszechświat?	
11.00 Poszukiwacze dinozaurów	
13.00 Tajemnice ładowania na Księżycu	
15.00 The Ocean Race: Żeglarska obsesja (2) – dok.	
16.00 Gwiezdne bitwy	
18.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki	
20.30 Zwykłe rzeczy, niezwykle wynalazki 15	
21.00 Tajemnice starożytnych mumii – serial dokumentalny	
23.00 Kosmiczna mapa skarbów	
1.00 The Ocean Race: Żeglarska obsesja (2) – dok.	
2.00 Gwiezdne bitwy	

NATIONAL GEOGRAPHIC	NATIONAL GEOGRAPHIC
13.00 Pompeje: Podróż w czasie z Tomem Hiddlestonem (2, 3) – dok., Wlk. Bryt./USA	
15.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny	
16.00 Tajemnice wyspy	
16.55 Egipt: Miejsce pełne tajemnic	
17.55 Krwawe pieniądze: Tajemnice radzieckiej gospodarki (2) – film dokum.	
18.55 Stalin kontra Trocki – dok.	
20.00 Katastrofa w przestworzach: Horror w kopciuszku	
21.00 Hitler i jego święta	
22.00 II Rzesza: Droga do upadku	
0.00 II wojna światowa: Historia przed trybunałem	

BBC EARTH	BBC EARTH
12.20 Lodowe miasto: Życie na krawędzi – serial dokum.	
13.25 Londyn Davida	
14.35 Attenborough – film dokum.	
14.35 W okowach mrozu 9 – dok.	
15.30 Życie na pustkowiach: powroty 3 – serial dokum.	
16.25 Ewolucja – serial dokum.	
17.30 Londyn Davida	
18.45 Attenborough – film dokum.	
18.45 Lodowe miasto: Życie na krawędzi – serial dokum.	
19.45 Dzikie zakątki Ziemi z Simonem Reeve'em 2 – serial dokumentalny	
21.00 W okowach mrozu 12	
22.55 Tsunami w święta – dok.	
0.55 Londyn Davida	
Attenborough – film dok.	

WP	WP
10.00 Strażacy z sąsiedztwa 2	
11.00 Wariaci za kierownicą 7	
12.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach (1)	
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3	
16.00 Pokochaj lub sprzedaj 6	
16.50 Pogoda	
17.00 Niepojęte: Strefa tajemnic 2 – serial dokum.	
19.00 Makłowicz w podróży	
20.00 Policjanci w akcji (11)	
21.00 Policjanci w akcji 2 (9)	
21.55 Pogoda	
22.00 Mistrzowie Kabaretu	
23.00 Mistrzowie Kabaretu 7	
0.00 Mistrzowie Kabaretu 13	
1.00 Mistrzowie Kabaretu 3	

NOWA TV	NOWA TV
8.30 Więzienie – serial dokum.	
9.55 Wypasiona kuchnia – rozr.	
10.00 Ojciec Brown 2 (19, 20)	
12.00 Śmierć pod palmami 3 (4, 5) – serial krym., Wlk. Bryt.	
14.00 Świat według Kiepskich (471, 472) – serial kom., Polska	
15.00 Świat według Bunchy 10 (217-222) – serial komediowy	
18.00 Ciekawe nowe lata miodowe (11) – serial kom.	
18.30 Miodowe lata (66-68)	
21.00 Zdrady (90) – paradok., Pol.	
22.00 Ślad (40, 41, 85) – krym., Pol.	
1.00 Łowca pedofilów – dok.	
3.00 TV okazje	
3.50 Wehikuł czasu	
4.00 Daleko od noszy (134, 135)	

HGTV HOME & GARDEN	HGTV HOME & GARDEN
10.00 Letnia chata na lata 13	
11.55 Nowe życie w starym domu: Wyjątkowy pensjonat – pr. rozrywk.	
13.55 Odlotowy ogród – mag.	
14.30 Mieszkanie na miarę	
16.25 Pokowanie na ogród 9	
18.15 Południadzi 2 – pr. rozrywk.	
19.15 Weekendowa metamorfoza – pr. rozrywk.	
21.05 Zgłos remont 11 – pr. rozr.	
22.05 Zgłos remont – spełniamy marzenia – pr. rozrywk.	
23.00 House Hunters – Poszukiwacze domów 8	
1.05 Kupujemy dom na plaży 25 – serial dokum.	
2.00 Nowa Maja w ogrodzie 6	

TRAVEL CHANNEL	TRAVEL CHANNEL
6.00 Nowe życie na Bahamach	
8.05 Walka o bagaż – serial dok.	
10.10 Kulinarne podróże z Guyem Fierim – mag.	
12.15 Megaladunki – serial dok.	
14.20 Człowiek kontra jedzenie	
14.55 Niezwykłe Stany Prokopa	
17.00 Śladami Wielkiej Stopy – serial dokumentalny	
19.00 Niezwykłe Stany Prokopa	
21.05 Nagi instynkt przetrwania – serial dokumentalny	
23.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny	
0.55 Megaladunki – serial dok.	
2.55 Śladami Wielkiej Stopy – serial dokumentalny	
4.55 Dziwaczne potrawy – dok.	

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD
8.00 Planeta naczelnych – dok.	
9.00 Niezwykły dr Pol	
12.00 Królestwo drapieżników	
13.00 Olsniwająca Ameryka	
14.00 Dorastanie w świecie zwierząt: Lwiątko – dok.	
15.00 Zabójcze sserzenie Azji	
16.00 Olsniwająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia	
17.00 Młodoży: mistrzowie przetrwania – film dokum.	
18.00 Zdzisiwająca Australia (1)	
19.00 Stworzone, by przetrwać	
20.00 Niezwykłe zwierzęta 3	
21.00 Niezwykły dr Pol	
2.00 Olsniwająca Ameryka	
3.00 Dorastanie w świecie zwierząt: Lwiątko – dok.	

POLSAT WIASAT HISTORY	POLSAT WIASAT HISTORY
12.00 Czarnobyl: chronologia katastrofy – film dokum., Fr.	
13.05 Projekt Manhattan: w kolorze – dok., Wlk. Bryt.	
14.10 Hiroshima: za kulisami	
16.35 1945: dni, które zmieniły świat: Kapitulacja Japonii	
17.35 Człoj: najwęższa broń II wojny światowej	
18.45 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze	
19.50 Czarna śmierć: pacjent zero – serial dokumentalny	
21.00 Berlin 1936: olimpiada Hitlera w kolorze – dok.	
22.10 Starożytność Pompej – tajemnice Oplontis – dok.	

CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ KUCHNIA
14.40 ABC gotowania – kuchnia meksykańska – mag. kulin.	
15.45 Kucharskiego pomysłu na kuchnię – mag.	
16.45 Jamie Oliver: 5 składników – mag. kulin.	
17.45 Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym – serial dok.	
18.40 Wioskie życie Sophie Grigson – serial dokum.	
19.45 M jak mięso 11 – mag. kulin.	
20.20 Jamie: dania w 20 minut	
21.15 Ziemia, ogień i smak – dok.	
22.05 Kolacja z Gavinem Rossdale'em – serial dokum.	
23.55 Ziemia, ogień i smak – dok.	

CANAL+ DOMO	CANAL+ DOMO
12.10 Wielkie projekty 21 – dok.	
13.05 Generalna odbudowa	
14.05 Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia – dok.	
16.00 Daleko od miasta 16 – dok.	
17.30 Daleko od miasta 17 – dok.	
18.00 Adres: rezydencje marzeń	
19.00 Ucieczka na wieś 23 – dok.	
20.00 Wielkie projekty 21 – dok.	
20.00 Daleko od miasta 15 – dok.	
21.00 Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia – dok.	
21.55 Wielkie projekty: Australia 12 – serial dokum.	
23.05 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.	

SUPER POLSAT	SUPER POLSAT
11.00 SuperMarket Chef	
11.30 Świat według Kiepskich (354-357) – serial kom., Polska	
13.25 Farma – reality show, Pol.	
14.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 5 – reality show, Pol.	
16.00 Ninja Warrior Polska	
18.00 Świat według Kiepskich (462) – serial komediowy, Pol.	
18.30 SuperMarket Chef	
19.00 Rolniczy – serial dokum.	
20.00 Gala French Touch 2026	
21.55 Bullet Train – film	
FILM 21.55 sensacyjny, Japonia/USA 2022	
0.40 Lot skażących	
FILM 0.40 sensacyjny, USA 1997	

TVP KOBIEȒA	TVP KOBIEȒA
14.00 Lece za miłością – magazyn	
14.25 Blisko – rozmowy z Aleksandra Piotrowską	
15.00 Rodzinka.pl (320) – kom.	
15.30 Ojciec Mateusz 18 (235, 236) – serial kryminalny	
17.25 Podróż z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem: Nakado – serial dokumentalny	
18.30 Tak to leciało! – telet. muz.	
19.30 Panna młoda (33) – obycz.	
20.30 Złoty chłopak (260) – obycz.	
21.30 La Promessa – pałac tajemnic (351) – serial obycz.	
22.30 Teraz albo nigdy – komedia romantyczna, USA 2018	

PLANETE+	PLANETE+
12.35 Niezwykłe podróże koleją 6: Szwecja – dok.	
13.40 Gustave Eiffel. Nie tylko wieża – film dokumentalny	
14.45 Krajobrazy świata – dok.	
15.50 360° Świat bez granic 11	
16.55 Świat z góry 8	
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.	
18.35 Pod ciśnieniem. Śledztwo w sprawie Ryanaira – dok.	
19.45 TikTok. Chińska superboh – film dokum.	
20.50 Adonai – film dokumentalny	
22.00 Pulpki ludzkiego mózgu (2) – film dokumentalny	
23.10 Śmierć na Cyprze – dok.	

TVP DOKUMENT	TVP DOKUMENT
13.00 Mumie Egiptu. W poszukiwaniu nieśmiertelności	
13.55 Krainy cudów natury	
14.55 Dinosaurzy Alaski – dok.	
16.00 Nasi niewidzialni wrogowie – film dokum., Fr.	
17.00 Kofun, tajemnice japońskich grobowców	
18.05 Sanatorium miłości 8	
19.05 Tajemnica Lema – film dok.	
20.10 Mumie Egiptu. W poszukiwaniu nieśmiertelności	
21.05 Deptak – film dok., Pol. 2022	
22.25 Przechwycone – film dok.	

TVP SPORT 10.25 Piłka nożna: STS Puchar Polski: Odra – Śląsk 12.30 Piłka nożna: STS Puchar Polski – Iosowanie par 1/8 finału (live) 13.05 Boks: Ostrzeszów Boxing Night: Kamil Kuzdziej – Alexander Moreno 13.55 Boks: KnockOut Boxing Night 46 w Zakopanem: F. Czerkaszyn – O. Diaz 14.50 Piłka nożna kobiet: Liga Mistrzyń UEFA – mecz: HB Køge – FC Barcelona 17.00 Boks: Polska Liga Boks: Concordia Knurów – Pomorzanie (live)	EUROSPORT 1 9.30 Curling kobiet: ME – Ostrawa 2026: Czechy – Niemcy (live) 11.30 Kolarstwo: Giro di Lombardia 12.30 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfasce 14.00 Curling: ME – Ostrawa 2026 – mecz: Czechy – Szwecja (live) 17.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Chongqing 17.45 Wspinaczka: Zawody World Series w Chongqing – speed par mieszanych – finały	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga – mecz: PGE GieK Skra Belchatów – GKS Katowice 8.30 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga – mecz: PGE Projekt Warszawa – Warta 11.00 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga – mecz: AZS Olisztyn – ZAKSA 13.30 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga: Resovia – Energa Trefl Gdańsk 16.00 7. stręła – mag. siatkarski 17.20 Siatkówka kobiet: TAURON Liga Kobiet: ŁKS – Chemik (live)	TVP ABC 8.20 Tyciaki 8.30 Lupin wśród bajek 9.00 Stacyjkowo 9.30 Domisie 10.00 Ugotuj nam bajkę 10.20 Przygody Bolka i Lolka 10.45 Reksio 11.05 Pająk Lucas 2 11.30 Pszczółka Maja 12.00 Strażak Sam 10 12.25 Domisie 13.00 Zaczarowany świat... 13.25 Oktonauci 13.50 Opowiadania z piaskownicy 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham	MINIMINI+ 5.05 Bardzo male stworzonka 6.10 Dora poznaje świat 7 7.33 Kicia Kocia 8.30 Cloudy & Stormy 9.05 Bing 10.00 Pszczółka Maja 2 11.25 Baczne oczka 11.55 Marta mówi 12.50 Moje urodziny 12.59 Marta mówi 14.00 Basia 2 15.10 Kicia Kocia 2 15.55 44 Koty 17.20 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.57 Staś i fajna Babcia	TVN 24 7.30 Jeden na jeden – poranny wywiad TVN 24 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo – mag. inf. 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.25 Fakty po Faktach
20.00 Piłka nożna: Betclit 1. Liga: Pogoń Górniki Maz. – Stal Mielec (live) 23.00 Sportowy wieczór 23.30 Boks: KnockOut Boxing Night 46 w Zakopanem: F. Czerkaszyn – O. Diaz 0.30 Koszykówka mężczyzn: NBA: 76ers – New York Knicks (live)	18.30 Curling kobiet: ME – Ostrawa 2026 – mecz: Włochy – Niemcy (live) 20.30 Curling kobiet: ME – Ostrawa 2026 – mecz: Czechy – Niemcy 22.00 Kolarstwo: Giro di Lombardia 0.00 Snooker: Northern Ireland Open w Belfasce	20.00 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga – mecz: Ślepsk – Neonet Norwid Częstochowa (live) 23.00 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga: Resovia – Energa Trefl Gdańsk 1.00 Boks: Walka o mistrzostwo Polski w Sopocie	14.35 Lupin wśród bajek 14.45 Oli i Luna 15.15 Al-Chemik 15.35 Lassie i przyjaciele 16.05 Ricky Zoom 16.35 44 Koty 17.05 Dino Rango 17.30 Super Wings 18.00 Underdog 18.25 The Garfield Show	18.15 Treasure of Sylvanian Families – anim., Japonia 18.40 Dora poznaje świat 7 19.35 Kicia Kocia 2 20.25 Mały Charlie 21.36 Zouk 22.04 Trojczaki 22.45 Polly Pocket 6 23.24 Przyjaciół pies 0.17 Szmatkowe Królestwo	20.00 Bez kitu – pr. publicyst. 21.00 Polska i świat 22.00 Szkoła kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 23.40 Biznes – pr. publicyst. 0.00 Fakty po Faktach 0.50 Bez kitu – pr. publicyst. 1.50 Tak jest – pr. publicyst. 2.45 Nowa Maja w ogrodzie 3.15 Szkoła kontaktowe
CANAL+ SPORT 11.20 Piłka nożna: Motor Lublin – KGHM Zagłębie Lubin 13.45 LaLiga Show 14.30 Turbokozak (5) 15.40 LaLiga Highlights 16.20 Premier League: The Big Interview (11) 17.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: FC Barcelona – Real Madryt CF 19.15 LaLiga Show 20.00 Super Piątek 20.25 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Górnik Zabrze – Legia Warszawa (live) 22.30 Super Piątek 23.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Villarreal – Espanyol 1.40 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Cracovia – Motor	EUROSPORT 2 12.30 Kolarstwo: Wyścig Amstel Gold Race 14.30 FIA World Endurance Championship: Wyścig 6-godzinny w Fuji 16.30 Kolarstwo: Wyścig Amstel Gold Race 18.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfasce 19.30 Biegi górskie: GT World Series – Muju – podsumowanie 20.00 Złocietwo: Zawody Pucharu Świata w Waszyngtonie 21.00 Golf: Vidant World Mexico Open – 2. runda (live) 0.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Salt Lake City	POLSAT SPORT 2 11.00 Piłka ręczna mężczyzn: LM – mecz: Wisła Płock – Nantes 13.00 Motocyklowe Mistrzostwa Świata: Grand Prix Australii – podsumowanie 14.00 Tenis: Turniej ATP w Bazylei – mecz: ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live) 16.00 Tenis: Turniej ATP w Bazylei – mecz: ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live) 18.00 Tenis: Turniej ATP w Bazylei – ćwierćfinał (live) 20.10 Koszykówka mężczyzn: PGE Basket Liga – mecz: Anwil – Stal Ostrów Wlkp. (live) 23.00 Piłka ręczna mężczyzn: LM: Industria Kielce – Kolstad	NICKELODEON 8.10 SpongeBob Kanciastoporty 9 8.40 Harmidom 9 9.40 Harmidom 5 10.05 SpongeBob Kanciastoporty 12 10.35 SpongeBob Kanciastoporty 10 11.00 SpongeBob Kanciastoporty 9 11.50 Grzmotomocni: Tajniacy 12.20 Niebezpieczny Oddział 2 12.50 Niebezpieczny Henryk 5 13.20 SpongeBob Kanciastoporty 9 13.50 SpongeBob Kanciastoporty 14 14.20 Harmidom 6 14.50 Harmidom 5	TELETOON+ 8.19 Kumple z dżungli – na ratunek! 8.45 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.22 Było sobie życie 9.51 Ki i Hi w Królestwie Pandy 10.21 Angelo rządzi 10.51 Siostry 2 11.25 Polly Pocket 6 12.18 Charlotte i trzy muszkieterki 12.47 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.14 Kumple z dżungli na ratunek! 13.40 Polly Pocket 6 14.23 Dinus i Lusja 14.50 Siostry 3 15.20 Polly Pocket 6	TVP info_ 16.00 Dzień w godzinie 16.45 Trochę kultury 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 19.30 Forum 19.15 Trochę kultury 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Kłamstwo nie przejdzie 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Wydarzy się jutro
CANAL+ SPORT 2 9.00 Tenis: Turniej WTA w Tokio – mecz: ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live) 11.15 Tenis: Turniej WTA w Tokio – ćwierćfinał gry pojedynczej 13.30 Tenis: Turniej WTA w Tokio – ćwierćfinał gry pojedynczej 15.45 Tenis: Turniej WTA w Tokio – ćwierćfinał gry pojedynczej 18.00 Tenis: Turniej WTA w Tokio – ćwierćfinał gry pojedynczej 20.15 Tenis: Turniej WTA w Tokio – ćwierćfinał gry pojedynczej 22.30 Tenis: Turniej WTA w Tokio – ćwierćfinał gry pojedynczej 0.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – Legia Warszawa	ELEVEN SPORTS 1 12.00 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: Gil Vicente FC – FC Porto 14.00 Formula 1: Grand Prix USA 16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: AC Milan – Bologna 18.00 Inside Serie A (10) 18.35 GP Confidential 19.10 Formula 1: GP Meksyku – 1. sesja treningowa (live) 21.10 Formula 1: GP Meksyku – 1. sesja treningowa 22.40 Formula 1: Grand Prix Meksyku – studio (live) 22.55 Formula 1: GP Meksyku – 2. sesja treningowa (live) 0.10 Formula 1: Grand Prix Meksyku – studio (live)	POLSAT SPORT 3 8.30 Tenis: Turniej ATP w Wiedniu – mecz: 2. rundy 11.00 Tenis: Turniej ATP w Bazylei – mecz: 2. rundy 13.30 Tenis: Turniej ATP w Wiedniu – mecz: ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live) 15.30 Tenis: Turniej ATP w Wiedniu – ćwierćfinał (live) 17.30 Tenis: Turniej ATP w Wiedniu – ćwierćfinał (live) 20.00 Tenis: Turniej ATP w Bazylei – ćwierćfinał (live) 23.00 Tenis: Turniej ATP w Bazylei – ćwierćfinał gry pojedynczej 1.00 Sporty walki: Babilon MMA 44 w Jaworznie: F. Lamparski – D. Martinez 23.03.2024	NICK JR. 8.20 Wszyscy razem, śladem Blue! 2 8.50 Barabapapa i jego rodzinka 9.20 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Pan Krokodyl 2 10.35 Świnka Peppa 8 10.50 Santiago z móż 11.15 Dora 4 11.45 Zwierzęce zagadki 12.20 Rubble i jego ekipa 3 12.50 Psi Patrol 8 13.40 Świnka Peppa 3 13.55 Barabapapa i jego rodzinka 14.25 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 14.45 Barabapapa i jego rodzinka 2	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 2 8.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 9.00 Klub Myszk Miki Plus 10.00 Blue 2 10.30 Blue 3 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 11.30 Psia Brygada 12.00 Spidey i superkumple 2 12.30 Blue 13.30 Klub Myszk Miki Plus 14.00 Superkoty 3 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 2 16.00 Blue 2	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Najważniejsze pytania 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Najważniejsze pytania 1.25 Punkt widzenia Jankowskiego 2.40 Wydarzenia wieczorne
CANAL+ SPORT 5 11.20 LaLiga Show 12.00 LaLiga Highlights 12.45 Premier League: The Big Interview (11) 13.20 Football Office (3) 15.00 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga 18.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Betard Sparta Wrocław – FOGO Unia Leszno 21.00 Sporty walki: ONE Friday Fights 176 0.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – Legia Warszawa 2.45 Premier League: The Big Interview (11)	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Puchar Niemiec – 2. runda: Bayern – 1. FC Magdeburg 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: ACF Fiorentina – Atlanta BC 16.00 Piłka nożna: Puchar Niemiec – mecz 2. rundy: Rot-Weiß Essen – RB Lipsk 17.55 Bundesliga Weekly (10) 18.25 Ligue 1 Preview (9) 18.55 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Le Havre AC – Paris Saint-Germain (live) 21.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Lille OSC – Lens (live) 23.15 Inside Serie A (10)	POLSAT PLAY 6.00 Budowlancy 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 15 10.00 Gwiazdy lombardu 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii 20.05 Chłopaki do wzięcia 22.00 Zawód gina 23.50 Łowca pedofiliów 1.10 Wzięcie 2.05 Złomiarze 3.05 Starożytni kosmici 5.05 Starożytni kosmici 15	TVN TURBO 11.15 Wojny samochodowe 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.00 Zawodowi handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Mobilni mechanicy 19.45 Naprawy nie do naprawy 20.30 2 drugiej ręki 22.00 Raport Turbo 22.15 Zawodowi handlarze 23.00 Polski supersamochód 23.45 Ciężarówka przez pół świata 0.45 Naprawy nie do naprawy 1.30 Zawodowi handlarze	TVS 5.30 Pismo ciekawostek 6.00 Telesprzedaz 10.05 Dzisiaj w regionie 10.20 Ekowizja 10.50 Wochenblatt TV 11.10 Dzisiaj w regionie 11.25 Muzyczne dzień dobry 12.50 Klachy i Lachy 14.30 Hansi Hinterseer zaprasza 16.55 Muzyczne podróże Karoliny Treli 18.00 Koncert żyćzeń 19.05 Koncert w TVS 21.05 Koncert w TVS	TV TRWAM 17.30 Łączy nas historia 18.05 Informacje dnia 18.15 Westerplatte młodych 19.00 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu 19.30 Historie Starego Testamentu 19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna 21.00 Apel Jasagórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Wolność ma swoją cenę

Anna Bogusiewicz przygląda się współczesnej branży funeralnej.

Odcinek specjalny

W Polsce coraz częściej odbywają się też świeckie ceremonie pogrzebowe.

Czasami uroczystości towarzyszy muzyka, którą kochał zmarły.

TAKI JEST ŚWIAT

Pogrzeb bez tabu

1 listopada to czas pamięci o tych, którzy odeszli. To także moment, w którym coraz częściej zastanawiamy się, czy nie warto o ostatnim pożegnaniu pomyśleć wcześniej. Ten temat podejmie Anna Bogusiewicz w najbliższym odcinku programu „Taki jest świat”.

➔ TAKI JEST ŚWIAT SO 31.10
godz. 09.00 TV PULS

W świecie współczesnym zmiany dotarły nawet do obszaru, który przez lata wydawał się niezmienny. Chodzi o żałobę i związane z nią przygotowania do ostatniego pożegnania. Specjalny odcinek programu „Taki jest świat” pokaże, że branża funeralna nie ogranicza się już wyłącznie do tradycyjnych ceremonii. Dziś coraz więcej osób chce wcześniej uporządkować swoje ziemskie sprawy – także te dotyczące własnego pogrzebu. Dlatego w ostatniej woli coraz częściej zapisują szczegóły tego pożegnania.

Precyzja i wrażliwość

Wytyczne mogą dotyczyć charakteru uroczystości, wyboru muzyki, oprawy czy miejsca pochówku. To nie tylko sposób na wyrażenie siebie w tej ostatniej, ziemskiej drodze, ale także forma odciążenia bliskich

w jednym z najtrudniejszych momentów życia. O tym, jak od kulis wyglądają przygotowania do tak ważnego wydarzenia, prowadząca program Anna Bogusiewicz porozmawia z Anetą Dobroch, mistrzynią ceremonii pogrzebowych, która od dziewięciu lat organizuje pożegnania w różnych zakątkach świata. Poprowadziła już blisko cztery tysiące uroczystości: świeckich, łączonych oraz wyznaniowych.

Jej praca wymaga nie tylko organizacyjnej precyzji, ale także ogromnej wrażliwości. Jak podkreśla, mistrzyni ceremonii bywa jednocześnie mediatorem, psychologiem, osobą czuwającą nad porządkiem i kimś, kto dba o godny przebieg uroczystości. Każde pożegnanie jest inne, bo każde dotyczy innego życia. Coraz częściej pogrzeb staje się osobistą opowieścią o człowieku: jego pasjach, poczuciu humoru, wartościach czy życiowej drodze. Obok

tradycji pojawia się również technologia, dzięki której możemy przypomnieć sobie najpiękniejsze chwile z życia zmarłego: zdjęcia, nagrania czy filmy z jego udziałem. – To uroczystość szyta na miarę, zgodna z wolą osoby zmarłej. Jeśli ktoś za życia planuje swój pogrzeb, ja jestem od tego, aby – choć dziwnie to zabrzmiał – spełniać jej marzenia. Dosłownie – mówi Aneta Dobroch.

Zgodnie z ostatnią wolą

Jednym z najbardziej poruszających wspomnień zawodowych pani Anety był pogrzeb jej przyjaciółki Malwiny, która przez trzy lata walczyła z nowotworem i świadomie zaplanowała własne pożegnanie. Uroczystość rozpoczęła melodia z serialu „Zbuntowany anioł”, a dominującymi kolorami były róż i biel. Zgromadzonemu towarzyszył chór, trzech trębacz, skrzypaczka, a także projekcja multimedialna i symboliczne

prosecco. – To bardziej przypominało ślub. Ślub, którego Malwinka nie zdążyła wziąć ze swoim partnerem – wspomina pani Aneta.

Jej zdaniem zmiana podejścia do pogrzebów wynika m.in. z laicyzacji społeczeństwa, ale też z rosnącej świadomości rodzin. – Ludzie wiedzą, czego chcą, jaki charakter ma mieć ich pogrzeb, jak ma wyglądać uroczystość pożegnalna, a rodzina spełnia tę wolę. I to nie jest tak, że pogrzeb musi być smutny. Często słyszę, że ktoś miał smutne życie, więc ma mieć piękne pożegnanie, albo że pięknie żył, więc dlaczego ma zostać upamiętniony w smutny, patetyczny sposób? – mówi Aneta Dobroch. Bo dobrze zaplanowane pożegnanie nie odbiera emocji. Może natomiast pomóc przeżyć je pełniej, spokojniej i zgodnie z wolą tych, których żegnamy.

MARZENA JURACZKO

JA, FRANKENSTEIN

Oni czyhają w mroku

● JA, FRANKENSTEIN

SO 31.10 godz. 17.55 AMC

Halloween bez dreszczyku emocji? Wykluczone! Stacja AMC przygotowała na 31 października prawdziwą ucztę dla miłośników mocnych wrażeń. Na początek w filmie „Ja, Frankenstein” (godz. 17.55) Aaron Eckhart jako nieśmiertelny potwór stawia czoło demonicznym siłom. Potem zrobi się jeszcze

groźniej. W „Wilku” (godz. 20.00) Jack Nicholson przekonuje się, że spotkanie z dzikim zwierzęciem może obudzić w człowieku najciemniejsze instynkty. Na deser zaś „Mgła” (godz. 22.35), czyli ekranizacja opowiadania Stephena Kinga, w której tajemniczy opar spowija miasteczko, skrywając przerażające stworzenia. Jedno jest pewne: tej nocy lepiej nie gasić światła! MAM



Dębiec, Gutek i Alex szukają zabójcy 40-letniej prawniczki.

KOMISARZ ALEX

Roszczeniowa matka

● KOMISARZ ALEX SO 31.10 godz. 20.25 TVP 1

Ekipa inspektora Gancarza (Olaf Lubaszenko) prowadzi śledztwo w sprawie zabójstwa adwokatki. Kobieta była znana nie tylko jako członkini palestry, lecz także jako matka, która za wszelką cenę chciała chronić swoją nastoletnią córkę przed nauczycielką, którą uważała za niesprawiedliwą. Zaanga-

żowanie prawniczki w sprawy szkolne przysporzyło jej wielu wrogów, dlatego policjanci, m.in. Dębiec (Karol Dziuba) i Gutek (Piotr Bondyra), muszą przeanalizować liczne poszlaki i przesłuchać kolejne osoby. W rozwiązaniu zagadki pomaga owczarek Alex, który odnajduje zaginiony telefon ofiary. Czy dzięki temu śledczy ustalą, kto stoi za zbrodnią?

BD



W filmie „Ja, Frankenstein” Aaron Eckhart jako Adam zostaje wciągnięty w odwieczną wojnę dobra i zła.

Seans grozy

Fot.: Lionsgate, TVP

REKLAMA



BESTSELLEROWA SERIA
UTRACONE CÓRKI,
KTÓRĄ POKOCHAJĄ FANI
SAGI SIEDEM SIÓSTR!

Utraczone
miłości,
rodzinne
sekrety
i kręte ścieżki,
którymi
prowadzi
nas serce...



WYDAWNICTWO ALBATROS

eprasa.pl ac63c824d6

TVP 1	TVP 2	POLSAT
5.15 Wykrywacz kłamstw – program publicystyczny, Polska 2025-2026 5.30 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026 5.55 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026 6.20 Balans bieli – program religijny, Polska 2025 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze (1189) 7.40 Rok w ogrodzie extra (462) 8.20 Pełnosprawni (676) – magazyn dla niepełnosprawnych 8.50 Ranczo 4 (45): Wymiana międzypokoleniowa – serial obyczajowy, Polska 2009 9.45 Felicita (20-22) – serial obyczajowy, Polska/Wł. 2026 11.15 Ojciec Mateusz 24 (306): Na własną rękę – serial kryminalny, Polska 2020 12.00 Domowe patenty 3 (2) – magazyn poradnikowy, Polska 2026 12.10 Dobre strony: Masza Wagrocka i Wiktor Waligóra – cykl felietonów, Polska 2026 12.30 Gwiazdy w południe: Sabrina – komedia romantyczna, USA 1954, reż. Billy Wilder 14.25 Okrasa łamie przepisy: Zupy na wędzonce – magazyn kulinarny, Polska 2026 15.00 Rolnik szuka żony 13 (8) – telenowela dokumentalna, Polska 2026 16.00 Zaraz wracam 3 (166, 167) – obycz., Polska 2026 Kuzyn Fazy żąda od Renaty dużego odszkodowania za ziemię, na których stoi urząd gminy. Karolina odkrywa, że Wiola nie jest spokrewniona z Filarami. 60 min 17.00 Teleexpress, Pogoda 17.30 Ojciec Mateusz 35 (458): Crisi fidei – serial kryminalny, Polska 2026 18.40 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026 20.00 Orędzie na uroczystość Wszystkich Świętych – program religijny, Pol. 2026 20.05 Sport, Pogoda 20.25 Komisarz Alex 26 (329) – krym., Pol. 2026 (patrz obok) 21.25 Hit na sobotę: John Q. – dramat sensacyjny, USA 2002, reż. Nick Cassavetes, wyk. Denzel Washington, Robert Duvall, James Woods, Daniel E. Smith (patrz obok) 23.30 Kłasyka kina: Zaklinacz deszczu – dramat sensacyjny, USA/Niemcy 1997, reż. Francis Ford Coppola, wyk. Matt Damon, Danny DeVito, Claire Danes, Jon Voight (patrz obok) 1.50 Mój biegun – dramat biograficzny, Polska 2013, reż. Marcin Głowacki 3.25 Jaka to melodia? – teleturniej muz. 4.55	5.10 Barwy szczęścia (3427, 3428) – serial obyczajowy, Polska 2026 6.25 M jak miłość (1951) – serial obyczajowy, Polska 2026 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026 7.55 Pytanie na śniadanie 11.25 Super Gary. Gotuj z Bosacką! 2 (4) – magazyn kulinarny, Polska 2026 12.05 W poszukiwaniu dobrego filmu – magazyn filmowy, Polska 2024-2026 12.40 Informacje kulturalne 13.05 Panna młoda (237) – serial obyczajowy, Turcja 2024 14.00 Familiada – teleturniej 14.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026 15.10 Szansa na sukces. Opole 2027 (8): Andrzej Dąbrowski – widowisko, Polska 2026 (patrz obok) 16.15 Na dobre i na złe (1003): Tu się stanie coś niedobrego... – serial obyczajowy, Polska 2026 Pod opiekę Julki trafia sprinter, który zasłabił na treningu. W trakcie badań jego serce się zatrzymuje. Blanka nie może pogodzić się ze zniknięciem córki. Porywaczka zbiera pieniądze na ucieczkę. 55 min 17.10 Święto Reformacji – program religijny, Polska 2026 Relacja z nabożeństwa w protestanckiej parafii w Goleszowie na Śląsku Cieszyńskim. Obchodzone 31 października święto to okazja do refleksji nad potrzebą stałej odnowy Kościoła. 65 min 18.15 Omnibus – szybcy i mądzy – teleturniej, Polska 2026 19.10 Słowo na niedzielę 19.25 Rodzinka.pl (320): Pchli targ – serial komediowy, Polska 2026 Klan Boskich nie ma wątpliwości co do dylematu być czy mieć. Jego członkowie kierują się przede wszystkim potrzebą posiadania. 35 min 20.00 Rodzinka.pl (321): Ramen – serial komediowy, Polska 2026 (patrz obok) 20.30 The Voice of Poland 17 (12): Bitwa – widowisko, Polska 2026 (patrz obok) 23.00 Program rozrywkowy 23.30 Postaw na milion – teleturniej, Polska 0.30 Ugotowany – film obyczajowy, USA 2015, reż. John Wells Charyzmatyczny szef kuchni Adam (Bradley Cooper) przed laty nie udźwignął ciężaru sławy. Teraz otwiera restaurację w sercu Londynu. Chce zdobyć gwiazdkę Michelin. 105 min 2.15 Obwiniony – dramat obyczajowy, Wielka Brytania 2023, reż. Philip Barantini 3.45 Rodzinka.pl – serial komediowy, Polska 2025 4.40	4.10 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026 5.25 Telezakupy TV Okazje 6.00 Nowy dzień z Polsat News – pr. inform. 8.00 halo tu polsat – magazyn, Polska 2026 11.55 SuperMarket Chef (5): Zdrowo i pysznie – reality show, Polska 2026 Uczestnicy rywalizacji mają przyrządzić dobrze zbilansowany posiłek. Mają proponować spring rollsy z kurczakiem, Sebastian serwuje delikatne placzki z cukinii z pieczonym łosem, a Ireneusz wybiera pełnoziarnisty makaron z mięsem drobiowym. 35 min 12.30 Nasz nowy dom (380, 339) – reality show, Polska Ekipa Elżbiety Romanowskiej pomoże w remoncie domu matki dwójki dzieci, która ma za sobą dramatyczne doświadczenia. W starciu budynku brakuje łazienki i odpowiedniego ogrzewania. W odcinku gości Marta Wiśniewska. 145 min 14.55 Jak rozpętałem II wojnę światową (3-ost.) – komedia, Polska 1969, reż. Tadeusz Chmielewski, wyk. Marian Kociniak (patrz obok) Finał przygod pechowego żołnierza – bohatera powieści Kazimierza Świąńskiego, którego życiem rządziła niezwykle zbiegi okoliczności. Twórcy filmu w znacznym stopniu odeszli od książkowego pierwowzoru. 95 min 16.30 Awantura o kasę – teleturniej, Polska 2026 17.40 Hitster. Muzyczna gra przebojów (9) – program rozrywkowy, Polska 2026 Kolejna odsłona rywalizacji, której towarzyszy sentymentalna podróż do przeszłości. Niedawno Alicja Majewska wykonała przeboję „Być kobietą”. Dziś w studiu pojawiają nowi goście specjalni. 70 min 18.50 Wydarzenia 19.15 Prezydenci i premierzy – pr. publ., Polska 19.30 Sport, Pogoda 19.55 Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni (181) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok) 22.05 Przemyśle – dramat wojenny, Wielka Brytania/Hiszpania/USA 2023, reż. Guy Ritchie, wyk. Jake Gyllenhaal, Dar Salim, Sean Sagar, Rhys Yates (patrz obok) 0.50 Ben Hur – dramat historyczny, USA 2016, reż. Timur Bekmambetov Rok 30, Jerozolima. Juda Ben Hur (Jack Huston) odmawia przyrodniemu bratu, rzymskiemu oficerowi Messali, pomocy w stłumieniu rebelii. Za karę zostaje skazany na galery. Pragnie zemsty. 150 min 3.20 Świat według Kiepskich (423, 424): Easy rajder, Warszawa – serial komediowy, Polska 2013

TVN	DVB T2	TV PULS	DVB T2	TVN 7	DVB T2
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1522) – serial paradokumentalny, Polska 2023 6.50 Kuchenne rewolucje (7) – program rozrywk., Pol. 2025 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.30 Bez kompleksów 2 (5) – program rozrywk., Pol. 2026 Zaneta ma 52 lata. Po operacji bariatrycznej schudła około 50 kg, ale skutki dużej utraty wagi odbijają się na jej twarzy: skóra traci jędrność, a szyja i policzki opadają. 65 min 12.35 Na Wspólnej (4300-4303) – serial obyczajowy, Polska 2026 Greg dopada Weronikę. Grozi jej, że zrobi wszystko, by odzyskać córkę. Włodek i Monika martwią się o Bogdana, który zniknął. Ula zaczyna konsultację z wykładowcą. 95 min 14.10 MasterChef (8) – program rozrywkowy, Polska 2026 Kucharze mają za zadanie przygotować eleganckie dania surf & turf, łączące smaki lądu i morza. Precyzja i wyuczucie zdecydowały, kto zachwyci jurorów, a kto pożegna się z programem. 100 min 15.50 Podróż do wnętrza Ziemi – film przygodowy, USA 2008, reż. Eric Brevig, wyk. Brendan Fraser, Josh Hutcherson, Anita Briem, Seth Meyers (patrz obok) Barwne widowisko na podstawie powieści Juliusza Verne'a pod tym samym tytułem. W jednej z głównych ról zobaczyć można nagrodzonego Oscarem za występ w „Wielorybie” Brendana Frasera. 125 min 17.55 Taskmaster (9) – program rozrywkowy, Polska 2026 19.00 Fakty 19.30 Sport, Pogoda	 15.50 PRZYGODOWY Podróż do wnętrza Ziemi Profesor Trevor Anderson (Brendan Fraser, zdj.) w towarzystwie swojego bratanka Seana (Josh Hutcherson, zdj.) i przewodniczki Hannah (Anita Briem, zdj.) wyrusza na wyprawę w głąb planety. Śmiakowie trafiają do świata pełnego groźnych istot. 125 min  19.45 REALITY SHOW Azja Express (9) Uczestnicy wracają do pierwotnych duetów i ruszają do Kuala Lumpur. W Teluk Intan muszą zdobyć gniazda jaskółek, przygotować je oraz spróbować z nich słynnej zupy. 105 min	6.00 Kobra – oddział specjalny (15, 1, 2) – serial sensacyjny, Niemcy Słynny Tony Frings staje się głównym podejrzanym o morderstwo, ale nie przyznaje się do winy i ucieka policji. Ben i Semir ustalają, że sprawca nosił maskę mającą upodobnić go do Fringsa. 180 min 9.00 Tak! jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026 Anna Bogusiewicz odwiedza warszawski punkt „Parasole na Chmielnej”. Zakład działa od ponad 130 lat. Prowadzi go Witold Chojnowski, który od blisko 40 lat sprzedaje i naprawia parasole, kontynuując tradycję zapoczątkowaną przez pradiadka. 25 min 9.25 Boso przez świat: Życie codzienne Indian – cykl reportaży, Polska 2009 (patrz obok) 10.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (621, 623, 625, 627, 629) – serial obyczajowy, Polska 2023 Darek pracuje w hurtowni artykułów biurowych. Ma dług u szefa, który wyzyskuje podwładnych. Życie uprzykrza mu też rozpierzchny syn przelozonego. Beca nadal cierpi z powodu bólu w biodrze. Ortopeda nie ma dla niej dobrych wieści. Henryk Włóczyka postanawia zastawić budzik. 300 min 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1050-1054) – serial obyczajowy, Polska 2026 Marek Król zostaje masażystą erotycznym, by utrzymać rodzinę. Nie mówi prawdy żonie. Podczas jednej z sesji wpada na łucję, jej przyjaciółkę. Prosi ją o zachowanie tajemnicy. Mocznos próbuje zbliżyć się do Tosia. Remik porwya Alicję sprzed lombardu. 300 min	 9.25 REPORTAŻ Boso przez świat (83) Wojciech Cejrowski (zdj.) udaje się do wioski indiańskiego plemienia Ashuara. Widzowie dowiedzą się, jak wygląda dzień powszedni jej mieszkańców. Podróżnik towarzyszy indiańskiemu wojownikowi na polowaniu. Próbuje też miejscowych przysmaków. 35 min  20.00 SENSACYJNY Lodowy szlak Kierowcy tirów, m.in. Mike (Liam Neeson, zdj.), mają dostarczyć sprzęt ratowniczy do kopalni położonej na północy Kanady. Muszą pokonać trasę przez zamrażnięte jezioro. 130 min	5.20 Ten moment (19): Odrobina pociechy – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.50 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 4 (6) – program rozrywkowy, USA 2020 6.45 Królik Bugs: Nowe konstrukcje (8) – serial animowany, USA 2022 7.00 Richie milioner – komedia przygodowa, USA 1994, reż. Donald Petrie Rodzice dziedzica fortuny (Macaulay Culkin) zostają uprowadzeni. Za porwanie odpowiada jeden z pracowników jego ojca, Van Dough (John Larroquette). Chłopiec usiłuje uwolnić bliskich z pomocą służącego (Jonathan Hyde) oraz grupy rówieśników. 125 min 9.05 Unboxing – wielkie otwarcie (1) – program rozrywkowy, Polska 2026 9.40 The Floor – teleturniej, Polska 2026 10.50 Ukryta prawda (1689) – serial paradokumentalny, Polska 2025 11.25 Mówię Wam 5 (11) – program kulturalny, Polska 2026 12.50 Ukryta prawda (1597) – serial paradokumentalny, Polska 2023 13.55 Szpital św. Anny (86, 87) – serial obyczajowy, Polska 2026 15.55 Detektywi (155) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 16.55 Aquaman – film s.f., USA/Australia 2018, reż. James Wan, wyk. Jason Momoa, Amber Heard, Willem Dafoe, Patrick Wilson (patrz obok) Perypetie bohatera znanego z uniwersum DC Comics. Film zdobył sześć nominacji do nagrody Saturn. Większość podwodnych scen kręcono na łądzie. 185 min	 16.55 FILM SF Aquaman Orm (Patrick Wilson) planuje zjednoczenie wszystkich królestw Atlantyd i likwidację rasy ludzkiej. Postrzyczyć go zamierza przyrodni brat, Arthur Curry (Jason Momoa, zdj.), zwany Aquamanem. Z pomocą Mery (Amber Heard) wyrusza on na poszukiwanie magicznego trójzębu. 185 min  20.00 FILM SF Transformers: Ostatni rycerz Maszyny z kosmosu znów zagrażają ludziom. Los planety leży w rękach Cade'a (Mark Wahlberg, zdj.), lorda Burtona (Anthony Hopkins) i oksfordzkiej profesorki. 195 min

REKLAMA

SOBOTA 31.10	18:30	20:45	20
19.45 Azja Express (9) – reality show, Pol. 2026 (patrz obok) 21.30 Bridget Jones 3 – komedia romantyczna, Irlandia/Francja 2016, reż. Sharon Maguire, wyk. Renée Zellweger, Colin Firth, Patrick Dempsey, Jim Broadbent (patrz obok) 23.55 Oszukać przeznaczenie 5 – horror, USA/Kanada 2011, reż. Steven Quale 1.45 Uwaga! – magazyn reporterów 2.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (4, 5) – serial kryminalny, USA 2011 4.00 Nauka jazdy 5 (19) – pr. rozrywk., Polska 2022 4.35 Zamieszkać na plaży 7 (10) – program rozrywkowy, USA 2020 5.05 Jak to jest zrobione? (19) – serial dok., Kan. 2012-2013	 21.30 KOMEDIA Bridget Jones 3 Singielka Bridget (Renée Zellweger, zdj.) nie wie, z kim zaszła w ciążę. W dodatku obaj kandydaci, Jack (Patrick Dempsey) oraz jej były partner, Mark (Colin Firth), widzą siebie w roli ojca. 145 min	20.00 Mocne sobotnie kino: Lodowy szlak – film sensacyjny, USA/Kanada 2021, reż. Jonathan Hensleigh, wyk. Liam Neeson, Marcus Thomas, Laurence Fishburne, Amber Midthunder (patrz obok) 22.10 Zabójca – film sensacyjny, USA 2007, reż. Philip G. Atwell, wyk. Jet Li, Jason Statham, John Lone, Devon Aoki (patrz obok) 0.35 Jestem zemstą – film sensacyjny, USA 2016, reż. Chuck Russell Stanley (John Travolta) i Vivian (Rebecca De Mornay) zostają napadnięci. Mężczyzna podejmuje próbę walki z bandytami. Niestety kobieta zostaje ranna i umiera. Stanley zamierza się zemścić. 100 min 2.15 Zobacz to!  22.10 SENSACYJNY Zabójca Płatny morderca wymyka się z zasadki. Następnego dnia pozbawia życia agenta FBI i jego rodzinę. Jack Crawford (Jason Statham, zdj.) chce pomścić kolegę po fachu. Planuje kolejne etapy wendety. 145 min	20.00 Transformers: Ostatni rycerz – film s.f., USA/Chiny/Kanada 2017, reż. Michael Bay, wyk. Mark Wahlberg, Anthony Hopkins, Josh Duhamel, Laura Haddock (patrz obok) 23.15 Wygrać ze śmiercią – film sensacyjny, USA 1990, reż. Bruce Malmuth, wyk. Steven Seagal, Kelly LeBrock, Bill Sadler, Frederick Coffin (patrz obok) 1.25 Zbliżenie. Mówię Wam podcast (6) – program rozrywkowy, Polska 2026 2.15 Coś w wodzie – thriller, USA/Francja/Wielka Brytania 2024, reż. Hayley Easton Street 4.05 Usterka 11 (3) – serial fabularno-dokumentalny, Pol. 4.40 Dorota was urządzi! (12) – pr. rozrywk., Polska 2017  23.15 SENSACYJNY Wygrać ze śmiercią Detektyw Mason Storm (Steven Seagal, zdj.) odkrywa aferę korupcyjną na najwyższych szczeblach władzy. Ginie jego żona, a on zostaje ciężko ranny. Po latach chce się zemścić. 130 min

TVP 3	TVP POLONIA	TV 4	PULS 2	TVP ROZRYWKI	TTV HD
7.48 Info poranek 8.05 Kryminalna siódemka 8.25 Telenowiny (10) – mag. 9.00 Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem 9.25 Zieleni regionalni 9.50 Magiczne Podhale z Sebastianem Karpiem-Bulecką (9) 10.25 Lecę za miłością (14) 11.00 Islandia, królestwo maskonurów – film dok. 12.05 Między polem a domem 12.35 Rączka gotuje – mag. 13.10 Regiony na TAK – mag. 13.30 Program lokalny 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny	13.15 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka (74) 13.45 Na dobre i na złe (992) 14.40 Na sygnale (676, 677) 15.35 Okrasa łamie przepisy 16.05 Europa da się lubić – nowe pokolenie (8) 17.00 Teleexpress 17.25 M jak miłość (1942) – serial obycz., Pol. 2026 18.20 Alternatywa 4 (8) – kom. 19.15 Lato z Radiem i Telewizją Polską 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – pr. publ. 20.00 Odrębie na uroczystość Wszystkich Świętych – pr. religijny 20.05 Sport, Pogoda	6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (225) – reality show, Polska 2023 7.00 Galileo (1167, 1220) – pr. popularnonaukowy 9.05 Jesteśmy dla dzieci – magazyn 9.30 A na obiad... (8) – mag. 9.35 Galileo (1221) – program popularnonaukowy 10.45 Mini Galileo (104, 177) – pr. popularnonaukowy 11.15 Pan i władca: Na krańcu świata – dramat przyg., USA 2003 14.25 SuperMarket Chef (5) – reality show, Pol. 2026 14.55 Policjantki i Policjanci (1466-1470) – obycz., Pol. 20.05 A na deser... (18) – mag.	5.50 Ale numer! 20 (20) – rozr. 6.20 Aukcja w ciemno 3 (4) – serial dokum., USA 2013 6.45 Pingwiny z Madagaskaru – serial animowany 7.45 Gang Wiewióra – film animowany, Kan./Korea Południowa/USA 2014 9.15 Gang Wiewióra 2 – film animowany, Korea Południowa/Kanada 2017 11.00 Wojciech Cejrowski. Boso – Luizjana (1-3) – serial dokumentalny, Pol. 12.50 Puls Kabaret (2, 3) – rozr. 14.50 Cudowna studnia – baśń film., Wł./USA 2023 16.50 Trzej muskietierowie – film przyg., USA/Austria/Wielka Brytania 1993	10.45 Szansa na sukces. Opole 2027 (6) 11.50 To jest grane (109) 12.25 Prywatne życie zwierząt 15 (8) – przyrod. Orłos 2 (47) – talk-show 12.55 Daję słowo – Maciej 13.55 Postaw na milion 15.45 Moje przeboje (19) 16.20 Jeden z dziesięciu 17.35 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.10 Domowe patenty 3 (2) 18.15 The Voice Comeback Stage Powered by Orange (7) – widowisko 18.20 Szansa na sukces. Opole 2027 (7) 19.25 Europa da się lubić – nowe pokolenie (8) – pr. rozrywk., Pol. 2026	9.45 Express, Pogoda – inf. 10.05 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (11) 11.05 Nic do zgłoszenia 6 (9) 12.05 Zakup w ciemno 8 (34-36) – reality show, Pol. 15.45 Express, Pogoda – inf. 16.05 Idź na calość 3 (8) – rozr. 17.05 Usterka 15 (3) – fab.-dok. 17.45 Express – pr. inform. 18.00 Pogoda, Sport 18.10 Zakup w ciemno extra 3 (32) – reality show 18.45 Damy i wieśniaczki. PL 10 (5) – fab.-dok., Pol. 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.00 Zakup w ciemno 7 (8) – reality show, Pol. 2026 21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (11)
PIĘKA NOŻNA  15.25 Betclit 1. Liga – mecz: Lechia Gdańsk – Unia Skiermiewice (live) Lechia Gdańsk dotychczas w tym sezonie przegrała u siebie tylko dwa mecze, na początku rozgrywek. W starciu z Unią postara się podtrzymać dobrą passę. 125 min 17.30 Program lokalny 20.00 Dziennik regionów 20.15 Regiony na TAK – mag. 20.30 O milimetr – magazyn 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.30 Kryminalna siódemka 23.00 O milimetr – magazyn 23.30 Regiony na TAK – mag. TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	KRYMINALNY  20.20 Archiwista (11, 12) – Pol. Zuza dostaje od komendanta zadanie. Od trzech miesięcy czekają na rozwiązanie drobne sprawy. Wasiluk ma się zająć m.in. otruciem psa. Funkcjonariuszka prosi o wsparcie Henryka. 100 min 22.00 Daję słowo – Maciej Orłos 2 (46) – talk-show 23.00 Stawka większa niż życie (9) – wojenny, Pol. 0.05 Malicki & Laskowik. The Best of (1) 0.30 Tylko jeden skecz (4) 0.40 M jak miłość (1942) – serial obycz., Pol. 2026 1.30 Program informacyjny 19.30 1.55 Pytanie dnia – pr. publ.	KRYMINALNY  20.20 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1072-1075) – Polska 2026 Napad na jubilerza kończy się strzelaniną. Zych trafia do szpitala, a rabus ucieka z łupem. Niebawem kontaktuje się z policją. Chce się poddać w zamian za status świadka koronnego. 240 min 0.20 Gwiazdy Kabaretu (188, 187) – rozr., Pol. 2026 2.25 STOP Drogówka – magazyn policyjny 3.25 Lubie disco! (291) – program muzyczny 4.25 Top 10 – lista przebojów – program muzyczny, Polska 5.30 Telezakupy TV Okazje	ANIMOWANY  19.00 Potwórna rodzinka – film anim./Wlk. Bryt. 2017 Nastoletnia Fay Sielska postanawia zaprosić bliższych na bal kostiumowy. Wszyscy bawią się znakomicie do czasu, gdy w wyniku kłatwy zmieniają się w potwory, za które byli przebrani. 115 min 20.55 Taxi 2 – komedia FILM Sensacyjna, Francja 2000 22.30 Zły porucznik – film FILM Sensacyjna, USA 2009 1.00 Wstydlive choroby 7 (2, 3) – dok., Wlk. Bryt. 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 7 (329, 330) – serial obycz., Pol. 2020 5.00 Kręcimy z gwiazdami (5) – pr. rozr., Polska 2012	ROZRYWKI  20.30 Życie to kabaret: Kabaretowa scena Dwójki – Polska Formacja Chatelet i inne gwiazdy polskiego humoru prezentują zabawne skecze. Każda z ekip w swoim stylu krytykuje ludzką chciwość, hipokryzję i inne sprawy codziennego życia. 120 min 22.30 Postaw na milion – teleturniej, Polska 23.30 Jaka to melodia? 0.30 Kolo fortuny – telet., Pol. 1.55 Kabaret. Super Show Dwójki 2 (13) – rozr., Pol. 2.50 Do śmiechu! (79, 31) 4.30 Program rozrywkowy 5.05 Malicki & Laskowik. The Best of (8)	REALITY SHOW  22.00 Nasi w mundurach 4 (5) Uczestnicy celebryci, m.in. Daniel Martyniuk, nadal przechodzą wymagające szkolenie bojowe pod czujnym okiem byłych żołnierzy GROM, a także kadry polskich wojsk specjalnych. 60 min 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (9) – pr. rozrywk., Pol. 2024 0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 25 (9) – pr. rozrywk., Pol. 2026 1.20 Diablenie boskie (18) 1.50 Zapukaj do moich drzwi (152) – telenowela 2.50 Drugie serce (8) – telen. 3.55 Detektywi (144) – serial fab.-dokum., Polska 2024
TVP 3 BIAŁYSTOK 17.30 Klub seniora 17.40 Pocztałnia 17.55 Dorasta-My 18.10 Ze zdrowiem na Ty 18.20 Migaj z nami 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świadkowie czasu 19.21 Słownik polsko/polski 19.46 Dwory i dworki Lubelszczyzny 21.00 Kwartet 21.30 Obiektyw 21.50 Sport BYDGOSZCZ 17.31 Bliziej nieba 18.00 Uwierz w sport 18.30 Zbliżenia 19.00 Agregacja 19.30 Pokochaj Grudziądz 19.45 Spotkania z ekologią 21.00 Raport naukowy 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.30 Drogi wolności 18.00 Reportaż TVP Gdańsk 18.30 Panorama 19.00 Do brzegu 21.00 Reportaż TVP 21.31 Panorama 21.43 Pogoda KATOWICE 17.31 Misja interwencja 18.00 Rączka gotuje 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda 19.10 Sport 19.20 Za miastem 19.27 Godka bez granic 19.45 Energia bez mitów 21.00 Schlesien Journal 21.15 Zielonawa apteka 21.30 Aktualności KRAKÓW 17.35 Magazyn medyczny 17.45 Krzemionki 30. Przystanek 18.00 Reportaż 18.00 Kulturalnie mówią 18.30 Kronika 18.55 Kronika kulturalna 19.10 Bohaterowie małych ojczyzn 19.24 Tunyjska jazda 19.34 Wielcy z Małopolski 21.00 Makłowicz w podróży 21.30 Kronika LUBLIN 17.30 Powrót generała 18.30 Panorama lubelska 19.00 Brutus, Czarnocka, Maria... Siatka 19.45 Pogrzeb po latach 21.00 Tunyjska marka 21.05 Roztocze 21.15 Historia niezapisana 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.30 Kulturalnie pod łodzi i regionie 17.55 RDOWity działkowcy 18.00 ABC pacjenta 18.19 Teatr Wielki z za kulis 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świat na cztery łapy 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.50 Za szybą POZNAŃ 17.31 Teleskop. Tydzień 17.45 Reportaż sportowy 17.59 Ewa i jej goście 18.30 Teleskop 18.50 Medycyna i ty 19.05 Pociąg do Wielkopolski 19.25 kultura.poznan.pl 19.46 Prosto z lasu 21.01 Sześćkamy historii. Wielkopolskie muzea 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe RZESZÓW 17.30 Osobliwości Pogranicza 17.46 Z życia regionu 18.00 Odkrywamy Podkarpackie 18.30 Aktualności 19.00 Magazyn kultury 19.29 Koncert 21.00 Kulturalnie mówią 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.34 Pracownia reportażu 17.46 Niedziałkowskiego 24a 18.30 Kronika 18.55 Z indeksem w ręku 19.15 Misja Przyrodą 19.30 Dobry tytuł 21.00 Dzień z życia artysty 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas WARSZAWA 14.31 Dobrego dnia 17.30 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Informacje z Mazowsza 18.15 To był tydzień 18.30 TKW 18.40 Kurier Mazowiecki 18.55 Stefa sportu 19.33 Reagujemy 21.00 Eksperyment empatia 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza WROCŁAW 14.34 Drogi wiary 18.30 Fakty 19.04 W imadle 19.18 W swoim czasie 19.38 Magazyn ku kulturze 21.03 Drogi wiary 21.30 Fakty	BBC FIRST 10.30 Morderstwa w Midsomer 8 (4, 7) 12.35 Ojciec Brown 13 (5-7) 15.35 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 3 (7, 8) – krym. 17.35 Z pamiętnika polonoż 12 (6) – obycz. 18.45 Śmierć z dala od palm 4 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2026 19.55 Śmierć pod palmami 15 (7) – serial kryminalny 21.00 Lynley (7) – serial krym. 22.00 Milczący świadek 26 (3, 4) – serial kryminalny, Wlk. Bryt. 2023 0.15 Po powodzi 2 (5) – krym. 1.15 Blackshore (4) – krym., Ir.	ROMANCE TV 12.25 Pułapka chłopaka FILM – kom. romant., USA 2022 14.15 Statek marzeń – Makau FILM – film obycz., Niemcy 2015 16.05 Rejs ku szczęściu FILM Podróż poślubna na Jersey – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2012 18.00 Piękna i miliarder – kom. romant., USA/Kanada 2022 20.00 Na zawsze lato – Nowe FILM życie – krym., Niemcy 2024 21.55 Na zawsze lato – Odkrycia FILM cia – krym., Niemcy 2024 23.50 Rosamunde Pilcher: Wolanie przeszłości – film obycz., Niemcy 2000 1.40 Na zawsze lato – Nowe FILM życie – krym., Niemcy 2024	antena ANTENA HD 8.55 Pokochaj lub sprzedaj – Finlandia (10) – dok. 9.55 Pokochaj lub sprzedaj – Finlandia 2 (1, 2) – dok. 11.55 Co Polak potrafi na drodze? 2 (4, 9) – rozr. 14.00 Australijscy poszukiwawcze złota 7 (3-6) – serial dok., Australia 18.00 77 TV 2 (8) – pr. rozr., Polska 19.00 77 TV 6 (10) – pr. rozr., Pol. 20.00 Morderstwa we Francji FILM Archacon – thriller, Francja 2019 22.00 Oficer i morderca FILM – dram. krym., Kanada 2012 23.55 Hellraiser III: Piekielna FILM na Ziemi – horror, USA/Kanada 1992 2.00 Titanic: Zagadka rozwiązana – film dokumentalny COMEDY CENTRAL 8.30 Teoria wielkiego podrywku 10 (6-17) – kom. 13.30 Przyjaciele 7 (9-15) – kom. 17.00 Duchy (17, 18) – fantasy 18.00 Austin Powers: FILM Agent specjalnej troski – komedia, USA/Niemcy 1997 20.00 Agent XXL – komedia, USA/Niemcy 2000 22.00 The Office PL 4 (6, 7) 23.05 Comedy Club 7 (5, 6) 0.05 Miasteczko South Park 4 (5) 0.35 Miasteczko South Park 5 (1, 14) 1.35 Miasteczko South Park 6 (13) 2.00 Miasteczko South Park 7 (9, 11, 12)	TV 6 6.00 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata – anim. FILM animowany, USA 2010 9.25 Cobra Kai (35-38) – przyg. 12.20 Strażnik Tekasus (19, 20) 14.15 Poiror – serial kryminalny 16.25 Columbo (8, 9) – krym. 20.05 CSI: Kryminalne zagadki Miami (62, 63) – krym., USA 22.00 Kości (209, 210) – krym. 0.00 Trzy billboardy FILM za Ebbing, Missouri – komediodramat, Wielka Brytania/USA 2017 2.25 Kochane pieniądze (59) 3.25 Na ratunek 12 ekstra (61) – serial parodok., Polska 3.40 Kochane pieniądze (60, 61) – serial parodokum. 5.45 Telezakupy TV Okazje TVN FABUŁA 7.25 Alfabet filmowy – mag. 7.30 Magda M. (4-7) – obycz. 11.25 Lassie, wróć! – film FILM przygodowy, Niemcy 2020 13.35 Mała Wielka Stopa 2: FILM W rodzinie siła – film animowany, Belgia/Fr. 2020 15.25 Mój książę z bajki – kom. FILM przyg., Fr./Belgia 2020 17.35 Barbie – komediodramat, FILM Kanada/USA/Wlk. Bryt. 2023 20.00 Batman – film sensacyjny, FILM USA 2022, reż. Matt Reeves 23.45 Twisters – film FILM katastroficzy, USA 2024 2.15 Wyzwanie dla kumpla: FILM Idzie wiosna – komedia, USA 2023 4.05 Ukryta prawda (1412)

STOPKLATKA

6.00 Komisarz Rex 10 (5-8) – serial kryminalny, Wł./Austria/Niemcy 2011

10.00 Hudson i Rex 5 (20) – serial kryminalny, Kanada 2022-2023

11.00 Hudson i Rex 6 (1) – serial kryminalny, Kanada 2023-2024, wyk. John Reardon, Mayko Nguyen

12.00 Vera 5 (2) – serial krym., Wielka Brytania 2015

14.05 Za horyzontem **FILM** – film przygodowy, USA 1992, wyk. Thomas Gibson, Robert Prosky

17.00 Stawka większa niż życie (3, 4) – serial wojenny, Polska 1968



20.00 Braterstwo wilków **FILM** – Francja 2001, reż. Christophe Gans

XVIII wiek. W okolicy Gévaudan dochodzi do serii morderstw. Mieszkańcy podejrzewają tajemnicze monstrum z lasu. Naukowiec Grégoire de Fronsac (Samuel Le Bihan, zdj.) postanawia wyjaśnić sprawę. **185 min**

23.05 Krag – horror, USA/ **FILM** Japonia 2002, wyk. Naomi Watts, Martin Henderson

1.40 The Ring 2 – horror, **FILM** USA 2005, wyk. Naomi Watts, Simon Baker

3.55 Mglą – horror, USA/ **FILM** Kanada 2005, wyk. Tom Welling, Maggie Grace

13 ULICA

6.00 Zbrodnie idealne (31, 32) – serial kryminalny, Wł./Austria/Niemcy 2011

12.35 Morderstwa w Lille **FILM** (Ciche zbrodnie) – film kryminalny, Francja 2017

14.45 Metoda Wagnera (7, 8)

18.55 Astrid i Raphaëlle 4 (1, 2) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria

21.05 Prawo i porządek Toronto: Zbrodniczy zamiar (9) – serial kryminalny, Kanada

22.00 Morderstwo **FILM** w Prowansji – film kryminalny, Francja 2019

0.00 Plan doskonały 2 – film **FILM** sensacyjny, USA 2019

2.10 Zagadki Hailey Dean: **FILM** Randka ze śmiercią – film kryminalny, USA 2017

4.00 Kobra – oddział specjalny (1) – sens., Niem.

SCIFI

6.00 Czardziejki 6 (10-17) – serial fantasy, USA

14.10 Akademia Crookhaven (7, 8) – serial przygodowy

16.10 Duża ryba – komediodramat **FILM** USA 2003, wyk. Ewan McGregor, Albert Finney

18.45 Anihlacja – film s.f., USA/ **FILM** Wielka Brytania 2018

21.00 Ciche miejsce **FILM** – horror, USA 2018, wyk. Emily Blunt, John Krasinski

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

1.00 Krwawy rejs (3, 4) – serial grozy, Szwecja/USA/Wielka Brytania 2025

3.05 SurrealEstate (1, 2) – serial grozy, USA 2021

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia

6.30 Bogaty dom – biedny dom (117) – reality show, Polska 2024

7.30 SuperMarket **FILM** Chef (7, 8) – reality show, Polska 2026

8.30 Z klimatem i z pasją – program publicystyczny

9.00 Dlaczego ja? (1473-1477) – serial parodokumentalny, Polska

14.05 Wzięcie kobiet (41-46) – serial dokumentalny, Polska

17.00 Nasz nowy dom (376) – reality show, Polska 2026

18.10 Sekrety rodziny (33, 34) – serial parodokumentalny



20.10 Ostra noc – USA 2017, **FILM** reż. Lucia Aniello

Jess (Scarlett Johansson, zdj.) i jej cztery przyjaciółki wyjeżdżają na weekend do Miami. Okazja do zabawy jest wieczór panieński jednej z dziewczyn. Podczas imprezy koleżanki niechętnie usmiertniają striptizera. **135 min**

22.25 Życie toczy się dalej **FILM** – czarna komedia, USA 2022, wyk. Jane Fonda

0.00 Kod da Vinci – thriller, **FILM** USA 2006, wyk. Tom Hanks, Audrey Tautou

3.15 Ewa gotuje! (470) – mag.

4.05 Wydarzenia

4.45 Świat według Kiepskich (148) – kom.

POLSAT FILM

8.00 Sąsiedzi (28) – serial anim.

8.15 Były sobie Ameryki (13-15) – serial animowany

9.55 Shrek ma wielkie oczy

10.35 Shrek 3-D – film anim.

10.50 Rodzina Addamsów 2 **FILM** – film anim., USA/Kan. 2021

12.45 Życie Pi – dramat przyg., **FILM** USA/Tajwan/Wlk. Bryt. 2012

15.25 Osobliwy dom pani **FILM** Peregrine – film fantasy, Wlk. Bryt./Belgia/USA 2016

17.55 Exodus: Bogowie **FILM** i królowie – dramat przyg., Wlk. Bryt./USA/Hiszp. 2014

21.00 Egzorcysta papieża **FILM** – horror, USA/Hiszpania 2023

23.15 Dom Gucci – film **FILM** kryminalny, Kan./USA 2021

2.25 Ślad (78-80) – serial krym.

PARAMOUNT

10.20 Gang Wiewióra – film **FILM** animowany, Kanada/Korea Południowa/USA 2014

12.00 Zmierzc **FILM** – film fantasy, USA 2008

14.35 Saga „Zmierzc”: **FILM** Ślęczę w nowiu – film fantasy, Australia/USA 2009

17.25 Saga „Zmierzc”: **FILM** Zacięcie – film fantasy, USA 2010, wyk. Robert Pattinson, Kristen Stewart

20.00 Hazardzista – dramat **FILM** kryminalny, USA 2014

22.30 Elita zabójców – film **FILM** sensacyjny, USA/Australia/Wielka Brytania 2011

0.50 Olimp w ogniu **FILM** – thriller, USA 2013

TVP SERIALE

5.50 Na sygnale (937) – serial fabularno-dok., Polska

6.25 Zmiennicy (1) – serial komediowy, Polska 1986

7.30 Na sygnale (938-942) – serial fabularno-dok.

10.15 Ranczo 4 (51) – serial obyczajowy, Pol. 2009

11.15 Na dobre i na złe (1002) – serial obyczajowy, Pol. 2026

12.15 Rodzinka.pl (319) – serial kom., Polska 2026

13.30 Ojciec Mateusz 2 (15, 16) – krym., Pol. 2009

15.25 Komisarz Alex 26 (328) – serial kryminalny, Polska

16.25 Ranczo 4 (52) – serial obyczajowy, Polska 2009

17.30 Zmiennicy (2) – serial komediowy, Polska 1986



18.40 Stawka większa niż życie (9) – Polska 1968

Kraft szokuje mistyfikację z udziałem braci bliźniaków, z których jeden, Wacek, jest agentem wywiadu polskiego, drugi zaś, Eryk, niemieckiego. O planach pułkownika dowiaduje się Kloss. **70 min**

19.50 Ojciec Mateusz 2 (17-19) – krym., Pol. 2009

22.45 Ranczo 5 (53, 54) – obycz.

0.35 Komisarz Alex 26 (328) – serial kryminalny, Polska

1.25 Ojciec Mateusz 35 (457) – serial kryminalny, Polska

2.20 Ekstradycja (4) – sens.

3.20 Trzeci oficer (10) – sens.

4.10 Rodzinka.pl (184, 185) – serial kom., Polska 2016

HBO

10.05 Po prostu uwierz **FILM** – dramat obycz., USA 2024

11.50 Twórcza – thriller s.f., **FILM** USA 2023

14.00 Uncharted – film przyg., **FILM** USA/Hiszpania 2022

15.55 La Grazia – dramat **FILM** obyczajowy, Włochy 2025

18.05 Marley i ja – komedia, USA **FILM** 2008, wyk. Owen Wilson

20.00 Ostatnia sesja w Paryżu **FILM** – thriller, Francja 2025

22.15 Tajny agent – dram. krym., **FILM** Brazylia/Fr./Meksyk 2025

0.50 Mumia: Film Lee Cronina **FILM** – horror, Irlandia/USA 2026

3.00 Frendo – horror, USA/ **FILM** Luksemburg/Wlk. Bryt. 2025

4.30 Sisu: Droga do zemsty **FILM** – dramat wojenny, Wlk. Bryt./Finlandia/USA 2025

FX

5.00 9-1-1: Nashville (16)

5.55 CSI: Kryminalne zagadki Miami (3, 4) – serial krym.

7.45 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (5-7)

10.30 Z archiwum X (2-4) – s.f.

13.15 CIA (4) – serial sensacyjny

14.05 Spider-Man – film **FILM** przygodowy, USA 2002

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

19.10 Pojutrze – dramat **FILM** katastroficzny, USA 2004

21.45 Top Gun – film sensacyjny, **FILM** USA 1986, wyk. Tom Cruise

23.55 Poznaj moich rodziców **FILM** – komedia, USA 2004

2.20 Zakłamanie 2 (7) – obycz.

3.35 Tropiciel (12) – serial krym.

KINO POLSKA

6.00 Och! Kabaret 2 (3, 4) – program rozrywk., 2023

7.45 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.

8.10 Ranking najpolskiego kina (2) – pr. rozrywk.

8.50 Będzie lepiej **FILM** – komedia, 1936, wyk. Henryk Vogelfänger

10.50 Włóczęgowie **FILM** – komedia, 1982, wyk. Bożena Dykiel

12.50 Nie lubię ponie- **FILM** dziać – komedia obyczajowa, 1971

15.00 Milioner – film **FILM** obyczajowy, 1977, wyk. Janusz Gajos, Ewa Ziętek

17.20 Oficer i szpieg – dramat **FILM** biograficzny, Wł./Fr. 2019



20.00 Sztos – 1997, **FILM** reż. Olaf Lubaszenko

Sopot, lata 70. Cinkciarze Eryk i Synek (Cezary Pazura, zdj.) potrzebują pieniędzy, aby zemścić się na znajomym, który oszukał pierwszego z nich. Przygotowują sprytny przekręt. **115 min**

21.55 Lokal zamknięty **FILM** – komedia, 2021, wyk. Paweł Kościł, Eryk Kulm

23.35 Wymyk **FILM** – dramat obyczajowy, 2011

1.30 Karate po polsku **FILM** – dramat obycz., 1983

3.15 Demony wojny **FILM** wg Goi **FILM** – dramat wojenny, 1998

5.40 Sabina – film krótkometr.

WARNER TV

9.25 Nowy Jork, nowa miłość **FILM** – komedia, USA 2004

11.10 Psy i koty 3: Łapa w łapę **FILM** – komedia sens., USA 2020

12.50 Dziedzic maski – komedia **FILM** przyg., USA/Niemcy 2005

14.40 Raport Pelikana – film **FILM** biograficzny, USA 1993

17.35 Sok z zuka – horror **FILM** komediowy, USA 1988

19.20 Wiecznie młody – dramat **FILM** obyczajowy, USA 1992

21.25 Dowód życia – dramat **FILM** sensacyjny, USA 2000

0.00 Hannibal 2 (8, 9) – krym.

1.45 Martwa cisza – thriller, **FILM** Australia/USA 1989, wyk. Nicole Kidman, Sam Neill

3.45 Cobra – film sensacyjny, **FILM** USA/Izrael 1986

5.20 Cudotwórcy 2 (4) – kom.

FILMBOX+ ONE

6.00 Strażnik Teksasu 7 (11-15) – serial sensacyjny

10.55 Vera 8 (2) – krym., Wlk. Bryt.

12.50 Potop (2-ost.) – film **FILM** historyczny, Polska 1974

15.40 E.T. – film s.f., USA 1982, **FILM** wyk. Drew Barrymore

17.55 Agatha Christie: **FILM** Kryminalne zagadki (5) – serial krym., Fr./Szwajcaria

20.00 12 godzin – film **FILM** sensacyjny, USA 2012

22.00 Hannibal – thriller, **FILM** Wielka Brytania/USA 2001

0.50 Pila: Dzielictwo **FILM** – horror, Kanada/USA 2017

2.55 Carrie – horror, USA 2013, **FILM** wyk. Chloë Grace Moretz, Julianne Moore

AXN

6.05 W 80 dni dookoła **FILM** świata – film przygodowy, USA/ Niemcy/Irlandia 2004

8.00 Rekrut: FBI (14) – serial kryminalny, USA 2022-2023

9.00 FBI: Most Wanted 5 (9) – serial kryminalny, USA 2020

10.00 Detektyw Monk (11-13) – serial kryminalny, USA 2002

13.00 Detektyw Monk 2 (1, 2) – serial kryminalny, USA 2003

15.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (8-12) – serial kryminalny, USA/Kanada 2002



20.00 Men in Black: **FILM** International – Chiny/USA 2019, reż. F. Gary Gray

W strukturach tajnej organizacji walczącej z kosmitami działa szpieg obcych, Agentka M (Tessa Thompson, zdj.) oraz jej partner H (Chris Hemsworth, zdj.) muszą go zdemaskować. **140 min**

22.20 Escape room – horror, **FILM** USA 2019, wyk. Taylor Russell, Logan Miller

0.10 Hostel **FILM** – horror, USA 2005, wyk. Jay Hernandez, Derek Richardson

2.10 Hostel 2 **FILM** – horror, USA 2007, wyk. Lauren German

4.00 FBI 6 (9, 10) – serial krym.

5.40 Blok promocyjny AXN

ALE KINO+

9.30 Matthew Perry. Ten, którego zabrakło – dok. **FILM** obycz., Szwajcaria/Fr. 2024

10.45 Pies przed sądem – kom. **FILM** obycz., USA/Wlk. Bryt./Francja 2009

12.25 Stan gry – dram. krym., **FILM** USA/Wlk. Bryt./Francja 2016

15.00 Rebeliant – dramat **FILM** biograficzny, USA 2016

17.45 Nie wyścigony – dramat **FILM** biograficzny, USA 2017

20.10 Pożeracz dusz – thriller, **FILM** Francja/Belgia 2024

22.30 Inni – horror, USA/Francja/ **FILM** Hiszpania 2001

0.40 Przekleństwo wyspy **FILM** – thriller, Fr./Kan./USA 2000

3.00 Minuta ciszy (4) – obycz.

4.10 Warszawa, Holandia **FILM** 4.40 Fiber – film krótkometr.

5.00 Kruk. Szepcy słychać po zmroku (4) – serial krym.

CANAL+ SERIALE

9.50 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace (11, 12)

10.55 Łapu capu Extra (10)

11.30 Samoloty bojowe III Rzeczy (5, 6) – dok.

13.25 Łapu capu – rozr., Pol. 2026

13.35 Planeta Singli. Ośiem historii (3) – serial kom.

14.30 Naruto 6 (22-24) – anime

16.00 Hollywood Buzz – mag.

16.35 Spiralna kłamstwa (1, 2)

18.25 The Office PL 3 (4-6)

20.05 S.W.A.T. 2 (7, 8) – sens.

21.30 Talamasca: Sekretne zakony (5, 6) – serial fantasy

23.10 Spartakus: Krew i piach (5, 6) – serial hist., USA 2010

1.10 Kruk. Czorny Woron nie śpi (1-3) – krym., Pol. 2021

CANAL+ PREMIUM

7.30 Hannah Arendt: **FILM** Myślenie jest niebezpieczne – film dokum., Niem./USA 2025

8.50 Dalej jada! 2 **FILM** – komedia, Polska 2025

10.30 Łapu capu – pr. rozr., Pol.

10.45 Pod gwiazdzistym niebem – komedia romantyczna, USA 2025

12.25 Morderstwo **FILM** w ambasadzie – film krym., Wlk. Bryt. 2025

13.50 Juno – komediodramat, **FILM** USA/Kanada 2007

15.25 Wicked – musical, USA/ **FILM** Kanada/Izlandia 2024

18.10 Niemożliwe **FILM** – dramat katastroficzny, Hiszpania/USA 2012



20.00 Piep'zyć Mickiewi- **FILM** cza 3 – Polska 2026

Zbliżają się studniówka i matura, a Dante (Hugo Taras, zdj.) i jego przyjaciele stają przed wyborami, które zaważa na ich dalszym życiu. Młodych ludzi niewinnie wspiera polonista Jan Sienkiewicz (Dawid Ogrodnik, zdj.). **90 min**

21.30 Nosferatu – horror, **FILM** Czechy/USA 2024, wyk. Lily-Rose Depp

23.45 Wolf Man – horror, USA/ **FILM** Ir./Nowa Zelandia 2025

1.25 Whistle – horror, **FILM** Kanada/Irlandia 2025

CANAL+ FILM

13.00 Zmierzc **FILM** – film fantasy, USA 2008

15.00 Być kochaną **FILM** – dramat obyczajowy, Norwegia/Szwecja 2024

16.40 Thelma – komedia, **FILM** Szwajcaria/USA 2024

18.15 Pompeje – film katastrof., **FILM** Kanada/Niemcy/USA 2014

19.55 Łapu capu – rozr., Pol. 2026

20.00 Najpierw strzelaj, **FILM** potem zwiedzaj – komediodramat, Belgia/ **FILM** Wielka Brytania/USA 2008

21.45 Syn przeznaczenia **FILM** – horror, Wlk. Bryt./Fr. 2025

23.20 Barry Seal: Król **FILM** przemytu – film biograf., USA/Japonia/Kan. 2017

1.15 One More Shot – thriller, **FILM** Wielka Brytania/USA 2024

CANAL+ 360

12.00 Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie (3)

13.00 Sung Kang – szybki i dociekliwy (4) – dok.

13.55 Z archiwów historii (6)

15.00 Stalowe bestie z demobilu (10) – dok.

17.00 Chwila prawdy (3, 4)

19.00 Planeta Abstrakcja – podróże poza ziemię (3) – serial dokumentalny

19.55 Speedshow: warsztat marzeń (7) – serial dokum.

21.10 Okręty wojenne (4) – dok.

22.05 Porzucona Ameryka 2 (3)

23.00 Nieczysta gra: Skandal w biathlonie (2) – dok.

0.05 Small World (2) – sens.

1.00 Klopp: transfer stulecia



TLC 8.00 Sześć razy córka 5 9.00 Kiedy dzieci mają dzieci 4 10.00 Mój chłopak jest maminsynkiem 4 (2) 11.00 Rodzina Chantel 4 12.00 Ekstremalne choroby (10) – serial dokum., USA 13.00 Niepokonani (7) – dok. 14.00 Wiza na miłość: ostatnia szansa 17.00 Podwójne życie żon (6) 18.00 Wiza na miłość: Darcey i Jesse – reality show 20.00 Siostry wielkiej wagi 7 (3) – serial dokumentalny 21.00 Nie do uwierzenia!	POLSAT CAFÉ 6.00 Demakijaż (63-65) – rozr. 7.30 Drugie życie sukni ślubnej (37) – rozr., Pol. 8.00 Bogaty dom – biedny dom (56, 57, 162) – reality show, Polska 10.55 Nasz nowy dom (351) 12.05 Shopping Queens. Królowe Zakupów (91, 92) – pr. rozr., Polska 14.05 Kelnerki (7, 8) – dok., Pol. 15.00 Kolacja w ciemno (79-81) – rozr., Polska 2025 18.00 Nasz nowy dom (289, 290) – reality show 20.00 Kolacja w ciemno (94) – pr. rozr., Pol. 2025	TVN STYLE 5.00 Tu jest pięknie (9) – rozr. 5.25 Bez kompleksów (3) 6.20 Kobieta na krańcu świata (8-ost.) – dok., Pol. 7.10 Co za tydzień – mag. 7.45 Dzień Dobry TVN – mag. 11.30 Love the Look (5) – mag. 12.30 Teraz one (5) – rozr., Pol. 13.00 Jestem z Polski 18 (5) 14.00 Jestem z Polski (6) 15.00 Bitwa o gości (3) 16.00 Ostre cięcie 13 (5) – rozr. 17.00 Zgłoś remont: spełniamy marzenia (2) 18.00 Poukładani 2 (3) – rozr. 19.00 Kuchenne rewolucje (3, 4) – pr. rozr., Pol. 2024	DISCOVERY CHANNEL 12.00 Kroniki policyjne: Szwecja 2 13.00 Złomowisko PL 6 (5, 6) 15.00 Fani czterech kółek: w trasie 3 16.00 Bracia Collins biorą się do roboty (14) 17.00 Wyzwanie: przetrwanie: Mongolia: polowanie z orłami 18.00 Człowiek kontra niedźwiedź: latający Szkot 19.00 Fani czterech kółek: w trasie 2 (8) 20.00 W oku cyklonu (11) 21.00 Najniebezpieczniejszy zawód świata 22	DISCOVERY CHANNEL 10.45 Jerozolima – budowniczości świętego miasta – dok. 11.50 Wszystkie kolory świata 12.55 Plaże Europy (6) 14.00 Ex Libris – magazyn 14.30 Lalka – dramat 17.10 Lalka. Wspomnienia 17.30 Kennedy, Sinatra i mafia (2-ost.) – film dok. 18.25 Noce i dnie (7) – obycz. 19.30 Tajemnice szpiegów. Atomowa gra (3) 20.30 Zapomniane karty historii (3) – serial dok.	FOKUS TV 6.05 48h. Zaginięni (74) 7.00 Rolnicy. Podlasie (2, 3) 9.00 Wielkie wycieczkowce (5, 6) – serial dokum., Kan. 11.00 Architektura z odzysku (8) – dok. 12.00 Straż graniczna 10 (7, 8) 13.00 Rolnicy. Podlasie (7-9) 16.00 Wioski wieoseckie (6, 7) 17.00 Premiera: Historie szalonych bogaczy (7, 8) – serial dokum., USA 18.00 Planeta skarbów (2) 19.00 Premiera: Jak to wyjaśnić? (13) – dok. 20.00 Premiera: Świat z góry. Zamki (6) – serial dokum.
22.00 Premiera: Cztery żony i mąż 14 (1) 23.00 ER: Caught On Camera (8) – serial dokumentalny 0.00 Dr Przystępny 5 1.00 Siostry wielkiej wagi 7 (3) – serial dokumentalny 2.00 Cztery żony i mąż 14 (1) 4.00 Suknie ślubne dla puszystych – pr. rozr.	21.00 Bogaty dom – biedny dom (161) – reality show 22.05 Wieżeniecie kobiet (150, 151) – serial dokum. 23.00 Gry małżeńskie (144, 145) – reality show 1.05 Wieżeniecie kobiet (18-21) – serial dok., Pol. 3.00 Zdrady (79-81) – serial paradokumentalny, Polska	21.05 Teraz one (5) – rozr., Pol. 21.40 Top Model (9) 23.05 Nagi raryt. Wielka Brytania 2 (9) 0.05 Kochaj albo wroć (2) 1.05 Zagadki seksualności (7) – serial dokumentalny 1.40 Kto tu mieszkasz? (2) 2.25 Wiem, co jem, i wiem, co kupuję 5 (9, 10, 13)	22.00 Alaska: przetrwać na krańcu świata 23.00 Akta ekspedycji 2 0.00 Nawi badacze UFO (2) 1.00 NASA – archiwum tajemnic 4 (1) 2.00 Łowcy starożytności (8, 9) 4.00 Mistrzowie logistyki (12) 5.00 Fani czterech kółek 15	21.35 Filip – dramat wojenny, Polska 2022 23.50 Sprzymierzeni – thriller, USA/Wielka Brytania 2016 2.00 Historia w postaciach zapisana: Ludwik XI – rzady terroru – portret Ludwika XI – cykl dokum. 3.50 Noce i dnie (7) – serial obyczajowy, Polska 1977	21.00 Premiera: Tajemnice wikingów (2-ost.) – dok. 22.00 Kataklizmy, które wstrząsnęły światem (4) – dok., USA/Czechy 23.00 Poza kontrolą. Katastrofa platformy Deepwater Horizon – film dok., Francja 2017 0.00 Zabić dyktatora (4)
METRO 5.25 Makłowicz w drodze 6.00 Niezwykłe Stany Prokopa 6 – pr. rozr., Polska 7.00 Gorączka złota – serial dok. 8.55 Klan z Alaski – serial dokum. 11.55 Złomowisko PL 6 – dok. 13.55 Makłowicz w drodze 3 15.05 Farma Clarksona 2 – dok. 16.10 Azja Express – reality show 17.50 Kryminalni 3 (5, 6) – krym. 20.00 Koszykówka mężczyzn: NBA: Jazz – Trail Blazers (live) 22.00 Ocean's 8 – komedia FILM kryminalna, USA 2018 0.20 Kuba Wojewódzki 120 1.20 Spital (952) – paradok., Pol. 2.15 Szkola (677) – paradok., Pol. 3.15 Nowa Maja w ogrodzie 3 4.15 Szpital (951) – paradok., Pol.	ZOOM 8.55 Jakubaki rozgryza Tajlandię i Kambodżę 9.25 Wojciech Cejrowski – bosy przez świat 12.50 Sensacje XX wieku – hist. 14.55 Stawka większa niż życie (7, 8) – serial wojenny, Polska 17.30 Tak świętujemy: Halloween 18.45 Gang Olseña daje dyla FILM – komedia sens., Dania 1981 20.40 Miś – komedia, Polska 1981 FILM wyk. Stanisław Tym 23.00 Adam szuka Ewy VIP. Holandia 2 – rozr., Hol. 2018 0.10 Magia nagości. Polska 4 1.20 Magia nagości – pr. rozr., Pol. 2.25 I Love Kabaret – pr. rozr., Pol. 4.40 Kabaretowe przeboje 4 5.45 I Love Kabaret EXTRA	FOOD NETWORK 8.25 Posiekani: gotowanie w dziczy – reality show 9.55 MasterChef – pr. rozr., Pol. 11.20 Akcia: Restauracja! Ostatnia szansa 12.20 Kuchnia jak u mamy – mag. 13.30 Jedzenie na pocieszenie 14.40 Molly gotuje na farmie 12 15.40 Kobieta na Dzikim Zachodzie – magazyn kulin. 16.45 Gotuj jak Włochi! – mag. 17.50 Uczta w hotelu grozy 19.50 Makłowicz w drodze 20.55 Magda gotuje internet 21.25 Kuchenne rewolucje – rozr. 23.35 Mistrzostwa w halloweenowych wypiekach – reality show 1.45 Halloweenowe wojny	DISCOVERY SCIENCE 6.00 Jak działa wszechświat? 8.00 Podziemne sekrety 10.00 Jak to jest zrobione? 12.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2 14.00 Jak działa wszechświat? 18.00 Jak to jest zrobione? 20.00 Autostrada spotkań z UFO: Legenda o skiniwalkercie; UFO w południowej Kalifornii – serial dokumentalny 22.00 Tajemnice Alaski: Potwór z alaskanskiego jeziora; Niewiedzona chatka i olbrzymi 0.00 Sładami Wielkiej Stopy 2.00 Zaginione miejsca 4.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2	NATIONAL GEOGRAPHIC 6.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy 8.00 Katastrofy pod lupą 10.00 Katastrofa w przestworzach 16.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy 18.00 UFO: Przelomowe śledztwa 19.00 Tajemnicze wyspy 20.00 Odkopaj historię: Świat nadprzyrodzony – serial dok. 21.00 Potwory: Prawda i mity 23.00 CIA: Tajemnice i szpiegdy 1.00 Strzegąc granic 9 2.00 Wyprowadź na dno 4.00 III Rzesza: Droga do upadku 5.00 Car S.O.S.: Toyota Celica GT4	BBC EARTH 10.00 Ewolucja – serial dokum. 11.10 Dzikie zakątki Ziemi z Simonem Reeve'em 2 12.20 W okowach mrozu 6 – dok. 15.25 Malownicze trasy kolejowe 5 – serial dokum. 17.20 David Attenborough i cuda natury – serial dok. 17.50 Dziki polów – serial dokum. 18.50 Tajemnice wulkanów (1) – film dokum., Wielka Brytania 19.45 Wszechświat – serial dok. 20.55 Ben Fogle na szczytkach wyspach 2 – serial dokum. 22.00 W okowach mrozu 2 – dok. 22.55 Ewolucja – serial dokum. 0.10 Bezsenność: australijska rewolucja Michaela Mosleya – serial dokum.
WP 11.15 Wariaci za kierownicą 7 12.15 Pokochaj lub sprzedaj Quebec – reality show, Kan. 13.10 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3: Lisa & Chris 14.10 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver: Carolyn and Jeff 15.05 Policjanci z sąsiedztwa 5 16.50 Pogoda 17.00 Policjanci z sąsiedztwa 5 19.00 Policjanci w akcji 2 (9) 20.00 Policjanci z sąsiedztwa 5 21.00 Strażacy z sąsiedztwa 3 21.50 Pogoda 22.00 Kabaret na żądanie – rozr. 23.00 Mistrzowie Kabaretu 15 0.00 Mistrzowie Kabaretu 17 1.00 Mistrzowie Kabaretu	NOWA TV 6.00 Wehikuł czasu 6.20 TV okazje 6.55 Wehikuł czasu 7.30 Intervencja – taka jest Polska (581) – mag. 8.20 Frieren. U kresu drogi (21, 22) – serial anime, Japonia 9.30 Dragon Ball Super (88-90) 11.00 Nova Rewia Kabaretowa 15.00 Miodowe lata (31) – kom. 15.40 Śmierć pod palmami 5 (1-8) – krym., Wlk. Bryt./Fr. 0.00 Ślad (91) – serial kryminalny 1.00 Lowca pedofilów – dok. 3.00 TV okazje 3.50 Wehikuł czasu 4.00 Daleko od noszy (136, 137) 5.00 Pod lupą MIGACZ	HGTV HOME & GARDEN 9.05 Nowa Maja w ogrodzie 2 10.40 Uratuj swój ogród 8 – mag. 11.35 Uchwyć dom – pr. rozr. 12.35 Dobre zrobione w domu 12.45 Zgłoś remont 11 – pr. rozr. 13.40 Zgłoś remont – spełniamy marzenia – pr. rozr. 14.35 Poukładani 2 – pr. rozr. 15.35 Polowanie na ogród 8 16.40 Polowanie na ogród 7 17.15 House Hunters 18.55 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr. 21.45 Śmierć na miarę 23.40 Najstraszniejszy dom Ameryki 3 – pr. rozr. 3.05 Nowa Maja w ogrodzie 5	TRAVEL CHANNEL 6.00 Wybawcy zwierząt – dok. 8.05 Dziwaczne potrawy: smakowite miasta – dok. 10.10 Niezwykłe Stany Prokopa 12.15 Baseny z rozmachem 14.20 Cieciarzowa przez Stany 15.55 Człowiek kontra jedzenie 18.00 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok. 20.05 Nagi instykt przetrwania – serial dokumentalny 22.10 Sprawa dla medium i detektywa – serial dokum. 0.15 Grenlandia – wyspa skarbów – serial dokum. 2.20 Sładami Wielkiej Stopy – serial dokumentalny 5.25 Człowiek kontra jedzenie	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD 10.00 Cuda Afryki: Rwanda – dok. 11.00 Okno w oko z dziką naturą 12.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy 13.00 Amerykańska Amazonia 14.00 W królestwie lwa 15.00 Jaguar kontra kaiman 16.00 Tytani afrykańskich rzek – film dokumentalny, RPA 17.00 Szkola młodych pand 18.00 Magiczne góry Niemiec 19.00 Najdziwniejsze gatunki 20.00 Europa z powietrza 21.00 Walki zwierząt 22.00 Królestwo drapieżników: Rebella: Pierwsza krew 23.00 Europa z powietrza 0.00 Niezwykły dr Pol	POLSAT WIASAT HISTORY 9.45 Naziści: korzenie zła 12.40 Tajemnica mumii z bagien 13.50 Najstraszniejsze polowanie na czarownice 14.55 Rzymianie, ukrzyżowanie i kości – film dok., Wlk. Bryt. 16.05 Czarna śmierć: pacjent zero – serial dokumentalny 18.15 Kuba Rozpruwacz: krwawe szpalty (1-3) 21.00 Czarna śmierć: pacjent zero – serial dokumentalny 23.20 Odnaleziona: tajemnica szamanki – film dok., Niem. 0.30 Wojna światowa: 1914-1945 3.10 1945: dni, które zmieniły świat
CANAL+ KUCHNIA 14.00 Michel Roux – sielskie smaki francuskiej kuchni 2 – serial dokum. 15.00 M jak mięso 11 – mag. kulin. 16.00 Jamie: dania w 20 minut 17.05 Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym – serial dok. 18.05 Jakubaki rozgryza Wietnam – magazyn kulin. 18.35 Wytątkowe smaki miast 2 19.50 Poza Bali: podróż do serca Indonezji – serial dokum. 20.50 Włoska uczta – serial dok. 21.50 M jak mięso 9 – mag. kulin. 22.15 M jak mięso 8: Znachor 22.40 M jak mięso 11 – mag. kulin.	CANAL+ DOMO 12.15 Nasz nowy dom w Grecji 13.10 Cudotwórca – pod presją 14.10 Wielkie projekty: Australia 12 – serial dokum. 15.20 Gardeners' World 16 16.30 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 10 – mag. 17.30 Room service. Hotele od kuchni – mag. poradnikowy 18.00 Daleko od miasta 17 – dok. 19.00 Dom w mieście – serial dok. 20.00 Generalna odbudowa 21.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 10 – serial dokum. 22.00 Wielkie projekty: Australia 11 – serial dokum.	SUPER POLSAT 12.30 Świat według Kiepskich 13.00 SuperMarket Chef 16.30 SuperMocni – mag. 17.00 Złomiarze – serial dokum. 18.00 Świat według Kiepskich (580, 581) – serial komediowy 19.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr. 21.00 Death Race – wyścig śmierci – film sensacyjny, USA/Niemcy/Wlk. Bryt. 2008 23.10 Life – horror s.f., USA 2017 1.20 Backdoor. Wyjście awaryjne (1) – serial kom. 1.50 Świat według Kiepskich (376-379) – serial kom., Polska	TVP KOBIECI 12.55 Wenecja, miasto wyrosłe z bagien – film dok., Fr. 2024 14.00 Rodzinka.pl (212, 213) 15.00 Taneczka ze światem – Malta – magazyn 15.30 Ojciec Mateusz 18 (237, 238) – serial kryminalny 17.20 Świat smaków, zapachów i kolorów Fani – film dok. 18.30 Cud (nie)pamięci – Stanisław Soyka 19.30 Panna młoda (34) – obycz. 20.30 Złoty chłopak (261) – obycz. 21.30 Genialna przyjaciółka (3, 5) 22.30 Wypisz, wymaluj... miłość – komedia romant., USA 2013	PLANETE+ 12.30 Średniowieczne serce Czech i Moraw – serial dok. 13.00 Polska z góry. Nad wodą 2 13.30 Wiatr. Niewidzialna siła 14.30 Meduzy. Nowi władcy oceanów – film dokum. 15.40 Powrót rybolowa – film dok. 16.50 Cap Corse – zagadkowe kregi na dnie – film dokum. 18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok. 18.40 Polska z góry. Zamki, dworci, pałace 5 – dok. 19.40 Halloween – odwieczny młot (1, 2) – film dokumentalny 22.00 Eddy Merckx, zwany Kanibalem – film dokumentalny	TVP DOKUMENT 12.15 Rajskie zakątki Europy 13.10 Lena na Kaukazie 13.35 Tacy byliśmy 14.05 Zwierzęta zombie 15.05 Widoki z lotu ptaka – dok. 17.10 Pociągami do Wodospadów Wiktorii i do Wodospadów Wiktorii – film dok. 18.10 Sanatorium miłości 8 19.05 Paul Newman – niespokojny duch – film dokumentalny 20.10 Cienista strona Everestu 21.45 Powściąłem wszystkich, życie poświęciłem – Jerzy Stuhr – film dok., Polska 2024 22.45 Przechwycone – film dok. 0.30 Kolory natury – dok., Niem.

TVP SPORT		EUROSPORT 1		POLSAT SPORT 1		TVP ABC		MINIMINI+		TVN 24	
5.55 Sportowy wieczór		12.00 Narciarstwo alpejskie: PS w Sölden		6.30 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga		10.20 Przygody Bolka i Lolka		8.30 Dora i przyjaciele 2		6.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody	
6.25 Piłka nożna: Betlic 1. Liga: Pogoń Grodzisk Maz. – FKS Stal Mielec		12.30 Snooker: Turniej International Championship – 1. dzień (live)		8.30 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga		10.45 Reksio		9.22 Cloudy & Stormy		8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody	
8.30 Koszykówka mężczyzn: NBA: 76ers – New York Knicks		16.00 Bieg górski: GT World Series – Muju		10.00 Magazyn Polskiego Sportu – mag. sportowy		11.05 Pająk Lucas 2		10.10 Baczne oczka		10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody	
10.40 Polska na korbie – mag.		16.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Salt Lake City		11.00 7. strefa – mag. siatkarski		11.30 Pszczółka Maja		10.51 Basia		12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody	
11.10 Piłka nożna: STS Puchar Polski – podsumowanie 2. rundy		17.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Salt Lake City		12.30 Siatkówka kobiet: TAURON Liga Kobiety: Metalaks Palac Bydgoszcz – Budowlani (live)		11.55 Strażak Sam 10		11.20 Marta mówi		14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody	
12.40 Piłka nożna kobiet: ORLEN Ekstraliga: Pogoń Szczecin – Czarni (live)		18.30 Curling: ME – Ostrawa 2026 – półfinał (live)		14.45 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga: Stilon Gorzów – Projekt (live)		12.25 Donisie		11.50 Mały Charlie		15.30 Ranking Mazura	
14.55 Piłka nożna: Betlic 2. Liga: GKS Tychy – Lechia Zielona Góra (live)		20.30 Curling kobiet: ME – Ostrawa 2026 – półfinał		17.50 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga – mecz: Skra Belchatów – Warta (live)		13.05 Hulaho		12.25 Smerfy		16.00 Fakty po południu	
						13.20 Oktonauci		12.50 Powiadania z piaskownicy		18.00 Dwie strony – program informacyjny	
						14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham		14.01 Pszczółka Maja 2		19.05 Serwis informacyjny	
						14.35 Lupin wśród bajek		14.40 44 Koty		19.25 Fakty po Faktach – program informacyjny	
						14.45 Oli i Luna		15.28 Kicia Kocia			
								15.45 Jeżyk Happy			
17.05 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech Poznań – Wisła Kraków (live)		21.30 Łyżwiarstwo figurowe: Grand Prix Francji – program dowolny solistów		20.20 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga – mecz: Bogdanka LUK Lublin – GKS Katowice (live)		15.15 Zwierzaki Czytali Lassie i przyjaciele		16.02 Marta mówi		20.00 Superwizjer – mag.	
20.10 Pierwsza Dama – dok.		22.15 Łyżwiarstwo figurowe: Skate Canada – taniec rytmiczny (live)		23.00 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga		16.05 Ricky Zoom		16.30 Zouk		21.00 Ranking Mazura	
21.15 Sportowy wieczór		23.40 Snooker: Turniej International Championship – 1. dzień		1.00 Sporty walki: UFC Fight Night – walka: Renato Moicano – Tom Nolan (live)		16.35 44 Koty		16.56 Blaze i megamaszyny 3		21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody	
21.45 Letnie Igrzyska Olimpijskie Młodzieży Dakar 2026 – Ceremonia otwarcia						17.05 Dino Ranczo		17.55 Lesna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia		22.00 Szkoła kontaktowe	
23.55 Boks: Polska Liga Boksu						17.30 Super Wings		19.40 Smerfy		23.00 Dzień po dniu	
						18.00 Underdog		20.08 Cloudy & Stormy		0.00 Fakty po Faktach	
						18.25 The Garfield Show		20.35 Dolina Muminków 2		0.40 Superwizjer – mag.	
						19.00 Dolina Muminków 3		21.01 Wierszyki domowe		1.45 Nic do zgłoszenia – dok.	
						19.20 Sir Mysz				2.40 Nowa Maja w ogrodzie	
CANAL+ SPORT		EUROSPORT 2		POLSAT SPORT 2		NICKELODEON		TELETOON+		TVP info_	
11.15 Premier League Review		12.30 Kolarstwo: Wyścig Liege-Bastogne-Liege		9.30 Curling: Mistrzostwa Europy – Ostrawa 2026 – mecz (live)		8.25 Patryk Rozgwiezda Show 3		7.54 Harmidom		14.30 Serwis Info Dzień	
12.30 Premier League Preview		14.00 Curling kobiet: Mistrzostwa Europy – Ostrawa 2026 – mecz półfinałowy (live)		12.30 Piłka nożna		8.55 SpongeBob Kanciasto- pory 8		8.21 Angelo rządzi		15.30 Serwis Info Dzień	
13.10 Premier League: The Big Interview (11)		16.00 Curling: ME – Ostrawa 2026 – mecz: Szkocja – Włochy		15.00 Tenis: Turniej ATP w Bazylei – 1. mecz półfinałowy gry pojedynczej (live)		9.55 SpongeBob Kanciasto- pory 13		8.51 Siostry 3		16.00 Dzień w godzinie	
13.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: UD Levante – Atletico Madryt (live)		18.00 Snooker: Turniej International Championship		17.20 Koszykówka mężczyzn: PGE Basket Liga – mecz: Legia – Dzik Warszawa (live)		10.15 SpongeBob Kanciasto- pory 10		10.20 Barbie: Dreamhouse Adventures 2		17.00 Telexpress	
16.10 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Villarreal CF – RCD Espanyol		19.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Santiago – speed kobiet i mężczyzn – finały		19.50 Koszykówka mężczyzn: PGE Basket Liga: Arriva LOTTO Twardo Pierniki Toruń – Zastal Zielona Góra (live)		10.45 Harmidom 5		11.44 Biuro detektywistyczne Laszego i Mai 2		17.15 Telexpress Extra	
18.25 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Real Betis Balompie – Malaga CF (live)		20.15 Wspinaczka: Zawody World Series w Santiago		22.20 Łyżwiarstwo figurowe: Skate Canada – taniec rytmiczny (live)		11.10 Harmidom 9		12.31 Osma		17.35 Panorama	
20.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: UD Levante – Atletico Madryt		21.00 Golf: VidantaWorld Mexico Open – 3. runda (live)		0.40 Łyżwiarstwo figurowe: Skate Canada – program dowolny solistów (live)		11.40 Harmidom		13.04 Kumpel z dżungli na ratunek! 3		17.42 Sprawdzamy	
23.10 Sporty walki: ONE Friday Fights 176		0.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Santiago – speed kobiet i mężczyzn – finały				13.20 Niebezpieczny Henryk		14.52 Siostry 2		18.00 Panorama	
0.20 1 na 1 Extra						13.50 Niebezpieczny Henryk 5		15.32 Za moich czasów		18.20 Teleplotki	
						14.20 Harmidom 2		16.31 Dina i Lusja		18.30 Kiedys to bylo...	
						14.50 Harmidom 5		16.58 Kumpel z dżungli – na ratunek!		19.00 Serwis Info Wieczór	
						15.35 Harmidom 6		17.25 Charlotte i trzy muszkieterki		19.30 Program informacyjny 19.30	
						16.00 Patryk Rozgwiezda Show		17.54 Siostry 3		20.15 Co ludzie powiedzą?	
						16.30 Patryk Rozgwiezda Show 4		18.46 Harmidom		21.00 100 pytań do...	
										21.45 Panorama	
										22.10 Oko na Wschód	
										22.30 Rozmowy nocą	
										23.00 Wydarzy się jutro	
CANAL+ SPORT 2		Eurosport 1		POLSAT SPORT 3		NICK JR.		DISNEY JUNIOR		POLSAT NEWS	
10.40 Tenis: Turniej WTA w Tokio – mecz półfinałowy gry pojedynczej		11.30 Historie Serie A		6.00 Tenis: Turniej ATP w Bazylei – ćwierćfinał gry pojedynczej		7.50 Świnka Peppa 4		8.00 Klub Przyjaciół Myszyki Miki 2		11.00 W rytmie dnia	
13.00 8 wspaniałych (4)		12.00 Bundesliga Clubs		8.30 Tenis: Turniej ATP w Wiedniu – ćwierćfinał gry pojedynczej		8.04 Świnka Peppa		8.30 Spidey i Avengers: akcja Halloween – film animowany, USA/Kan. 2026		12.50 Wydarzenia 12:50	
14.00 Padel: Turniej Premier Padel w Kuwejcie (live)		12.55 Piłka nożna: 2. liga niemiecka: SV Darmstadt 98 – 1. FC Magdeburg (live)		11.00 Piłka ręczna mężczyzn: Liga Mistrzów		8.20 Tim Rex wśród gwiazd 2		9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii		13.30 W rytmie dnia	
16.00 Padel: Turniej Premier Padel w Kuwejcie (live)		14.55 Piłka nożna: Liga włoska: Bologna – AC Monza (live)		13.00 Piłka ręczna mężczyzn: LM		8.50 Barabapapa i jego rodzinka		9.30 Klub Przyjaciół Myszyki Miki 2		15.30 Sport	
18.15 8 wspaniałych (2)		17.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: SV Darmstadt 98 – 1. FC Magdeburg (live)		15.30 Tenis: Turniej ATP w Wiedniu – półfinał (live)		9.20 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka		10.00 Miki i opowieść o dwóch		15.50 Wydarzenia 15:50	
19.30 Tenis: Turniej WTA w Tokio – półfinał gry pojedynczej		18.20 Piłka nożna: Liga niemiecka: FC Bayern Monachium – Borussia Dortmund (live)		17.30 Tenis: Turniej ATP w Wiedniu – półfinał (live)		9.40 Pan Krokodyl 2		FILM Wiedźmach – film animowany, USA 2021		16.30 Czysta Polska	
21.45 Tenis: Turniej WTA w Tokio – półfinał gry pojedynczej		20.30 Piłka nożna: Liga włoska: AC Milan – Inter Mediolan (live)		20.30 Łyżwiarstwo figurowe: Skate Canada – program krótki solistek (live)		11.15 Dora 3		11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii		17.00 W rytmie dnia	
0.00 Tenis: Turniej WTA w Tokio – półfinał gry pojedynczej		23.00 Eleven Gol Live		21.30 Short track: Zawody World Tour w Montrealu – 2. dzień (live)		11.45 Zwierzęce zagadki		12.00 Spidey i Avengers: akcja Halloween – film anim.		18.55 Debaty polityczne	
1.55 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – Legia Warszawa		0.15 Formula 1: GP Meksyku – sesja kwalifikacyjna		23.30 Sporty walki: Babilon MMA		12.20 Rubble i jego ekipa		12.30 Superkoty 3		19.15 Prezydenci i premierzy	
						12.50 Psi Patrol		13.00 RoboGobo 2		21.50 Wydarzenia wieczorne	
						13.40 Świnka Peppa 4				22.30 Dzień na świecie	
						13.55 Barabapapa i jego rodzinka 2				23.30 Wydarzenia 24	
						14.25 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka				0.00 Polsat News ujawnia	
										0.45 Wydarzenia wieczorne	
										1.20 Cztery strony mediów	
										2.20 Pogromcy mafii	
CANAL+ SPORT 5		Eurosport 2		POLSAT PLAY		TVN TURBO		TVS		TV TRWAM	
9.30 Gala PGE Ekstraligi		12.55 Piłka nożna: 2. liga niemiecka – mecz: VfL Wolfsburg – VfL Osnabrück (live)		6.00 Dorwać tuńczyka		10.15 Naprawy nie do naprawy		7.40 Koncert życzeń		18.05 Informacje dnia	
12.30 Premier League Preview		15.20 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayer – VfB Stuttgart (live)		9.05 Poszukiwawcze historii		11.00 Cieżarówką przez pół świata		9.25 Muzyczne dzień dobry		18.15 Rozmowy niedokończone	
13.10 1 na 1 Extra		17.35 GP Confidential		10.00 Apokalipsa Stalina – dok.		12.00 Duda Kontra Szafrański		10.05 Przy muzyce po Śląsku		19.30 Manna z Nieba	
14.00 Żużel: PGE Ekstraliga: Gezet Stal Gorzów – Motor Lublin		18.10 Formula 1: GP Meksyku – 3. sesja treningowa (live)		13.25 Koszty wojny		12.45 Kupione, zrobione, sprzedane		11.00 Kłachy i Lachy		19.45 Modlitwa z telefonycznym udziałem dzieci	
17.00 Żużel: Metalaks 2. Ekstraliga: Orzeł – INPRO ROW Rybnik		20.00 Formula 1: GP Meksyku – 3. sesja treningowa		16.10 Zawód glina		13.45 Wozy samochodowe		11.20 Koncert Gwiazd TVS – Rozgrywka		20.00 Informacje dnia	
20.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Falubaz – Włokniarz		21.55 Formula 1: GP Meksyku – sesja kwalifikacyjna (live)		17.05 Polacy za granicą		15.45 Polski supersamochód		12.35 Przy muzyce po Śląsku		20.20 Rozanec	
22.45 Hit the Mic – Zostań komentatorem! (6)		0.00 Piłka nożna: Liga francuska: Nice – Stade Rennais		18.10 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi		16.30 2 drugiej ręki		14.00 Szlagierowa lista		21.00 Apel Jasnogórski	
23.45 Liga+				21.05 Wakacje z Bałtykiem		17.15 Jeździć, obserwować		16.00 Koncert życzeń		21.20 Informacje dnia	
1.15 Ligomistrzowe historie (1)				22.00 Polacy za granicą		18.00 Zawodowi handlarze		17.45 Przy muzyce po Śląsku		21.40 Polski punkt widzenia	
2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – Legia Warszawa				0.05 Łowca pedofili		18.45 Co tu się odejchało		18.25 Ślaska karuzela		22.00 Warto być ojcem	
				1.10 Wzięzienie		19.15 Mobilni mechanicy		19.55 Hansi Hinterseer zaprasza		22.15 Głos serca	
				2.05 Ziomiarze		20.45 Zawodowi handlarze		22.05 Koncert w TVS		23.00 Uwielbienie ze Świętymi	
				3.05 Starożytni kosmici		22.15 Jeździć, obserwować		23.45 Szlagierowa lista		23.50 Świętość – cel naszego życia	
				5.05 Starożytni kosmici 15		23.45 The Grand Tour 3		1.40 Program muzyczny			

HISTORIE PISANE SERCEM

Listy w roli głównej

Choć tradycyjne listy piszemy już rzadko, wciąż doceniamy ich wartość. Słowa przelane na papier mogą łączyć zakochanych, złagodzić żalobę, a czasem stać się początkiem najważniejszych życiowych zmian.

NIEZWYKŁA WĘDRÓWKA HAROLDA FRYA (2023)

Harold Fry (Jim Broadbent) dostaje wiadomość od dawnej przyjaciółki umierającej w hospicjum. Zamiast wysłać odpowiedź, rusza do niej pieszo przez całą Anglię. Każdy pokonany kilometr umacnia w nim nadzieję na jej wyzdrowienie i przypomina mu o skrywanych sekretach z przeszłości.

➔ NIEZWYKŁA WĘDRÓWKA HAROLDA FRYA ND 1.11 godz. 20.00 TVP KULTURA

PAMIĘTNIK (2004)

Po nagłym i bolesnym rozstaniu na koniec lata, Noah (Ryan Gosling) nie potrafi zapomnieć o Allie (Rachel McAdams). Przez kolejny rok codziennie do niej pisze – łącznie 365 listów. Każdy z nich jest dowodem, że jego uczucie nie wygasło, a on wciąż wspomina każdą chwilę wspólnie spędzoną. Allie jednak nigdy nie odpowiada...

➔ PRIME VIDEO

P.S. KOCHAM CIĘ (2007)

Gdy umiera ukochany mąż Holly (Hilary Swank), jej cały świat się wali. Niespodziewanie, w dniu swoich 30. urodzin, kobieta otrzymuje list napisany przez... Gerry'ego (Gerard Butler)! Przed śmiercią przygotował dla niej kilka wiadomości, by przypomnieć jej o pięknych chwilach z ich życia i pomóc uporać się z żałobą.

➔ HBO MAX

DO WSZYSTKICH CHŁOPCÓW, KTÓRYCH KOCHAŁAM (2018)

Życie nastoletniej Lary Jean (Lana Condor) wywraca się do góry nogami, gdy jej sekretne, nigdy niewysłane listy miłosne w tajemniczy sposób trafiają do adresatów. Dziewczyna pisała je w przeszłości do każdego chłopaka, którym była zauroczona, by poradzić sobie z emocjami.

➔ NETFLIX

MASZ WIADOMOŚĆ (1998)

Choć czasy się zmieniają, urok listów – nawet tych elektronicznych – nie przemija. W kultowym filmie Joe (Tom Hanks) i Kathleen (Meg Ryan) nawiązują niezwykłą relację dzięki e-mailom. Znają się wyłącznie z korespondencji i nie mają pojęcia, że w rzeczywistości są biznesowymi rywalami.

➔ PRIME VIDEO

DOM NAD JEZIOREM (2006)

Samotna lekarka Kate (Sandra Bullock) i niespełniony architekt Alex (Keanu Reeves) wymieniają ze sobą listy za pośrednictwem skrzynki pocztowej przy niezwykłym domu. Z czasem zaczyna łączyć ich głęboka więź. Wkrótce odkrywają jednak coś trudnego do wyjaśnienia – dzieli ich dwuletnia różnica czasu!

➔ PRIME VIDEO

DANCING WITH THE STARS. TANIEC Z GWIAZDAMI

Show pełen emocji!

Na
żywo

➔ DANCING WITH THE STARS. TANIEC Z GWIAZDAMI ND 1.11
godz. 19.55 POLSAT

Do finału, który odbędzie się 22 listopada, zostały już tylko cztery odcinki. W każdym z nich nie zabraknie wzruszeń i emocji, których nie kryją ani gwiazdy, ani zaproszeni goście. W odcinku z piosenkami z filmów Disneya Martę „Mandarynę” Wiśniewską wspierał były mąż, a zarazem obecny partner – Michał Wiśniewski. A pojawił się na widowni w towarzystwie swojej mamy, Grażyny. Gdy „Mandaryna” tańczyła u boku Krystiana Rzymkowskiego, po policzkach piosenkarza płynęły łzy wzruszenia. Odnawioną relację Marty i Michała skomentowała zasiadająca gościnnie w jury Edyta Górniak. – Dokonałście niemożliwego! – powiedziała.

MJ



Michał Wiśniewski
z mamą Grażyną.

W odcinku disneyowskim „Mandaryna” tańczyła z zamkniętymi oczami.



Osiemdziesiąt lat temu Karol Wojtyła przyjął święcenia kapłańskie.

WEZWANY Z KAMIENIOŁOMU

Powołany do służby

➔ WEZWANY Z KAMIENIOŁOMU ND 1.11
godz. 10.45 TVP 1

Wzywał do życia w wierze i miłości do człowieka. Zachęcał, by odważnie bronić prawdy, przebaczać i być blisko potrzebujących. W 80. rocznicę święceń kapłańskich Jana Pawła II (przyjął je 1 listopada 1946 r.) warto przypomnieć sobie jego duchowe dziedzictwo i najważniejsze przesła-

nie: droga do Boga prowadzi przez człowieka – przez służbę, dialog, solidarność. Dokument „Wezwany z kamieniołomu” wraca do czasów wojny, gdy Karol Wojtyła pracował w kamieniołomie Solvay i uczęszczał do tajnego seminarium. Pokazuje, jak tamte trudne lata wpłynęły na jego późniejszą posługę – jako duszpasterza, arcybiskupa krakowskiego i papieża. MP

Fot.: AKPA, Reporter, East News, BBC

ŚLEDZTWA SIOSTRY BONIFACJI

Tajemnica przełożonej

➔ ŚLEDZTWA SIOSTRY BONIFACJI 4 ND 1.11
godz. 21.00 BBC FIRST

Siostra Bonifacja (Lorna Watson), tajna broń miejskiej policji, wraca do akcji. W spokojnym na pozór miasteczku Great Slaughter dzieje się bowiem więcej, niż można by przypuszczać. Miejscowość staje się areną coraz dziwniejszych wydarzeń: rozszalały koń sieje zniszcze-

nie na planie telewizyjnym, po ulicach krąży morderca przebrany za stracha na wróble, podczas nieudanego popisu kaskaderskiego ginie aktorka, a zorganizowany przez inspektora Lowsleya policyjny wyjazd integracyjny kończy się tragedią. Na dodatek matka przełożona (Carolyn Pickles) skrywa sekret, który może na zawsze odmienić życie sióstr w zakonie.

EGP



Siostra Bonifacja nie żałuje sobie drobnych życiowych przyjemności.

Nowy
sezon

TVP 1	TVP 2	POLSAT
5.00 Sprawdzamy – magazyn, Polska 2024-2026 5.25 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz 6.15 Wszyscy Święci z Kazimierza Dolnego – cykl felietonów, Polska 2026 6.30 Rolnik szuka żony. Odwiedziny (8) – program rozrywkowy, Polska 2026 6.55 Słowo na niedzielę 7.00 Transmisja mszy świętej z kaplicy w Pałacu Arcybiskupów Krakowskich 8.00 Tydzień – magazyn rolniczy, Polska 8.30 Wszyscy Święci z Kazimierza Dolnego – cykl felietonów, Polska 2026 8.40 U Pana Boga w ogródku (8) – serial komediowy, Polska 2008 9.25 Wszyscy Święci z Kazimierza Dolnego – cykl felietonów, Polska 2026 9.40 Ojciec Mateusz 24 (307): Sprawa na gorąco – serial kryminalny, Polska 2020 10.30 Wszyscy Święci z Kazimierza Dolnego – cykl felietonów, Polska 2026 10.45 Wezwany z kamieniołomu – film dokumentalny, Polska 2026 11.55 Między ziemią a niebem – magazyn 12.00 Anioł Pański 12.15 Między ziemią a niebem – magazyn 12.55 Wszyscy Święci z Kazimierza Dolnego – cykl felietonów, Polska 2026 13.05 Laika (9-ost.): Dusza w letargu – serial obyczajowy, Polska 1977 14.35 Po prostu przyjaźń – komedia, Polska 2016, reż. Filip Zylber 17.00 Teleexpress, Pogoda 17.35 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (48): Wojciech Młynarski – talk-show 18.35 Program rozrywkowy 19.30 Program informacyjny 19.30 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026	4.50 Barwy szczęścia (3429-3431) – serial obyczajowy, Polska 2026 6.30 M jak miłość (1952) – serial obyczajowy, Polska 2026 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – mag., Pol. 2026 7.55 Pytanie na śniadanie 11.00 Domowe patenty 3 (2) – magazyn poradnikowy, Pol. 11.05 Jak to się skończy? – film dokumentalny, Polska 2026 11.40 The Voice of Poland 17 (12): Bitwa – widowisko, Polska 2026 14.00 Familia – teleturniej 14.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026 15.10 Szansa na sukces. Opole 2027 (9): Utwory Violetty Villas – widowisko, Polska 2026 15.10 Wokalisci amatorzy wykonają utwory z repertuaru Violetty Villas. Widzowie usłyszą „Nie ma miłości bez zazdrości”, „Całuj gorąco”, „Oczy czarne”, „List do matki” czy „Ja śpiewam piosenki”. 65 min 16.15 Świat w obłokach – muzyczni spadkobiercy Marka Grechuty – koncert, Polska 2026 17.15 Mistrzowie sceny. Wspomnienia tych, co odeszli – widowisko, Polska 2026 Przyjaciele i współpracownicy wspominają Iłę Cembrzyńską, Stanisławę Celirską, Joannę Rawik, Magdę Umer czy Michała Urbaniaka. 60 min 18.15 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej, Polska 2026 19.10 Paryż może poczekać – komedia obyczajowa, Japonia/USA 2016, reż. Eleanor Coppola, wyk. Diane Lane (patrz obok) Lekka opowiadka miłosna z doborową obsadą. Aututem obrazu są zdjęcia Crystel Fournier, która wydybowała to, co jest najpiękniejsze w krajo-brazie francuskich metropolii – Paryża, Cannes czy Aix-en-Provence. 100 min 20.50 Mój syn Ezra – komedio-dramat, USA 2023, reż. Tony Goldwyn, wyk. Bobby Cannavale, Fitzgerald William, Robert De Niro, Vera Farmiga (patrz obok) Scenarzysta Tony Spiridakis oraz Robert De Niro są prywatnie ojcami dzieci w spek-trum autyzmu. 110 min 22.40 Dla Ciebie wszystko – melodramat, USA 2014, reż. Michael Hoffman, wyk. Michelle Monaghan, James Marsden, Luke Bracey, Liana Liberato (patrz obok) 0.40 Matylda (3) – serial kostiumowy, Polska 2024 1.35 Porzucony (5, 6) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2016 3.25 Ugotowany – film obyczajowy, USA 2015, reż. John Wells ▶ 5.05	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 Kolejni goście opowiedzą o swoim życiu zawodowym oraz prywatnym. Niedawno w programie pojawiła się Natalia Kukulska, która świętuje wyjątkowy jubileusz. W tym roku mija bowiem 40 lat od jej dziecięcego debiutu na scenie. Tradycyjnie nie zabraknie też porad, ciekawostek, inspi-rujących dyskusji na różne te-maty i reportaży. 180 min 11.00 Ewa gotuje (584) – magazyn kulinarny, Polska 2026 Ewa Wachowicz przyrządzi potrawy znane każdej go-spodni, nie zabraknie jednak niespodzianek. Zapropnuje tradycyjny portugalski rosół, nazywany canja de galinha. W menu odcinka znajdują się też pulpety w sosie śmietanowym i ciasto z dyni. 40 min 11.40 Pani Doubtfire – komedia, USA 1993, reż. Chris Columbus, wyk. Robin Williams, Sally Field, Pierce Brosnan, Polly Holliday (patrz obok) Wielki sukces komediowy lat 90. porównywany do „Toot-sie”. Za kamerą stanął twór-ca hitu „Kevin sam w domu”. Znakomitą charakteryzację u-honorowano Oscarem, na-tomiast odzwierciedla rolę Robin Williams zdobył Złoty Glob. 155 min 14.15 Twoja Twarz Brzmi Znamo (234) – program rozrywkowy, Polska 2026 16.30 Awantura o kasę – teleturniej, Polska 2026 17.40 Hitster. Muzyczna gra przebojów (10) – program rozrywkowy, Polska 2026 18.50 Wydarzenia 19.15 Sport, Pogoda 19.30 Być gwiazdą (9) – magazyn kulturalny, Polska 2026 19.55 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami (192) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok) 22.40 Ogniem i mieczem – film historyczny, Polska 1999, reż. Jerzy Hoffman, wyk. Michał Żebrowski, Zbigniew Zamachowski, Aleksander Domogarow, Izabella Scorupco, Wojciech Malajkat (patrz obok) Nakrecona z imponującym rozmachem adaptacja pierw-szej części trylogii Henryka Sienkiewicza z plejadą gwiazd w obsadzie. Wysokobudżeto-wy film okazał się ogromnym sukcesem – obejrzało go w ki-nach ponad siedem milionów Polaków. 240 min 2.40 Gęsia skórka 2 – komedia, USA/Wielka Brytania 2018, reż. Ari Sandel
20.05 Sport, Pogoda 20.25 Gra z Cieniem 2 (22) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok) 21.25 Rolnik szuka żony 13 (9) – telenowela dokumentalna, Polska 2026 (patrz obok) 22.20 Rolnik szuka żony. Odwiedziny (9) – program rozrywkowy, Polska 2026 22.50 Zakochana Jedynka: Mama – dramat obyczajowy, Hiszpania/Francja 2015, reż. Julio Medem, wyk. Penélope Cruz, Luis Tosar, Asier Etxeandia, Teo Planell (patrz obok) 0.50 John Q. – dramat sensacyjny, USA 2002, reż. Nick Cassavetes 2.50 Zaklinacz deszczu – dramat sensacyjny, USA/Niemcy 1997, reż. Francis Ford Coppola ▶ 5.05	20.25 Gra z Cieniem 2 (22) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok) 21.25 Rolnik szuka żony 13 (9) – telenowela dokumentalna, Polska 2026 (patrz obok) 22.20 Rolnik szuka żony. Odwiedziny (9) – program rozrywkowy, Polska 2026 22.50 Zakochana Jedynka: Mama – dramat obyczajowy, Hiszpania/Francja 2015, reż. Julio Medem, wyk. Penélope Cruz, Luis Tosar, Asier Etxeandia, Teo Planell (patrz obok) 0.50 John Q. – dramat sensacyjny, USA 2002, reż. Nick Cassavetes 2.50 Zaklinacz deszczu – dramat sensacyjny, USA/Niemcy 1997, reż. Francis Ford Coppola ▶ 5.05	22.40 Ogniem i mieczem – film historyczny, Polska 1999, reż. Jerzy Hoffman, wyk. Michał Żebrowski, Zbigniew Zamachowski, Aleksander Domogarow, Izabella Scorupco, Wojciech Malajkat (patrz obok) Nakrecona z imponującym rozmachem adaptacja pierw-szej części trylogii Henryka Sienkiewicza z plejadą gwiazd w obsadzie. Wysokobudżeto-wy film okazał się ogromnym sukcesem – obejrzało go w ki-nach ponad siedem milionów Polaków. 240 min 2.40 Gęsia skórka 2 – komedia, USA/Wielka Brytania 2018, reż. Ari Sandel

TVN	DVB T2	TV PULS	DVB T2	TVN 7	DVB T2
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1523) – serial paradokumentalny, Polska 2023 6.50 Kuchenne rewolucje (8) – program rozrywk., Pol. 2025 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.30 Unboxing – wielkie otwarcie (2) – program rozrywkowy, Polska 2026 Na torze wyścigów konnych Służewiec drużyny stają do starcia o awans do półfinału. O miejsce walczą florystki, ogrodnicy, znani z „Ślubu od pierwszego wejrzenia”, i cosplayerki. Damian wybiera gadżety z pomocą Way of Blonde, trenerki personalnej. 40 min 12.10 Azja Express (9) – reality show, Polska 2026 Trzy najszybsze pary walczą o amulet w Sekinchan w zadaniu inspirowanym Sepak Takraw. W Kuala Selangor mierzą się zaś z grą Batu Seremban na wzgórzach Bukit Melawati, wśród armat oraz dzikich małp. 110 min 14.00 Kuchenne rewolucje (9) – program rozrywk., Pol. 2026 15.10 Władca Pierscieni: Wojna Rohirrimów – film animowany, USA/Wielka Brytania/Japonia 2024, reż. Kenji Kamiyama (patrz obok) Akcja animacji rozgrywa się 183 lata przed wydarzeniami przedstawionymi w trylogii „Władca pierscieni” Petera Jacksona. Została ona zainspirowana powieścią J.R.R. Tolkiena. 165 min 17.55 Nowa Szelągowska (6) – program rozrywk., Pol. 2026 Maciek w ciągu trzech lat odwiedził Marokko 34 razy. Marzy, by w mieszkaniu w Warszawie stworzyć namiastkę kraju oddalonego o tysiące kilometrów. Jego 33 metry kwadratowe mają przejść totalną metamorfozę, gdy do pracy wkrocza Dorota z ekipą. 65 min 19.00 Fakty 19.30 Sport, Pogoda 19.45 MasterChef (9) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok) 21.20 Sami swoi. Początek – komedia obyczajowa, Polska 2023, reż. Artur Żmijewski, wyk. Adam Bobik, Karol Dziuba, Paulina Gałązka (patrz obok) 23.45 Wonder Woman – film fantasy, Hongkong/Chiny/USA 2017, reż. Patty Jenkins, wyk. Gal Gadot, Chris Pine 2.45 Superwizjer – magazyn reporterów 3.25 Uwaga! – magazyn reporterów 3.45 Down the road 4 (2) – serial dokumentalny, Polska 2026 4.45 Nauka jazdy 5 (20) – program rozrywk., Pol. 2022 5.15 Zamieszkać na plaży 7 (11) – program rozrywkowy, USA 2020	15.10 ANIMOWANY Władca Pierscieni: Wojna Rohirrimów Lord Dunlending atakuje ród Helma Młotorekiego, króla Rohanu. Pragnie zemsty za śmierć swojego ojca. Mieszkańcy muszą bronić starożytnej twierdzy Hornburg, która leży w Helmowym Jarze. Héra, córka władcy, staje na czele ruchu oporu przeciwko wrogowi. 165 min 19.45 ROZRYWKOWY MasterChef (9) Uczestnicy mają przygotować eklera i szarlotkę. Proste z pozoru zadanie szybko weryfikuje ich umiejętności. Jurorzy, w tym Michel Moran (zdj.), oceniają smak i wykonanie wypieków. Potem kucharze tworzą wyimagujące menu w stylu omakase, gdzie liczy się japońska precyzja i praca pod presją czasu. 95 min 21.20 KOM. OBYCZ. Samy swoi. Początek Sąsiedzi Pawlak (Adam Bobik, zdj.) i Kargul (Karol Dziuba, zdj.) mieszkają na Podolu. Ich kłótnie burzą spokój lokalnej społeczności. Do głosu dochodzą ambicje i zawziędzone uczucia. 145 min	5.45 Tak! jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026 6.10 Hrabia Monte Christo – film kostiumowy, USA/Wielka Brytania/Irlandia 2002, reż. Kevin Reynolds Rok 1815. Edmund (James Caviezel) trafia do więzienia. Tam dowiaduje się o ukrytym skarbie. Ucieka, by go odnaleźć. W Paryżu, już jako bogaty hrabia, opracowuje plan zemsty na swoich wrogach. 160 min 8.50 Willow – film fantasy, USA 1988, reż. Ron Howard Według przepowiedni rządy okrutnej królowej przerwie dziewczynka, która właśnie się narodziła. Władcy nie rozkazują zabić wszystkie niemowlęta płci żeńskiej. Z życiem uchodzi tylko mała Elora. Dziecko chronić będzie m.in. rolnik Willow (Warwick Davis). 150 min 11.20 Noe: Wybrany przez Boga – dramat przygodowy, USA 2014, reż. Darren Aronofsky Świat pogrąży się w chaosie. Zbliża się wielki potop. Noe (Russell Crowe) zyskuje świadomość, że został wybrany, by ocalić życie niewinnych. Rozpoczyna prace nad arką mającą być schronieniem dla różnych gatunków zwierząt. 190 min 14.30 33 – film katastroficzny, Chile/Kolumbia/Hiszpania 2015, reż. Patricia Riggen Rok 2010, Chile. W Kopalni miedzi i złota San José dochodzi do tapnięcia. 33 górników zostaje uwięzionych pod ziemią. Szybko kończą się zapasy. Akcję ratowniczą nadzoruje inżynier André Sougarret (Gabriel Byrne). 150 min 17.00 Forrest Gump – komediodramat, USA 1994, reż. Robert Zemeckis, wyk. Tom Hanks, Robin Wright, Gary Sinise, Mykelti Williamson (patrz obok) Jeden z najważniejszych obrazów w historii kina, nagrodzony sześcioma Oscarami. Odnosił sukces artystyczny oraz kasowy. 180 min 20.00 Niedziela z gwiazdami: Pompeje – film katastroficzny, Kan./Niem./USA 2014, reż. Paul W.S. Anderson, wyk. Kit Harington, Emily Browning, Kiefer Sutherland, Carrie-Anne Moss (patrz obok) Kit Harington w ramach przygotowania do roli ciężko trenował na siłowni. 125 min 22.05 Joanna d'Arc – film historyczny, Francja 1999, reż. Luc Besson, wyk. Milla Jovovich, Dustin Hoffman, Faye Dunaway, John Malkovich (patrz obok) Film otrzymał osiem nominacji do Cezarów. Został uhonorowany dwoma – za kostiumy oraz dźwięk. 200 min 1.25 Dzień zagłady – film katastroficzny, USA 1998, reż. Mimi Leder Zobacz to! 4.00	17.00 KOMEDIA Forrest Gump USA, lata 40. W Alabamie przychodzi na świat Forrest Gump, upośledzony umysłowo chłopiec z niedowładem nóg. Okazuje się, że może wiele osiągnąć. Forrest (Tom Hanks, zdj.) podróżuje po świecie, dokonuje niezwykłych rzeczy i poznaje największe osobistości swoich czasów. 180 min 20.00 KATASTROF. Pompeje Młody gladiator Milo (Kit Harington, zdj.) jedzie na igrzyska do Pompejów. W drodze poznaje piękną Cassię (Emily Browning, zdj.). Gdy dowiaduje się, że w mieście gości morderca jego bliskich, senator Corvus (Kiefer Sutherland), postanawia dokonać zemsty. Jego plany krzyżuje jednak erupcja Wezuwiusza. 125 min 22.05 HISTORYCZNY Joanna d'Arc Początek XV w. Siedemnastoletnia Joanna d'Arc (Milla Jovovich, zdj.) przekonuje o konieczności walki z Anglikami następcę francuskiego tronu. Wkrótce w męskim przebraniu staje na czele wojsk. 200 min	5.05 Ten moment (20): Taniec ze śmiercią – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.40 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 4 (7) – program rozrywkowy, USA 2020 6.40 Nowe Zwirowane Melodie 3 (1) – serial animowany, USA 2019 6.55 Bez kompleksów 2 (5) – program rozrywk., Pol. 2026 7.55 Duma: Podróż do domu – film przygodowy, USA 2005, reż. Carroll Ballard, wyk. Alex Michaelides, Campbell Scott, Mary Makhatho, Nthabiseng Kenoshi (patrz obok) Osadzona w malowniczych plenerach Afryki opowieść o przyjaźni dzielnego nastolatka i geparda. Scenariusz filmu powstał na motywach autobiograficznej książki, którą napisali Xan i Carol Cawthra Hopcraftowie. 130 min 10.05 The Floor – teleturniej, Polska 2026 11.30 Top Model (9) – reality show, Polska 2026 12.55 Ukryta prawda (1598, 1599) – serial paradokumentalny, Polska 2024 14.55 Szpital św. Anny (88, 89) – serial obyczajowy, Polska 2026 16.55 Detektywi (156) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Mężczyzna jest zaniepokojony zniknięciem koleżanki. Anna Potaczek znajduje przy drodze jej uszkodzony telefon i ślady krwi. Szefowa poszukwanej twierdzi, że planowała ona wyjazd. 60 min 17.55 Clifford. Wielki czerwony pies – komedia, Kanada/USA 2021, reż. Walt Becker, wyk. Darby Camp, Jack Whitehall, Isaac Wang, John Cleese (patrz obok) Przygody bohaterów książek dla dzieci autorstwa Normana Bridwella. Zarówno w filmie, jak i w oryginalnych opowiadaniach tytułowy czworonóg jest wzorowany na rasie Labrador retriever. 125 min 20.00 Aquaman i zaginione królestwo – film s.f., USA/Australia/Islandia 2023, reż. James Wan, wyk. Jason Momoa, Ben Affleck, Patrick Wilson, Yahya Abdul-Mateen II (patrz obok) 22.45 Egzekutor – film sensacyjny, USA 1996, reż. Chuck Russell Pracownica Departamentu Obrony Lee Cullen (Vanessa L. Williams) odkrywa plany przekazania broni terrorystom. W spisek zamieszaną są politycy. 135 min 1.00 Wszystko wszędzie naraz – film s.f., USA 2022, reż. Daniel Scheinert 3.45 Prawdziwy horror 2 (1) – serial dokumentalny, USA 2015 4.45 Fachowcy 2 (11) – serial paradokumentalny, Polska 2018	7.55 PRZYGODOWY Duma: Podróż do domu Xan (Alex Michaelides, zdj.) zaprzyjaźnia się z osieroconym gepardem. Gdy dowiaduje się, że pewni ludzie zamierzają uwięzić zwierzę, wyrusza z nim w daleką drogę do miejsca, w którym drapek przyszedł na świat i gdzie będzie bezpieczny. 130 min 17.55 KOMEDIA Clifford. Wielki czerwony pies Emily (Darby Camp, zdj.) opiekuje się szczeniakiem. Chce, żeby szybko urosł i był silny. Zyczenie zostaje wzięte zbyt dosłownie i w swoim w niedużym mieszkaniu dziewczynka znajduje ogromnego psa. Poszukuje czarodzieja, który odwróci zaklęcie. Pomaga jej wuj (Jack Whitehall, zdj.). 125 min 20.00 FILM SF Aquaman i zaginione królestwo Czarna Manta znów zagraża Atlantydzie. Aquaman (Jason Momoa, zdj.) jednoczy siły z przyrodnim bratem Ormem (Patrick Wilson, zdj.). Muszą zapożyczyć o tym, co ich dzieli. 165 min

TVP 3		D&T	TVP POLONIA	TV 4	D&T	PULS 2	D&T	TVP ROZRYWKA	TVP ROZRYWKA	TTV HD	D&T			
8.55	Wiek to tylko liczba		13.10	Anna German w sercach ludzi – dok.		7.00	Taki jest świat 11 – inf.		7.20	Okrasa łamie przepisy		10.05	Zakup w ciemno 4 (3)	
9.25	Rok w ogrodzie – mag.		14.45	Wszyscy Święci z Kazimierza Dolnego		7.20	Wojciech Ciejrowski. Boso – Luizjana (4-6) – serial dokumentalny, Pol.		8.25	Główna polska smaku (3)		11.05	Zakup w ciemno extra 3 (31) – reality show	
9.55	Między polem a domem		15.00	Pora umierać – dramat		9.05	Kapitan Szabłozęby i skarb piratów – film familijny, Norwegia/ Wielka Brytania 2014		9.30	Kiedys to było... – mag.		11.35	Zakup w ciemno 8 (33)	
10.30	Tydzień – mag. rolniczy		FILM	obyczajowy, Polska 2007		8.10	Galileo (1222) – program popularnonaukowy		10.10	Kolo fortuny – telet., Pol.		12.35	Gogglebox. Przed telewizorem 25 (9)	
11.00	Transmisja mszy świętej		16.50	Wszyscy Święci z Kazimierza Dolnego		9.10	A na deser... (18) – mag.		11.40	Postaw na milion		13.40	Nasi w mundurach 4 (5)	
12.00	Całkiem niezła historia		17.00	Telexpress		9.25	Galileo (1223) – program popularnonaukowy		13.30	Prywatne życie zwierząt 15 (9) – przyrod.		14.40	Kochaj albo wróc (9)	
12.25	Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.		17.15	Wszyscy Święci z Kazimierza Dolnego		10.30	Faleci w czerni 3 FILM – komedia s.f., USA 2012		13.55	Program rozrywkowy		15.45	Express, Pogoda – inf.	
13.00	Cud (nie) pamięci – Poznański, Trzcinski, Soyka – rozr.		17.30	M jak miłość (1943)		12.40	Czas wojny – dramat		14.35	Krzysztof Krzywicki – cale moje życie – dok.		16.05	Idź na całosc 3 (9) – rozr.	
14.00	Rączka gotuje – mag.		18.20	Wszyscy Święci z Kazimierza Dolnego		FILM	wojenny, USA 2011		16.20	Jeden z dziesięciu – teleturmalnej		17.10	Życie na kredycie 9 (17)	
14.30	Program lokalny		18.30	Transmisja mszy świętej		15.45	Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni (181) – pr. rozrywk., Pol. 2026		17.45	Express – pr. inform.		18.00	Pogoda, Sport	
15.00	Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny		19.30	Program informacyjny		17.55	Uroczysko (223-226) – serial kryminalny, Polska		18.10	63. KFPF w Opolu – Kiedy mnie już nie będzie... W hołdzie Magdzie Umer i Agnieszce Osieckiej (1, 2) – skróci koncert, Pol.		18.45	Damy i wiesniaczki. PL 11 (1) – fab.-dok., Pol.	
15.20	Program lokalny		19.55	Pytanie dnia – pr. publ.					17.35	Kolo fortuny – telet., Pol.		19.45	Express, Pogoda – inf.	
19.25	Antenowe remanenty		20.05	Sport, Pogoda					18.10	63. KFPF w Opolu		20.00	Zakup w ciemno 8 (34)	
21.30	Program lokalny											21.00	Gogglebox. Przed telewizorem 25 (9)	

PROGRAM INFORMACYJNY	KRYMINALNY	KRYMINALNY	DRAMAT OBECZAJOWY	DOKUMENT	DOKUMENT
22.00 Dziennik regionów Reportaż zbierający najważniejsze informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczyć one ostatnich wydarzeń politycznych, kulturalnych i gospodarczych. 30 min 22.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ. 23.00 Kościół z bliska – mag. 23.30 Całkiem niezła historia 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 1.05 Dziennik regionów 1.35 Cud (nie) pamięci – Poznański, Trzcinski, Soyka – rozr.	20.20 Komisarz Alex 24 (301) – Polska 2025 Odnaleziono ciało rzekomego policjanta. Na miejscu zbrodni była duma gwiazda kina. Tymczasem Alex, który tęskni za Kozarą, ucieka opiekunowi i odwiedza przyjaciela w szpitalu. 55 min 21.15 Mistrzowie sceny. Wspomnienia tych, co odeszli – widowisko, Pol. 22.10 Wszyscy Święci z Kazimierza Dolnego – cykl felietonów 22.20 Kurier – film historyczny, Polska 2019 0.10 Pamiętamy... Groby Polaków poza ojczyzną – reportaż, Pol.	20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (189-192) Po eksplozji jachtu na brzeg wypływają ciała europejskich bosów, zapowiadając w Trójmieście krwawą wendettę. Ocalały Siwy ujawnia, że zamach zlecił gangster Sokolow z Kowalowem. 240 min 0.00 STOP Drogowka – magazyn policyjny 1.00 Alpinista – film dokum. 3.05 Cudownych rodziców mam – cykl felietonów 3.25 Lubie disco! (292) – program muzyczny 4.25 Top 10 – lista przebojów – program muzyczny, Polska 5.30 Telezakupy TV Okazje	20.20 Fatima – USA/ Portugalia 2020 Rok 1917. 10-letniej Lucji (Stephanie Gil, zdj.) i jej krewnym ukazuje się Matka Boska. Ma dla nich przesłanie, które powinien usłyszeć cały świat. Ich wioska staje się celem pielgrzymek. 135 min 22.15 Niebo istnieje... naprawdę – dramat obyczajowy, USA 2014 0.20 Dzielnica strachu 4 (131, 132) – serial krym. 2.20 Niesamowite! (13) 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 7 (325, 326) – serial obycz., Pol. 2020 5.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (586) – obycz.	20.10 Sen o Warszawie Opowieść o życiu legendarnego artysty. W czasach PRL-u Czesław Niemien (zdj.) zdołał podnieść muzykę rozrywkową do rangi sztuki. Jego piosenki inspirowały kolejne pokolenia twórców. 115 min 22.05 Joanna Kołaczkowska – królowa kabaretu 23.10 Postaw na milion 0.05 Kolo fortuny – telet., Pol. 1.20 Mistrzowie sceny. Wspomnienia tych, co odeszli – widowisko, Pol. 2.20 Fallowanie i spadanie – pamięci Kory – koncert 4.00 Cud (nie)pamięci – Poznański, Trzcinski, Soyka	22.00 Down the road 4 (9) Dalsze losy sześciorga młodych ludzi z zespołem Downa, którzy bez rozdziców przemierzają Tajlandię. Nadal mierzą się z niespodziewanymi wyzwaniem i stają w obliczu dorosłych decyzji. 60 min 23.00 Cieżarówka przez Chile (9) – pr. rozr., Polska 0.00 Fukushima: dni, które wstrząsnęły światem (1) – serial dokumentalny 1.00 Down the road 4 (8) – serial dokumentalny, Pol. 2.00 SOS. Ekipy w akcji (43, 44) – serial paradok. 3.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (547) – serial fabularno-dokum.

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 16.20 Początki 16.35 Panorama litewska 16.45 16.55 Tydzień białoruski 17.20 17.50 Kulturalnie mówiąc 18.10 Skarbiec sztuki Lubelszczyzny 18.30 Obiektowy 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Żyjący Kościół 21.30 Obiektowy BYDGOSZCZ 16.00 Eko-opcja 16.15 Harcerskie „czuwały” 16.30 Agoregion 17.00 Złote lata – senior show 17.45 Jeszcze dzień z życia 18.00 Po oklaskach 18.30 Zbliżenia 18.55 Pamiętamy 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 16.00 Modrzejewska 17.00 Do brzegu 17.30 Świat nie jest taki zwykły 18.00 Droga 18.30 Panorama 18.55 Cały ten sport 21.30 Panorama KATOWICE 16.14 Zdarzyło się 16.45 Ekonatura 17.05 Aktualności extra 17.20 A kto nam zabronił? Zza kulis 17.30 Credo 18.00 Dej pozor 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 21.30 Aktualności KRAKÓW 16.30 Z górnej polki Tele- wizji Kraków 17.05 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem 18.00 Kronika tygodnia 18.30 Kronika 18.52 Bli- żej polityki 19.06 Zrównoważona gospodarka wodna na obszarach wiejskich MODR 21.30 Kronika LUBLIN 16.00 Kto ty Jesteś 16.15 Mateczki 17.10 Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii 17.40 Kulturalnie mówiąc 18.00 Strefa otwarta 18.30 Panorama lubelska 19.00 Reportaż z lubel- skiego 21.30 Panorama lubelska 21.45 Magazyn sportowy	ŁÓDŹ 17.00 Aktywni seniorzy 17.10 Czytanie puszczy 17.45 Fil- mowa jesień w TVP 3 Łódź 18.15 Kawałek fajnego świata 18.30 Łódz- kie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.05 Opowiesci Ryszarda Bonisławskiego 21.30 Łódzkie wia- domości dnia 21.51 Skarby Łodzi POZNAN 16.56 Edmund Boja- nowski. Serdecznie dobry człowiek 17.21 Epitafium sportowe 17.30 Teleskop. Tydzień 17.45 Talenta- sy Senior 18.30 Teleskop 18.50 Ścieżkami historii. Wielkopolskie muzea 19.08 Opowieści stąd 21.35 Teleskop 21.51 Epitafium sportowe RZESZÓW 16.58 Moda na język polski 17.23 Przemyski cmentarz 17.49 Z życia regionu 18.15 Pod- karpaska scena przebojów 18.30 Aktualności 18.58 Sportowe wy- darzenia 21.30 Aktualności ŚCZECIN 17.00 Lilka. Opowieść o Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej 17.25 Słowo daje! 17.35 Arka 18.00 Cud niepamięci – wspomnienie Sta- nisława Soyki 18.30 Kronika 18.52 Przegląd tygodnia 19.06 Z indek- sem w rękę 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas WARSZAWA 17.05 Spacerowym okiem 17.23 Skarby Kół Gospodni Wiejskich. Przepis na bliskość 17.45 Lekcja pamięci 18.00 Tacy byliśmy 18.30 TKW 18.40 Kurier Mazowiecki 19.00 To był tydzień 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza 21.49 Wia- domości sportowe WROCLAW 17.18 Opiekunowie (nie)pamięci 18.04 Non Omnis Moriar 18.30 Fakty 19.04 W swoim czasie 21.31 Fakty	10.30 Wszyscy Święci – fel., Pol. 10.45 Czy wiesz, że? (11) – dok. 11.20 Na sygnale (884, 885) 12.25 Ojciec Mateusz 15 (193) 13.10 Wszyscy Święci – fel., Pol. 13.20 Komisarz Alex 11 (138) 14.15 Ranczo 9 (105) – obycz. 15.00 Wszyscy Święci – fel., Pol. 15.15 Ranczo 9 (106) – obycz. 16.10 07 zgłoś się (13) – krym. 17.45 Cud niepamięci – wspomnienie Stanisława Soyki – felieton, Polska 18.20 Ojciec Mateusz 3 (42) 19.10 Wszyscy Święci – fel., Pol. 19.20 Ranczo 5 (61-63) – obycz. 22.20 Żelazny most – dramat FILM obyczajowy, Polska 2019 23.55 U Pana Boga w Królowym Moście (1, 2) – serial obycz., Polska	11.00 Kosmos 1999 (44) – s.f. 12.00 Dziady (fragmenty) 12.55 Mysimy już byli. Bohaterowie Starych Wpawek – film dok., Pol. 13.45 „Zielono mi” – piosenki Agnieszki Osieckiej FILM 14.30 Wozac pania Daisy FILM – komediodramat, USA 1989 16.15 Czterdziestolatek (8) 17.15 Niedziela z... – pr. kult. 18.05 Ostoja – dramat FILM obyczajowy, Ir./Polska 2012 20.00 Niezwykła wędrówka FILM Harolda Fry – dramat obyczajowy, Wielka Brytania 2023 21.55 Porozmawiajmy szczerze – magazyn kult. 22.30 Hopper i Vermeer: dialog o samotności – film dok. 23.35 Do raju – film krótkometr.	8.10 Ludzkość: Historia nas wszystkich (1) – serial dok. 9.10 Zaginiona księga Nostradamusa – dok. 11.05 Polska przyszłości – nasze dylematy – publ. 12.00 Co Polak potrafi na drodze? 2 (10) – pr. rozr. 13.00 Detektyw Candice: Niezawodny instykt 7 (3-6) – serial kryminalny, Fr. 17.55 77 TV 2 (13, 15) – rozr., Pol. 20.00 Morderstwa we Francji FILM – Saint Martin – dramat kryminalny, Francja 2024 22.00 Kryminalny duet (1, 2) – serial kryminalny, Fr. 2021 0.15 Oficer i morderca FILM – dram. krym., Kanada 2012 2.00 Zaginiona księga Nostradamusa – dok.	6.00 Columbo (8, 9) – krym. 9.35 Poirot (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2003 11.45 Czasz ostateczne: Pozostawieni – film sensacyjny, USA/Kan. 2014 14.00 Policjanci i Policjanci (295-298) – obycz., Pol. 2017 18.00 Strażnik Teksasu (21, 22) – serial sensacyjny, USA 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (64, 65) – krym., USA 21.55 Kości (211, 212) – krym. 23.50 Maksimum ryzyka – film sensacyjny, USA 1996 2.00 Krejni patrol (56) – krym. 2.30 Kochane pieniądze (62-64) – serial paradokum. 5.35 SuperLudzie Extra – mag. 5.45 Telezakupy TV Okazje

STOPKLATKA

- 6.00 Komisarz Rex 10** (8-11) – serial kryminalny, Wł./Austria/Niemcy 2011
- 10.00 Hudson i Rex 6** (2-4) – serial kryminalny, Kanada 2023-2024
- 13.00 Komisarz Montalbano** (31) – serial kryminalny, Włochy 2018
- 15.30 BFG: Bardzo Fajny Gigant** – film familijny, USA/Indie 2016, wyk. Mark Rylance
- 17.30 Stawka większa niż życie** (5, 6) – serial wojenny, Polska
- Kłoss ma zdobyć plany konstrukcji wojskowych, które są przechowywane w willi ich autora. **150 min**

DRAMAT OBYCZAJOWY



- 20.00 Oczy anioła** – USA 2001, **FILM** reż. Luis Mandoki
- Catch (James Caviezel, zdj.) ratuje życie Sharon (Jennifer Lopez, zdj.). Kiedy poznają się bliżej, rodzi się między nimi uczucie. Oboje skrywają bolesne tajemnice. **125 min**
- 22.05 Jeszcze raz** – komedia **FILM** romantyczna, Polska 2008
- 0.00 Krzyk** – horror, **FILM** USA 1996, wyk. Drew Barrymore, Roger Jackson
- 2.20 Handlarz dzieł sztuki Hitlera** – film dok.
- 3.40 Zulus Czaka:**
- FILM** Cytadela (2-ost.) – film przygodowy, USA 2001
- 5.45 High Life** – film krótkometrażowy, Pol. 2024

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia**
- 6.30 Sekrety rodziny** (212) – serial paradokumentalny
- 7.30 Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
- 8.00 Sekrety rodziny** (213) – serial paradokumentalny
- 9.00 SuperMarket Chef** (1, 2) – reality show, Polska 2026
- 10.00 Trudne sprawy** (987-990) – serial paradokumentalny, Polska
- 10.00 Zawód glina** (1-3) – serial dokumentalny, Pol. 2026
- 17.00 Nasz nowy dom** (377) – reality show, Polska 2026
- 18.10 Sekrety rodziny** (35, 36) – serial paradokumentalny

THRILLER



- 20.10 Kod da Vinci** – USA **FILM** 2006, reż. Ron Howard
- Badacz symboli Langdon (Tom Hanks, zdj.) i kryptolożka Neveu (Audrey Tautou, zdj.) prowadzą śledztwo w sprawie śmierci kustosza Luwru. Wpadają na trop wielkiego sekretu. **195 min**
- 23.25 65** – film s.f., USA/Kanada **FILM** 2023, wyk. Adam Driver
- 1.15 Bracia** (4) – serial obyczaj.
- 2.15 Wydarzenia**
- 3.05 Jesteśmy Dładzieci**
- 3.35 Oblicza Ameryki** – mag.
- 4.00 Santo Subito** – Cantobigrafia Jana Pawła II. Koncert Wielkanocny Piotra Rubika (1) – koncert, Pol.

TVP SERIALE

- 5.15 Zmiennicy** (2) – kom.
- 6.20 Na sygnale** (943-946) – fab.-dok., Pol. 2026
- 8.20 Stawka większa niż życie** (8, 9) – wojenny, Pol.
- 10.10 07 zgłoś się** (1) – serial kryminalny, Polska 1976
- 11.10 Czterej pancerni i pies** (19, 20) – serial wojenny
- 13.10 Ojciec Mateusz 2** (17-19) – krym., Pol. 2009
- 15.40 Komisarz Alex 26** (329) – krym., Polska 2026
- 16.35 Ranczo 5** (55) – obyczaj.
- 17.30 Czterej pancerni i pies** (21) – wojenny, Pol. 1970
- 18.45 07 zgłoś się** (1) – serial kryminalny, Polska 1976
- 19.50 Ojciec Mateusz 35** (458) – serial kryminalny, Polska

KRYMINALNY



- 20.45 Ojciec Mateusz 2** (20, 21) – Polska 2009
- Podczas świątecznych obchodów lokalny przedsiębiorca zostaje ukąszony przez węży. Podejrzany o podżucenie gada jest Ormianin. Jego ciężarna żona prosi Mateusza o pomoc. **110 min**
- 22.35 Ranczo 5** (56, 57) – obyczaj.
- 0.20 Rodzinka.pl** (320, 321) – serial kom., Polska 2026
- 1.20 Korona królów Jagiellonowie** (42-44) – telenowela hist., Polska
- 2.40 Krućca. Prawo serii** (11, 12) – krym., Pol. 2022
- 4.10 Londynczyk 2** (5) – serial obyczaj., Pol. 2009
- 5.00 Czas honoru** (4)

KINO POLSKA

- 6.00 Och! Kabaret 2** (5, 6) – program rozrywk., 2023
- 7.45 Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
- 8.10 W pustyni i w puszczy** **FILM** – film przygodowy, 2001, wyk. Karolina Sawka
- 10.40 Za duży na bajki** **FILM** – film familijny, 2022, wyk. Maciej Karas, Amelia Fijałkowska
- 12.55 Milioner** – film **FILM** obyczajowy, 1977, wyk. Janusz Gajos, Ewa Ziętek
- 15.00 Tam i z powrotem** – film **FILM** obyczajowy, 2001, wyk. Janusz Gajos, Jan Frycz
- 17.10 Znachor** – dramat **FILM** obyczajowy, 1981, wyk. Jerzy Bińczycki

DRAMAT WOJENNY



- 20.00 Pianista** – Francja/Niem./**FILM** Wielka Brytania 2002
- Rok 1939, Warszawa. Muzyk Władysław Szpilman (Adrien Brody, zdj.) trafia do getta. Cudem unikną wywozki do obozu zagłady. Po powstaniu musi się ukrywać w ruinach miasta. **185 min**
- 23.05 Wróg doskonały** **FILM** – thriller, Francja/Hiszpania/Niemcy 2020
- 0.55 Chemia** – dramat **FILM** obyczajowy, 2015, wyk. Agnieszka Żulewska
- 3.25 Żegnaj, Ameryko!** **FILM** – film obyczajowy, Niemcy/Polska 1994
- 5.20 Leben** – film krótkometrażowy, 2023

AXN

- 6.05 Gęsia skórka** – komedia, **FILM** USA/Australia 2015, wyk. Jack Black, Dylan Minnette
- 7.45 Agenci NCIS 20** (6) – serial sensacyjny, USA 2022
- 8.45 Walker: Strażnik Tekساسu 3** (10) – serial kryminalny, USA 2022
- 9.35 Detektyw Monk 2** (3-7) – serial kryminalny, USA 2003
- 14.30 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (13-17) – serial kryminalny, USA/Kanada 2002
- Córka dawnego przyjaciela Warricka pada ofiarą morderstwa. Ekipa śledcza rozpoczyna poszukiwania sprawcy. **330 min**

KOMEDIA SF



- 20.00 Pogromcy duchów** **FILM** – USA 1984
- Doktorzy parapsychologii, Peter (Bill Murray, zdj.), Egon (Harold Ramis, zdj.) i Raymond (Dan Aykroyd, zdj.), tracą pracę na uniwersytecie. Zakładają firmę zajmującą się zwalczaniem duchów. **140 min**
- 22.20 Men in Black: International** – komedia s.f., Chiny/USA 2019, wyk. Chris Hemsworth
- 0.20 Hostel 2** – horror, USA **FILM** 2007, wyk. Lauren German
- 2.15 Hostel 1** – horror, USA **FILM** 2007, wyk. Brian Hallisay
- 4.05 Agenci NCIS: Hawaje** (5, 6) – serial kryminalny
- 5.40 Blok promocyjny AXN**

CANAL+ PREMIUM

- 6.00 Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
- 6.15 Super pies i kot lotr** **FILM** – film anim., Kanada 2025
- 7.45 Dog Man** – film **FILM** animowany, USA 2025
- 9.15 Chopin!** **FILM** – dram. biograf., Pol. 2025
- 11.25 Niania w Nowym Jorku** **FILM** – kom. romant., USA 2007
- 13.10 Nowa fala** – dramat **FILM** biograficzny, Fr./USA 2025
- 14.55 Premierowa jazda**
- 15.10 Kiedy nadchodzi jesień** **FILM** – dramat obyczaj., Fr. 2024
- 16.50 Miss Potter** – dramat **FILM** biograficzny, USA/Wielka Brytania 2006
- 18.20 Cudowne życie** **FILM** – komediodramat, Francja/Kanada 2025

THRILLER



- 20.00 Krytyk** – Wielka **FILM** Brytania/USA 2023
- Rok 1934, Londyn. Autor złośliwych recenzji sztuk teatralnych, Jimmy Erskine (Ian McKellen, zdj.), traci posadę. W swój plan zemsty na właścicielu gazety wciąga młodą aktorkę Ninę Land (Gemma Arterton, zdj.). **100 min**
- 21.40 Pogłoski** – horror kom., **FILM** Kan./Niemcy/Węgry 2024
- 23.25 Zakochany bez pamięci** **FILM** – komediodramat, USA 2004, wyk. Kate Winslet
- 1.10 Dotyk** – melodram., Islandia/Wielka Brytania 2024

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

13 ULICA

- 6.15 Kobra – oddział specjalny** (3) – serial sensacyjny, Niemcy 2021
- 7.10 Bez śladu 4** (20-24) – serial kryminalny, USA 2005-2006
- 11.50 Metoda Wagnera** (9-11) – serial kryminalny, Fr. 2020
- 17.50 Podróżnik 3** (4) – serial kryminalny, Francja 2024
- 19.55 Morderstwo w Le Mans** **FILM** – film kryminalny, Fr. 2023
- 22.00 Zabójstwo w Audierne** **FILM** – dram. krym., Francja 2025
- 0.00 Morderstwa w Tours** **FILM** – film kryminalny, Fr. 2018
- 2.00 Morderstwo w Prowansji** – film kryminalny, Francja 2019
- 4.00 Kobra – oddział specjalny** (4, 5) – serial sensacyjny, Niemcy 2021

POLSAT FILM

- 8.10 Były sobie Ameryki** (16, 17) – serial animowany
- 9.20 Jeźdźcy smoków na końcu świata** (15)
- 9.50 Legenda o Smoku Gnatochrupie** – anim.
- 10.20 Mustang z Dzikiej Doliny: Droga do wolności** – film anim., USA 2021
- 11.55 Osobliwy dom pani Peregrine** – film fantasy, Wlk. Bryt./Belgia/USA 2016
- 14.35 Przypływ wiary** – film **FILM** biograficzny, USA 2019
- 16.55 Titanic** – dramat katastrof., **FILM** USA/Meksyk/Australia 1997
- 21.00 Zielona miła** – dramat obyczajowy, USA 1999
- 0.55 Kolszanka** – czarna **FILM** komedia, Polska 2010
- 3.00 48h. Zaginięci** (89, 90)

HBO

- 9.10 Na arenie** – dramat **FILM** obyczajowy, Francja 2024
- 10.45 Moon: Panda i ja** – kom. **FILM** przyg., Fr./Belgia 2025
- 12.25 Kosmiczny Jet** **FILM** Obóz Kosmiczny – film animowany, USA 2023
- 13.50 Lisa Frankenstein** **FILM** – kom. fantasy, USA 2024
- 15.30 Motocykliści** – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2023
- 17.25 Diuna** – film s.f., Kanada/**FILM** Norwegia/USA 2021
- 20.00 Film fabularny**
- 21.40 W dzikim galopie** **FILM** – dramat obyczaj., USA 2024
- 23.40 Nocna suka** **FILM** – komediodramat, USA 2024
- 1.20 Prawa ludzi** – film **FILM** kryminalny, USA 2024

WARNER TV

- 8.35 Akademia policyjna 4: Patrol obywatelski** – komedia, USA 1987
- 10.15 Licencja na miłość** **FILM** – kom. romant., USA 2007
- 11.55 Wieczny młody** – dramat **FILM** obyczajowy, USA 1992
- 14.00 Sok z żuka** – horror **FILM** komediowy, USA 1988
- 15.45 Dziedzic maski** – komedia **FILM** przyg., USA/Niemcy 2005
- 17.40 Naciągacze** – komedia **FILM** kryminalna, USA 2003
- 20.00 Bez mowy grozy** – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2009
- 22.05 W samym sercu morza** **FILM** – film przygodowy, USA/Australia/Hiszpania 2015
- 0.25 Pat Garrett i Billy Kid** **FILM** – western, USA/Meksyk 1973, wyk. James Coburn

ALE KINO+

- 10.30 Wszyscy wiedzą** – krym., **FILM** Hiszpania/Francja/Wł. 2018
- 13.10 Michael Clayton** **FILM** – thriller, USA 2007
- 15.40 Nasze córki** – dramat **FILM** obyczajowy, Austria/Belgia/Holandia 2025
- 17.55 Złota dama** – film biograf., **FILM** Wielka Brytania 2015
- 20.10 Był sobie chłopiec** **FILM** – komediodramat, Niemcy/USA/Francja 2002
- 22.15 Źródło nadziei** **FILM** – dramat wojenny, Australia/USA/Turcja 2014
- 0.30 Pamięć** – dramat obyczaj., **FILM** Meksyk/USA 2023
- 2.35 Minuta ciszy** (5) – obyczaj. – film krótkometraż., Pol.
- 4.35 Pan młody** – krótkometraż.

CANAL+ FILM

- 12.50 Saga „Zmierzczeni”** **FILM** Księżyc w nowiu – film fantasy, Australia/USA 2009
- 15.00 Charlie Chaplin: duch włości** – film dokum.
- 16.30 Kopnieć w czasie** **FILM** – kom., Francja/Belgia 2025
- 18.10 Brat** – film obyczajowy, **FILM** Polska 2025
- 19.45 Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
- 20.00 Ballerina. Z uniwersum** **FILM** Johna Wicka – thriller, USA/Węgry 2025
- 22.00 The Killer** – thriller, **FILM** USA/Kanada/Korea Południowa 2024
- 0.05 Afterburn** – komedia sensacyjna, USA 2025
- 1.50 Masz na imię Justine** **FILM** – dramat obyczajowy, Polska/Luksemburg 2005

SCIFI

- 6.00 Czarodziejki 6** (20-23) – serial fantasy, USA 2004
- 10.00 Czarodziejki 7** (1-3) – serial fantasy, USA 2004, wyk. Holly Marie Combs, Alyssa Milano
- 13.00 Akademia Crookhaven** (1-8) – serial przygodowy, Wielka Brytania 2026, wyk. Lucas Leach
- 21.00 Zmierzczeni** – film fantasy, **FILM** USA 2008, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson
- 23.35 Push** – thriller s.f., USA/**FILM** Kanada/Wielka Brytania 2009, wyk. Colin Ford, Jai Gresh
- 1.50 SurrealEstate** (7-10) – serial grozy, USA 2021

PARAMOUNT NETWORK

- 10.50 XXX: Reaktywacja** – film **FILM** sens., Chiny/Kan./USA 2017
- 13.00 Saga „Zmierzczeni”** – serial fantasy, USA 2011
- 15.30 Saga „Zmierzczeni”** **FILM** Przed świtem. Część 2 – film fantasy, USA 2012, wyk. Kristen Stewart
- 17.55 Sonic. Szybki jak błyskawica** – film familijny, USA/Japonia/Kanada 2020
- 20.00 Forrest Gump** **FILM** – komediodramat, USA 1994
- 23.00 Lodowy szlak** – film **FILM** sensacyjny, USA/Kan. 2021
- 1.00 Londyn w ogniu** **FILM** – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA/Bulgaria 2016

FX

- 5.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami** (5-8) – serial krym.
- 8.40 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (8, 9)
- 10.30 Z archiwum X** (5, 6) – s.f.
- 12.30 Spider-Man 3** – film **FILM** przygodowy, USA 2007
- 15.15 Poznaj mego tatę** **FILM** – komedia, USA 2000
- 17.30 Poznaj moich rodziców** **FILM** – komedia, USA 2004
- 19.45 Terminator: Genisys** **FILM** – film sens., USA/Kan. 2015
- 22.15 Helikopter w ogniu** **FILM** – dram. wojenny, USA 2001
- 1.15 Tulska King** (2) – serial krym.
- 2.15 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (7-9) – serial krym., USA/Kanada

FILMBOX+ ONE

- 6.05 Strażnik Tekساسu 7** (16-20) – serial sensacyjny
- 11.00 Wera 8** (4) – krym., Wlk. Bryt.
- 13.00 Bitwa o Anglię** – dramat **FILM** wojenny, Wlk. Bryt. 1969
- 15.45 Ostatni legion** – dramat **FILM** historyczny, Fr./Słowacja/Wielka Brytania 2007
- 17.55 Agatha Christie: Kryminalne zagadki** (6) – serial krym., Fr./Szwajcaria
- 20.00 Vera 9** (2) – krym., Wlk. Bryt.
- 22.00 Piękny umysł** – dramat **FILM** psychologiczny, USA 2001
- 0.55 Wichry namietności** **FILM** – melodramat, USA 1994
- 3.55 Turistas** – thriller, USA **FILM** 2006, wyk. Josh Duhamel, Melissa George

CANAL+ SERIALE

- 9.50 Naruto 6** (22-24) – anime
- 11.20 Świat zwierząt** – rodzicielstwo (4, 5) – serial dok., Wielka Brytania
- 13.30 Planeta Singli. Ośiem historii** (4) – serial kom.
- 14.30 Naruto 6** (25) – serial anime
- 15.00 Naruto 7** (1, 2) – anime, Jap.
- 16.05 Eva Longoria w poszukiwaniu hiszpańskich smaków** (1, 2) – serial dok.
- 17.30 True Beauty** (2) – obyczaj.
- 18.50 Lovely Runner** (2) – obyczaj.
- 20.05 S.W.A.T. 2** (9, 10) – sens.
- 21.30 Król i zdobywca** (7, 8) – serial historyczny
- 23.10 Scarlet Hill** (3, 4) – krym.
- 1.15 Kruk. Czorny Wron nie śpi** (4-6) – krym., Pol. 2021

CANAL+ 360

- 12.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa** – mecz: Lech Poznań – Wisła Kraków
- 14.45 Sung Kang – szybki i dociekliwy** (4) – dok.
- 15.40 Na krawędzi możliwości** (1, 2) – serial dokumentalny
- 17.00 Niepokonany: droga na Denali** – film dok., 2024
- 19.00 Miasta rytmi: Zabrawano dzieła sztuki** – film dok.
- 20.00 Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie** (5)
- 21.00 Planeta Abstrakcja** – podróże poza szlakiem (1)
- 22.00 Killer-ów 2-óch** **FILM** – komedia, Polska 1999
- 0.05 Hit the Mic – Zostań komentatorem!**



TLC

6.00 Wiza na miłość: dalsze losy 9 (11) – reality show

8.00 Kobiety plus size. Mocne oblicze Pearadise – film dokum.

9.00 Siostry wielkiej wagi 7: To moje muzyczne wideo

10.00 Dzikusy do wzięcia – pr. rozrywk., USA 2022

11.00 Złoty i miaz 14 (1)

12.00 Wiza na miłość 5 (1-4)

16.00 Szczęście nie zna wagi 2 (1-4)

18.00 Dom wygrany na loterii 11

20.00 Podwójne życie żon (7) – serial dokum., USA 2026



21.00 Premiera: Wiza na miłość: Single na polowaniu 2 (2)

0.00 Nie do uwierzenia!: Małe młotki dziecko

1.00 Podwójne życie żon (7)

2.00 Wiza na miłość: Single na polowaniu 2 (2)

4.00 Wiza na miłość: dalsze losy 9 (11) – reality show

POLSAT CAFÉ

8.00 Bogaty dom – biedny dom (58) – reality show

9.00 Rolniczy (18, 30) – dok.

11.00 Ambulans (2) – dok., Pol.

12.00 Bogaty dom – biedny dom (59, 60)

14.00 Nasz nowy dom (291)

15.05 Demakijaz (220) – rozr.

15.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (64)

17.00 Bogaty dom – biedny dom (61) – reality show

18.00 Nasz nowy dom (292, 293) – reality show

20.00 Bogate dzieciaki bez kasy (5) – reality show

21.00 Gry małżeńskie (217)



22.00 Kolacja w ciemno (95) – pr. rozrywk., Pol. 2025

23.00 Gry małżeńskie (146, 147) – reality show, Polska 2023-2024

1.05 Więzienie kobiet (22-25) – serial dokum., Pol. 2023

3.00 Zdrady (82-84) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

4.55 Tu jest pięknie (2) – rozr.

5.25 Złoty remont: spełniany marzenia (2)

6.15 MasterChef (8) – pr. rozr.

7.45 Dzień Dobry TVN – mag.

11.30 Ostre cięcie 13 (6) – rozr.

12.30 Love the Look (6) – mag.

13.30 Jestem z Polski 18 (6)

14.35 Jestem z Polski 15 (1, 13) – serial dokum., Pol.

16.35 Teraz one (6) – rozr., Pol.

17.10 Do zobaczenia 3 (6) – magazyn poradnikowy

17.45 Były sobie debiutanci (1/2) – film dokumentalny

18.50 Kuchenne rewolucje (8, 9) – pr. rozr., Pol. 2024



20.50 Ostre cięcie 13 (6) – rozr.

21.50 Azja Express (9)

23.00 Odkryj niezwykłą Japonię – pr. rozr., Polska

0.50 Jestem z Polski (5) – serial dokum., Pol. 2018

1.50 Tu jest pięknie (1) – rozr.

2.35 Co nas truje (1, 2) – rozr.

4.05 Zrób coś z tym dzieckiem (1, 2) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

6.00 Wyciągi po antyki

7.00 Najniebezpieczniejszy zawód świata 22: Pomysł Ricka

8.00 Być jak Da Vinci

9.00 Złomowisko PL 6 (5, 6)

11.00 Krzykacz – wspomnienia

12.00 Bracia Collins biorą się do roboty (14)

13.00 Premiera: Wyzwanie: przetrwanie

14.00 Gorączka złota 17

16.00 Zawodowcy: drwale (7)

17.00 Fani czterech kółek: w trasie 3: Włochy: Lancia Delta Integrale



18.00 Od samochodu do domu 3

19.00 Kroniki policyjne: Szwecja 2

20.00 Gorączka złota 17

22.00 W oku cyklonu (11)

23.00 Kroniki policyjne: Szwecja 2

0.00 W oku cyklonu: Łowcy burz (1)

TVP HISTORIA

11.30 Przyczyny upadku cywilizacji Majów

12.35 Odrodzenie katedry Notre-Dame – film dok.

13.30 Flesz historii (785)

13.55 Paweł, apostoł

15.11 Chrystusa – dramat historyczny, USA 2018

15.45 Anna od... pamięci

16.40 Starożytność mocarstwa (1) – serial dok., Wlk. Bryt.

17.30 Przywracanie pamięci

18.00 Noce i dnie (8) – obycz.

19.00 Gry wojenne (6) – dok.

20.00 Otlchaj: Powstanie i upadek nazizmu (8)

21.00 Polskie 100 lat



21.30 Dom pod Dwoma Orłami (9) – obycz., Pol. 2021

22.20 Lalka – dramat

22.20 FILM obyczajowy, Polska 1968

1.05 Noce i dnie (8) – serial obyczajowy, Polska 1977

2.00 Boża podszezwka 2 (1) – serial obyczajowy, Polska 2004, Wlk. Kinga Preis, Hanna Śleszyńska

FOKUS TV

6.05 48h. Zaginięni (75)

7.00 Rolnicy. Podlasie

9.00 Z klimatem i z pasją

10.00 Najpiękniejsze domy na wsi (5, 6) – dok., Pol.

12.00 Wojny magazynowe 9 (26-29) – reality show, USA

14.00 Gwiazdy lombardu 25 (5) – reality show, USA

15.00 Poszukiwacze złota w Australii (15, 16)

17.00 Rolnicy. Podlasie (41-44) – serial dok., Pol.

21.00 Podglądacz przyrody (8): Wydra – serial dokum.

21.30 Podglądacz przyrody 2 (1): Gęsi



22.00 Korea Północna: w głowie dyktatora (1) – dok.

23.00 Premiera: Wyspa kanibali – film dok., Fr.

0.00 UFO. Zaginięni dowody (10) – serial dok.

1.00 Rolnicy. Podlasie (36-39) – serial dok., Pol.

5.00 Kolowrotek (9, 10) – magazyn wędkarski

METRO

5.35 Niezwykłe Stany

6.35 Gorączka złota – serial dok.

8.25 Klan z Alaski – serial dokum.

10.30 Podróż do wnętrza Ziemi

FILM – film przygodowy, USA 2008

12.25 The Floor – teleturniej, Pol.

13.40 Diagnosta 4 (13) – obycz., Pol.

14.45 39 i pół (1) – kom., Pol. 2008

15.50 Układ warszawski (7, 8)

17.50 Kryminalni 3 (7, 8) – krym.

20.00 Wallander (9) – serial krym.

22.05 Chyłka – Rewizja (4, 5)

0.00 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 2 – serial dok.

1.00 Szpital (95) – paradok., Pol.

2.00 Szkoła (678) – paradok., Pol.

3.00 Nowa Maja w ogrodzie 3

4.05 Szpital (95) – paradok., Pol.

ZOOM

8.00 Jakubaki rozgryza Tajlandię i Kambodżę

9.35 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat

11.45 Sensacje XX wieku – hist.

13.55 Znachor – dramat

FILM obyczajowy, Polska 1981

16.50 Rusz głową z Richardem Hammondem – pr. rozrywk.

18.55 Gang Olsena – komedia

FILM sensacyjna, Dania 1968

20.25 Ballistic – film sensacyjny, USA/Niemcy 2002

22.35 I stanie się koniec

FILM – horror, USA 1999

0.50 Magia nagości. Czechy i Słowacja – pr. rozrywk.

2.20 Adam szuka Ewy VIP. Holandia 2 – rozr., Hol. 2018

FOOD NETWORK

9.05 Akcja: Restauracja! Ostatnia szansa

10.05 Wiem, co jem, i wiem, co kupuję 5 – mag.

12.20 Posiekani: gotowanie w dziczy – reality show

13.50 Kuchenne rewolucje – rozr.

15.55 Kuchnia jak u mamy – mag.

17.05 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny

18.15 MasterChef – pr. rozrywk.

19.35 Posiekani – teleturniej kulin.

20.35 100 kucharzy – reality show

21.35 Akcja: Restauracja! Ostatnia szansa

22.40 Posiekani: gotowanie w dziczy – reality show

0.10 Perfekcyjny gospodarze 9

2.15 Król mięsa – magazyn kulin.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak działa wszechświat?

8.00 Podziemne sekrety

10.00 Jak to jest zrobione?

12.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2

14.00 Czy jest z nami inżynier?

16.00 Tajemnice ładowania na Księżycu

18.00 Jak to jest zrobione?

20.00 Megaprojekt generała Franco – serial dokum.

21.00 Wyprawa w nieznane 9

22.00 Poszukiwacze dinozaurów

0.00 Jak działa wszechświat?

2.00 Akcja: Innowacja: Energia słoneczna: Prąd elektryczny

4.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Ikony lotnictwa: Concorde

13.00 Superfabryki – serial dok.

14.00 Odkopaj historię

15.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic

16.00 Czarnobyli: Świadkowie tragedii: Próba tuszowania

17.00 Wojna na pustyni: Walka z Rommlem: Afrika Korps

18.00 UFO: Przelomowe śledztwa

19.00 Tajemnicze wyspy

20.00 UFO: Przelomowe śledztwa: Kontakt (część 1)

21.00 Tajne misje USA – film dok.

22.05 Ostatni lot: Anatomia katastrofy – serial dokum.

23.00 Górniczy z Chile: wyjść z czasem (2) – film dokum.

BBC EARTH

9.55 Ben Fogle na szkockich wyspach 2 – serial dokum.

11.00 Ewolucja – serial dokum.

12.10 W okowach mrozu 6 – dok.

13.15 Dzikie zakątki Ziemi z Simonem Reeve'em 2

14.30 Azja – serial dokumentalny

15.40 Azja: kulisy produkcji

16.45 Życie na pustkowiu 5 – serial dokumentalny

18.45 Szlakiem wulkanów – dok.

19.45 Ekspedycja: orka – film dok.

20.55 Ewolucja – serial dokum.

22.10 W okowach mrozu 2 – dok.

23.00 Planeta zmian 2 (2) – dok.

0.15 Fenomeny współczesnego życia 3 – serial dokum.

1.25 Zabójcza pogoda 6 – dok.

2.10 W okowach mrozu 7 – dok.

WP

11.10 Zakazana Moskwa: Sekretne życie stolicy w stanie wojny – film dok.

12.15 Niepojęte: Strefa tajemnic wszechświata – serial dok.

13.15 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver: Linnea and Mike

14.15 Pokochaj lub sprzedaj Quebec – reality show, Kan.

15.10 Strażnicy z sąsiedztwa 3

16.10 Policjanci w akcji 2 (9)

16.55 Pogoda

17.10 Policjanci z sąsiedztwa 6

21.50 Pogoda

21.55 Mistrzowie Kabaretu 11

22.55 Mistrzowie Kabaretu 5

23.55 Mistrzowie Kabaretu 14

0.50 Mistrzowie Kabaretu 9

NOWA TV

6.20 TV okazje

6.55 Wehikuł czasu

7.30 Interwencja – taka jest Polska (583) – mag.

8.20 Frieren. U kresu drogi (23, 24) – serial anime, Japonia

9.30 Dragon Ball Super (91-93)

11.00 Nowa Rewia Kabaretowa

16.00 Kabaret na żywo – Klinika Sęków Męczących

18.00 Kabaretowa Dynastia

19.00 Ojciec Brown 2 (16-20)

0.00 Zdrady (13) – paradok., Pol.

1.00 Łowca pedofiliów – dok.

3.00 TV okazje

3.50 Wehikuł czasu

4.00 Daleko od noszy (138, 139)

5.00 Pod lupą MIGACZ

HGTV HOME & GARDEN

8.05 Uratuj swój ogród 8 – mag.

9.00 Nowa Maja w ogrodzie 5

11.05 Polowanie na ogród 4

12.05 Polowanie na ogród 8

12.40 Uchwycić dom – pr. rozr.

13.40 Letnia chata na lata 13

15.45 Złoty remont 11 – pr. rozr.

16.40 Złoty remont – spełniany marzenia – pr. rozrywk.

17.40 Weekendowa metamorfoza – pr. rozrywk.

19.40 House Hunters – Poszukiwacze domów 8

21.20 Dorota inspiruje

22.15 Poukładani 2 – pr. rozrywk.

23.10 Podzieleni projektami

1.10 Nowa Maja w ogrodzie 2

2.15 Nowa Maja w ogrodzie 5

TRAVEL CHANNEL

6.00 Z wędką na koniec świata

7.05 Kamperem przez świat

8.05 Smakuj świat z Pascalem

10.15 Człowiek kontra jedzenie

10.50 Andrzej Bargiel – Snieżna Pantera – serial dokum.

14.00 Człowiek kontra jedzenie

16.00 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny

18.15 Ciężarówka przez Stany – program rozrywkowy

21.15 Miasta, w których straszny – serial dokumentalny

23.20 Mój przyjaciel grzyby – serial dokumentalny

1.20 W co wierzą Osobowimie – reality show

5.25 Królowie basenów – rozr.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

11.00 Sekretne życie osmiornic

12.00 Weterynary z Nebraski

13.00 Chiny: ukryte królestwa

14.00 Maszuta: ziemia lampartów – film dokum., Fr.

15.00 Dzikie cuda Europy: Góry

16.00 Życie w Karpatach: Zima

17.00 Dzikie Japonia

18.00 Sekretne życie pszczoł: Ul

19.00 Kraina dzikich zwierząt

20.00 Europa z powietrza

21.00 Dzikie konfrontacje

22.00 Katavi – utracony raj

Afryki: Czyścić – serial dok.

23.00 Chiny: ukryte królestwa

0.00 Uwaga! Rekin!

1.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy

POLSAT WIASAT HISTORY

6.05 Zaginione miasta Biblii (1, 2) – film dokum., Wlk. Bryt.

8.00 Tajemnice Jezusa – dok.

9.15 W poszukiwaniu biblijnej prawdy (1, 2) – film dokum.

11.30 Majowie: wojna pięciu królestw

15.35 Czarna śmierć: pacjent zero – serial dokumentalny

17.50 DNA Historia: geny dyktatora – serial dokum.

19.55 Berlin 1936: olimpiada Hitlera w kolorze – dok.

21.00 Konstantyn Wielki

23.15 Wzruszająca historia zaginionych zwojów – dok.

0.30 Człowiek: najważniejsza broń II wojny światowej

CANAL+ KUCHNIA

13.30 Poza laski: podróz do serca Indonezyi – serial dokum.

14.30 Proste smaki – serial dok.

15.20 Bosacka rusza w Polskę

16.25 Włoska uczta – serial dok.

17.30 U sąsiadów w kuchni 16 – serial dokumentalny

18.50 Jakubaki rozgryza Polskę 2 – magazyn kulin.

19.25 Nie bój ryby! 2 – mag. kulin.

19.50 M jak mięso 10 – mag. kulin.

20.15 M jak mięso 11 – mag. kulin.

21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 10

23.45 Hongkong od kuchni z Jeremym Pangiem

CANAL+ DOMO

12.20 Ucieczka na wies 25 – dok.

14.15 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 10 – serial dokum.

15.15 Miał metraż w wielkim stylu 2 – serial dokumentalny

16.15 W mieście czy na wsi?

17.15 Wielkie projekty: Nowa Zelandia – serial dokum.

18.10 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 10 – mag.

18.35 Daleko od miasta 17 – dok.

19.05 Ucieczka na wies 23 – dok.

21.00 Wielkie amerykańskie rancza – serial dokumentalny

22.10 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.

SUPER POLSAT

13.30 Kupiliśmy zoo

FILM – komediodramat, USA 2011

15.55 Wielki dar – dramat

FILM obyczajowy, USA 2017

18.05 Pejzaz bez Ciebie – Romuald Lipko – koncert

20.00 Randka w ciemno – pr. rozr.

FILM z Bożą pomocą – dramat

FILM przygodowy, USA 2023

23.05 Zmartwychwstały

FILM – dramat obycz., USA 2016

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

1.50 Wiaty według Klepskich (380-385) – serial kom., Polska

4.50 Randka w ciemno – pr. rozr.

TVP KOBIE TA

14.00 Rodzinka.pl (214, 215)

15.00 Pociąg do Polski – dok.

15.30 Ojciec Mateusz 19

17.15 Wszyscy Święci z Kazimierzem Dolnego

17.25 Tajemnica grobu Kopernika – film dok., Pol.

18.30 Gdzie jesteś Mały Książę... 19.20 Wszyscy Święci z Kazimierzem Dolnego

19.30 Wierzę w Ciebie – dramat

FILM biograficzny, USA 2020

21.35 Dobry człowiek – dramat

FILM obyczajowy, USA/Kan. 2023

23.55 Jasne błękitne okna

FILM – obycz., Pol. 2006

PLANETE+

13.35 Wiatr. Niewidzialna siła

14.40 Powrót rybolowa – dok.

15.50 Zaginione światy – dok.

16.55 Najpiękniejsze cuda świata (1) – film dokumentalny

18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.

18.40 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 5 – dok.

19.10 Polska z góry. Naj... w Polsce – serial dokum.

19.35 Yvan Jayne. Francuski mistrz rodeo – film dokum.

20.50 Henry Ford. XX-wieczny zyciorz – film dokum.

22.00 Johnny Depp. Wieczny buntownik – film dokum.

TVP DOKUMENT

13.35 Tacy byliśmy

14.05 Zwiernięta zombie

15.05 Włochy – ostatnie dzikie zakątki

16.05 Program „Mamut” – na ratunek gatunkom

17.05 Ukryte oblicze: indie – dok.

18.00 Sanatorium miłości 8

18.55 Wanda. Ostatnia z oddziału – film dokum., Pol. 2024

20.50 Wyjątkowe życie Ibelina

21.50 Jak to się skończy? – dok.

22.25 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn

22.35 Cyfrowa bomba zegarowa – film dokum.

TVP SPORT D3 12 6.35 Retro TVP Sport – mag. 8.35 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Wisła Kraków 10.40 Letnie Igrzyska Olimpijskie Młodzieży Dakar 2026 – 1. dzień 11.45 Niezwykłe historie Białe-Czerwonych 12.10 Retro TVP Sport – mag. 14.05 Kamera TVP Sport 14.40 Lekkoatletyka: Diamentowa Liga w Chorzowie – 2. dzień 17.00 Ryszard Szurkowski – wyścig przez życie 18.00 Kamera TVP Sport  18.35 Piłka nożna: STS Puchar Polski – podsumowanie 2. rundy 20.00 Retro TVP Sport – magazyn sportowy 21.05 Sportowy wieczór 21.30 Koszykówka mężczyzn: NBA: Orlando Magic – Celtics (live) 0.15 Retro TVP Sport – mag.	EUROSPORT 1 10.30 Narciarstwo alpejskie: Zawody PŚ w Sölden – slalom gigant kobiet i mężczyzn 12.30 Snooker: Turniej International Championship – 2. dzień (live) 14.30 Lekkoatletyka: Maraton w Nowym Jorku (live) 17.15 Curling: ME – Ostrawa 2026 – półfinał 18.00 Curling: ME – Ostrawa 2026 – finał 20.00 Łyżwiarstwo figurowe: Skate Canada – program dowolny solistów  21.00 Łyżwiarstwo figurowe: Skate Canada – program dowolny solistek (live) – mecz półfinałowy 22.50 Narciarstwo alpejskie: Zawody PŚ w Sölden 23.15 Łyżwiarstwo figurowe: Skate Canada – taniec dowolny (live) 0.45 Łyżwiarstwo figurowe: Skate Canada	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga: Cuprum Stilon Gorzów – Projekt Kobieta i mężczyźni 11.00 Cafe Futbol – mag. 12.30 Koszykówka mężczyzn: PGE Basket Liga: Legia Warszawa – Dzik Warszawa 14.45 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga: Jastrzębie – CHKS Chelm (live) 17.50 Siatkówka kobiet: TAURON Liga Kobieta: KS DevelopRes Rzeszów – BKS Bielsko-Biala (live) 20.00 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga  21.00 Łyżwiarstwo figurowe: Skate Canada – program dowolny solistek (live) 23.15 Łyżwiarstwo figurowe: Skate Canada – taniec dowolny (live) 0.50 Łyżwiarstwo figurowe: Skate Canada – ceremonia dekoracji (live)	TVP ABC D3 12 10.20 Przygody Bolka i Lolka 10.45 Reksio 11.05 Pająk Lucas 2 11.35 Pszczołka Maja 12.00 Strażak Sam 10 12.25 Domisie 13.00 Zwierzaki Czytali 13.25 Oktonauci 13.50 Opowiadania z piaskownicy 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham 14.35 Lupin wśród bajek 14.45 Oli i Luna 15.15 Ugotuj nam bajkę 15.35 Lassie i przyjaciele  16.05 Ricky Zoom 16.35 44 Koty 17.05 Dino Ranczo 17.30 Super Wings 18.00 Underdog 18.25 The Garfield Show 19.00 Dolina Muminków 3 19.20 Sir Mysz 19.30 Heidi 19.55 Kocie kalamburki	MINIMINI+ 7.05 Staś i fajna Babcia 7.34 Bardzo małe stworzonka 7.58 Kicia Kocia 8.30 Dora i przyjaciele 2 9.22 Cloudy & Stormy 9.45 Edzio i Lusja 10.51 Basia 11.20 Marta mówi 11.50 Maly Charlie 12.55 Baranek Shaun 13.40 Pszczołka Maja 2 13.55 Moje urodziny 14.01 Pszczołka Maja 2 14.40 44 Koty 15.28 Kicia Kocia 15.45 Kicia Kocia 2  16.05 Jeżyk Happy 16.56 Blaze i megamaszyny 3 17.55 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia 19.16 Dora poznaje świat 7 19.40 Smerły 20.08 Cloudy & Stormy 20.35 Dolina Muminków 2 21.01 Wierszyki domowe	TVN 24 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.45 Kawa na lawę – magazyn 11.55 Łoza prasowa – pr. publ. 12.50 Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 16.00 Fakty po południu 18.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 18.30 Ranking Mazura 19.10 Serwis informacyjny 19.25 Fakty po Faktach  20.00 W kulisach 21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 22.00 Szkoła kontaktowa 23.00 Dzień po dniu 0.00 Fakty po Faktach 0.50 Kawa na lawę – mag. 2.05 Nowa Maja w ogrodzie 2.35 Szkoła kontaktowa 3.40 Nic do zgłoszenia – dok.
CANAL+ SPORT 9.30 Wysoki Pressing 11.00 Byłem królem (4) 11.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – CD Alaves 13.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Getafe CF – Sevilla FC (live) 16.10 Premier League Stories (10) 16.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Rayo Vallecano – Celta Vigo 19.10 Wysoki Pressing 20.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Athletic Club – Real Sociedad (live) 23.00 Sport+ 0.10 Hola LaLiga	EUROSPORT 2 12.00 Curling: ME – Ostrawa 2026 – mecz półfinałowy 13.00 Kolarstwo: Giro di Lombardia 14.15 Jeździectwo: Global Champions Tour w Rabacie (live) 16.45 Kolarstwo: Giro di Lombardia 18.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Santiago 19.00 Snooker: Turniej International Championship 20.00 Lekkoatletyka: Maraton w Nowym Jorku 21.00 Golf: Vidanta World Mexico Open – finał (live) 0.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Barcelonie	POLSAT SPORT 2 6.00 Piłka nożna: Liga czeska 8.00 Piłka nożna: Liga holenderska 10.00 Curling kobiet: Mistrzostwa Europy – Ostrawa 2026 – mecz finałowy (live) 13.00 Magazyn Polskiego Sportu 14.00 Sport: Mistrzostwa Europy – Ostrawa 2026 – mecz finałowy (live) 17.25 Koszykówka mężczyzn: PGE Basket Liga – mecz: Euwic GTK Gliwice – WKS Śląsk Wrocław (live) 19.35 Short track: Zawody World Tour w Montrealu – 3. dzień (live) 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.55 SpongeBob Kanciastoporty 9 9.55 SpongeBob Kanciastoporty 12 10.15 SpongeBob Kanciastoporty 10 10.45 Harmidom 5 11.10 Harmidom 9 11.40 Harmidom 11.55 Grzmotomocni 2 12.50 Grzmotomocni: Tajniacy 13.20 Niebezpieczny Henryk 2 15.45 Patryk Rozgwiazda Show 4 16.00 Patryk Rozgwiazda Show 4 16.30 Patryk Rozgwiazda Show 4 16.50 SpongeBob Kanciastoporty 12	TELETOON+ 8.34 Harmidom 9.55 Barbie: Dreamhouse Adventures 2 11.19 Siostry 2 12.46 Kumpel z dżungli – na ratunek! 14.07 Siostry 3 14.39 Biuro detektywistyczne Laszego i Mai 2 15.30 Isadora Moon 16.15 Futbol uliczny 5 16.42 Dinus i Lusja 17.25 Kumpel z dżungli – na ratunek! 17.50 Charlotte i trzy muszkieterki 18.14 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 18.40 Polly Pocket 6	TVP info_ 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Sprawdzamy 18.00 Panorama 18.20 Teleplotki 18.30 Portfel Kowalskiego 19.00 Serwis Info Wieczór 19.07 Trochę kultury – wywiad 19.30 Program informacyjny 19.30 20.15 Magazyn 21.00 Serwis Info Wieczór 21.15 Rozmowy (nie)wygodne 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Rozmowy nocą 23.00 Wydarzy się jutro
CANAL+ SPORT 2 8.45 Tenis: Turniej WTA w Tokio – półfinał gry pojedynczej 11.00 Tenis: Turniej WTA w Tokio – finał gry pojedynczej 13.30 Tenis: Turniej WTA w Tokio – półfinał gry pojedynczej 15.45 Tenis: Turniej WTA w Tokio – półfinał gry pojedynczej 18.00 Tenis: Turniej WTA w Tokio – finał gry pojedynczej 20.30 Tenis: Turniej WTA w Tokio – półfinał gry pojedynczej 23.00 Hola LaLiga 0.00 Tenis: Turniej WTA w Tokio – finał gry pojedynczej 2.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Wisła Kraków	ELEVEN SPORTS 1 11.10 Eleven Gol 12.25 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Como – Venezia (live) 14.55 Piłka nożna: Liga włoska: Lazio – Cagliari Calcio (live) 17.00 GP Confidential 17.40 Formula 1: GP Meksyku – sesja kwalifikacyjna 19.00 Formula 1: GP Meksyku – parada kierowców (live) 19.30 Formula 1: Grand Prix Meksyku – studio (live) 20.55 Formula 1: Grand Prix Meksyku (live) 23.00 Formula 1: Grand Prix Meksyku – studio (live) 0.00 Eleven Gol Live 1.20 Formula 1: GP Meksyku	POLSAT SPORT 3 11.00 Łyżwiarstwo figurowe: Skate Canada 13.00 Atleci 13.55 Piłka nożna: Liga szwajcarska: Falkirk FC – Celtic FC (live) 16.00 Łyżwiarstwo figurowe: Skate Canada 17.55 Piłka nożna: Liga czeska – mecz: Bohemians Praga – AC Sparta Praga (live) 20.00 Sporty walki: UFC Fight Night – waga lekka: Renato Moicano – Tom Nolan 01.11.2026 23.00 Koszykówka mężczyzn: PGE Basket Liga – mecz: Legia Warszawa – Dzik Warszawa 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.20 Tim Rex wśród gwiazd 8.50 Barabapapa i jego rodzinka 9.20 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Pan Krokodyl 10.35 Świnka Peppa 10.50 Santiago z móż 11.15 Dora 11.45 Zwiérzecz zagadki 12.20 Rubble i jego ekipa 2 12.50 Psi Patrol 12 13.40 Świnka Peppa 3 13.55 Barabapapa i jego rodzinka 14.25 Barabapapa 14.45 Rogata ekipa 4 15.15 Wyścigi razem, śladem Blue! 2	DISNEY JUNIOR 7.00 Blue 3 8.00 Klub Myszkowski Miki Plus 8.30 Spidey i superkumple 4 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 9.30 Klub Przyjaciół Myszki Miki+ 2 10.00 Blue 3 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 11.30 Superkoty 3 12.00 Spidey i superkumple 5 12.30 Iron Man i super ekipa 13.00 RoboGobo 13.30 Klub Myszkowski Miki Plus 14.00 Ariel: Mała Syrenka 2 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii	POLSAT NEWS 11.00 Polityczny WF z gościem 12.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 W rytmie dnia 17.30 Z drugiej strony 18.35 Debaty polityczna 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.40 Śniadanie Rymanowskiego w Polsat News i Interii 21.00 Polsat News ujawnia 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Czysta Polska 0.40 Wydarzenia wieczorne
CANAL+ SPORTS 9.30 Wysoki Pressing 11.15 1 na 1 Extra 13.00 Żużel: PGE Ekstraliga: BAYERSYSTEM GKM Grudziądz – Unia Leszno 16.00 Liga+ 17.30 Wysoki Pressing 19.15 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – Falubaz 22.15 Sporty walki: ONE Friday Fights 176 23.30 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Getafe – Sevilla 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Płock – Piast Gliwice	ELEVEN SPORTS 2 10.00 Piłka nożna: Liga francuska: Olympique Lyon – Angers SCO 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Borussia Dortmund 14.00 HHN – Hamburger SV – film dokumentalny 14.55 Piłka nożna: Liga włoska: Frosinone – Torino FC (live) 17.10 Historie Serie A 17.55 Piłka nożna: Liga włoska: US Lecce – Genoa CFC (live) 20.40 Piłka nożna: Liga włoska: Juventus – SSC Napoli (live) 23.15 Birds of paradise – film dok. 0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Paris FC – AS Monaco	POLSAT PLAY 9.30 Taaka ryba 10.30 Jedziemy na ryby! 12.05 Chłopaki do wzięcia 13.00 Zawod gini 14.00 Samochodowi handlarze 15.00 Złomiarze 16.00 Polacy za granicą 18.05 Górale 21.05 Chłopaki do wzięcia 22.00 Drwale i inne opowieści Bieszczadów 22.30 Łowca pedofiliów 23.00 Zawód gini 0.05 Łowca pedofiliów 1.05 Więzienie 2.00 Złomiarze	TVN TURBO 12.30 Jeździć, obserwować 13.15 Duda kontra Szafranski 14.00 Polski supersamochód 14.45 Zawodowi handlarze 15.30 Naprawy nie do naprawy 16.15 Kupione, zrobione, sprzedane 17.15 Cieżarówką przez pół świata 18.15 Raport końcowy 18.40 Mobilni mechanicy 19.25 Wojny samochodowe 21.25 Zawodowi handlarze 22.10 Kupione, zrobione, sprzedane 23.10 Jeździć, obserwować	TVS 8.05 Przy muzyce po Śląsku 8.35 Muzyczne dzień dobry 9.35 Przy muzyce po Śląsku 10.50 Klaczy i Lachy 11.25 Muzyczne podróże Karoliny Treli 12.20 Hansi Hinterseer zaprasza 14.30 Śląska karuzela 16.00 Koncert zyczeń 17.50 Szlagierowa lista 19.45 Koncert w TVS 21.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher: Szczęściana – melodramat, Niemcy 2026 23.35 Śląska karuzela 1.20 Program kulinarny	TV TRWAM 17.30 Sól ziemi 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Baśniowy teatr lalek 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.45 Stan bezpieczeństwa państwa 22.00 Mocni Jego mocą 22.30 Muzyczne chwile 22.45 Jak wygrać małżeństwo 23.00 Jak my to widzimy – z daleka widać lepiej

Premiera

KOCHANY, NAJUKOCHAŃSZY...
• GRAŻYNA BARSZCZEWSKA

Nie zamierzam zwalniać

W monodramie „Kochany, najukochańszy...” przeniesie nas do świata tęsknoty i wspomnień. Jako Maria, pisząca listy do dawnego ukochanego, przypomni nam, że niektóre uczucia nigdy nie przemijają.

➔ **KOCHANY, NAJUKOCHAŃSZY... PO 2.11 godz. 20.55 TVP 1**

Lata mijają, a Pani wciąż w znakomitej formie. Skąd ta energia?

Ładuję akumulatory, odpalam silnik i już! Wychodzę z założenia, że póki zdrowie i siły dopisują, póki telefon dzwoni i czuję, że jestem potrzebna – trzeba iść dalej. **Ważne miejsce w Pani sercu zajmuje twórczość Wiesława Myśliwskiego. Na podstawie jego prozy zrealizowała Pani spektakle „Niezatańczone tango” i „Kochany, najukochańszy...”.**

Bogactwo tej literatury daje wiele możliwości. To prawdziwy gigant polskiej literatury, którego niestety kilka miesięcy temu musieliśmy pożegnać. Miałam szczęście spotkać na swojej drodze tego wielkiego pisarza i wspaniałego człowieka, przyjaciela. To z mojego zachwytu prozą Mistrza powstały te dwa spektakle. Monodram „Kochany, najukochańszy...” mówi o potrzebie miłości, która jest „największym darem, jaki może człowiek otrzymać na tym świecie”. Niedawno grałam go w Holandii. Po spektaklu przyszedł za kulisy wyrażnie wzruszony mężczyzna.

Powiedział, że jest w teatrze pierwszy raz w życiu i że nie znał wcześniej Myśliwskiego, a jednak czuł, jakby napisał historię jego życia, zajrzał do najintymniejszych jego myśli i marzeń. To wielka siła tej literatury. Dla twórcy i dla aktora – piękna nagroda. **Remigiusz Mróz przyznał, że chcąc wrócić do równowagi po pisaniu, sięga po Myśliwskiego i czyta jego zdania – jak małe dzieła sztuki.**

Rzeczywiście, u Myśliwskiego każde zdanie można cytować. Te jego „złote myśli” przeszły już do legendy. Mamy szczęście, że zdarzył nam się pisarz będący w czołówce światowej literatury. Zdaniem ogromnej rzeszy czytelników i literaturoznawców – dawno powinien dostać nagrodę Nobla. Ale cóż, do tego też trzeba mieć szczęście, znaleźć właściwych tłumaczy we właściwym czasie. Kiedy ostatnio z przyjaciółmi namawialiśmy Myśliwskiego, by jeszcze pisał, powiedział: „Ja już wszystko powiedziałem”. Nie chciał się powtarzać. W aktorstwie jest podobnie. Nie można odcinać kuponów od swojej najlepszej roli. Staram się przed tym bronić. Wolę, żeby ktoś mną potrząsnął, albo żebym sama sobą potrząsnęła i spróbowała czegoś nowego, wbrew utartemu wizerunkowi.



Popularność przyniosła jej rola w serialu „Kariera Nikodema Dyzmy”.
VOD.TVP.PL

Jej wizytówka jest subtelna uroda i pogodny uśmiech.

Jako Maria w spektaklu „Kochany, najukochańszy...”.

Jest Pani tytanem pracy. Scena, film, radio, kabaret... Żadnej pracy się Pani nie boi?

No cóż, urodziłam się 1 maja, w święto pracy, więc powinnam pracować czy raczej świętować? Rzeczywiście lubię pracować, lubię być odpowiedzialna za to, co robię. I nie znośę marnować czasu. Kiedy przychodzę na próbę czy nagranie, jestem przygotowana. Oczywiście z otwartą głową, gotowa na zmiany i niespodzianki, bo teatr czy film to żywy organizm. Czy boję się jakiejś pracy? Czasem tak. Zwłaszcza takiej, o której wiem, że jej nie podolam. Tak, to jest ogromny luksus móc czasem powiedzieć: „dziękuję, nie skorzystam”.

A jak jest w domowym zaciszu? Czy są takie zajęcia, których się Pani nie ima?

Z pełną premedytacją omijam kuchnię – dla dobra rodziny i szczerze mówiąc, dla własnego też. Nie mam pewności, czy moje kulinarne eksperymenty wyszłyby komukolwiek na zdrowie. Jeśli już, to jestem najwyżej „podkuchenną”, coś pokroję, coś pomieszam, ale generalnie to nie jest moje królestwo. Poza tym aktorstwo to profesja zaborcza, nie zostawia wiele czasu na inne aktywności.

Rozmawiała
EWA JAŚKIEWICZ

NA WSPÓLNEJ

Rany z przeszłości

➤ NA WSPÓLNEJ PO 2.11
godz. 20.15 TVN

Nalepa (Przemysław Sadowski) będzie w szoku, gdy dowie się, kto zamiast niego wykona pokazową operację. Okaze się, że przegrał ze swoją dawną miłością z czasów studiów – Orianą Warszawską (Kamila Baar). Kiedy spróbuje porozmawiać o sprawie z dyrektorką szpitala (Anita Jancia-Prokopowicz), dowie się, że decyzja już zapadła. Zdaniem Patrycji Johnson to właśnie znana na całym świecie kardiochirurg Warska powinna przeprowadzić prestiżowy zabieg. Dzięki takiej pokazówce, jak przekonuje Johnson, szpital zyska nie tylko konieczny rozgłos, ale też pieniądze. Mimo tych argumentów Lew nie będzie w stanie się uspokoić. JP



Dawna miłość Nalepy, Orian Warska, zabierze mu pokazową operację.



Czy pojawienie się byłej Lwa wpłynie tylko na jego pracę, czy też na jego związek z Roztocką?

Leniwiec życie spędza na drzewach. Tylko wyjątkowo opuszcza swoje bezpieczne siedlisko.



HISTORIA LENIWCA

Powolny ssak z dżungli

➤ HISTORIA LENIWCA
PO 2.11 godz. 12.50 TVP 1

W sercu wilgotnego lasu deszczowego Gujany żyje rzadki leniwiec bladogardły. Gdy po gwałtownej ulewie przewraca się drzewo, na którym mieszka, zwierzę spada na ziemię – i staje wobec największego zagrożenia. W takiej sytuacji musi znaleźć bezpieczne schronienie i pożywienie, by odzyskać siły i prze-

trwać. Kamera podąża za nim, odkrywając niezwykle świat leniwców – ich cierpliwość, mistrzowskie maskowanie się w gęstwinie oraz odporność na trudne warunki. Poznamy też Luanę i jej rodzinę, których dom stał się azylem dla rannych dzikich zwierząt. To opowieść o kruchości życia, sile natury, ale też o więzi między człowiekiem a mieszkańcami lasu. MP

LIKWIDATOR

Nie zadzieraj z szeryfem!

➤ LIKWIDATOR PO 2.11
godz. 20.00 TV PULS

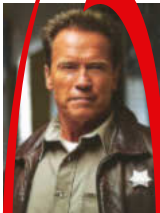
Film otwiera cykl „Poniedziałki z Arnoldem Schwarzeneggerem”. Szeryf Ray Owens liczył, że w sennym miasteczku przy granicy z Meksykiem odpocznie od wielkomińskiej przestępczości. Nic z tego! W jego stronę pędzi bezwzględny narkotykowy boss, którego nie zdołał zatrzymać zastęp agentów FBI.

Owens ma do pomocy garstkę niedoświadczonych stróżów prawa, za to uporu wystarczyłoby mu za cały oddział. Zanim gangster przekroczy granicę, będzie musiał zmierzyć się z szeryfem, który nie ma zamiaru zejść mu z drogi. „Likwidator” to pierwszy film z Arniem w roli głównej po 10-letniej przerwie i zakończeniu kariery gubernatora Kalifornii. MAM



Ray Owens (Arnold Schwarzenegger) i Frank Martinez (Rodrigo Santoro) chcą powstrzymać gangstera.

TVP 1 DV3 T2	TVP 2 DV3 T2	polsat DV3 T2
5.15 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026 5.35 Reporterzy – magazyn reporterów 5.45 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026 6.10 Akacja 38 (973) – telenowela, Hiszpania 2018 7.00 Transmisja mszy świętej z krypty św. Leonarda na Wawelu – Polska 2026 7.40 Wezwany z kamieniołomu. Kapłaństwo – film dokumentalny, Polska 2026 8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 8.10 Pogoda Info 8.20 Film dokumentalny 9.00 Ranczo 4 (46) – serial obyczajowy, Polska 2009 10.00 Komisarz Alex 22 (269): Śmiertelna transakcja – serial kryminalny, Polska 2024 11.00 Ojciec Mateusz 24 (308) – serial kryminalny, Polska 2020 12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy 12.30 Agropogoda 12.40 Rok w ogrodzie extra 12.50 BBC w Jedynce: Historia leniwa – film dokumentalny, Austria 2025, reż. Rainer Bergomaz (patrz obok) 14.00 Splątane losy (79) – serial obyczajowy, Turcja 2024 15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 15.10 Reporterzy – magazyn reporterów 15.35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026 16.00 Dziedzictwo (1062) – serial obyczajowy, Turcja 2020 17.00 Teleexpress, Pogoda 17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 18.05 Klan (4767) – telenowela, Polska 2026 18.40 Akacja 38 (990) – telenowela, Hiszpania 2018 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026	5.30 M jak miłość (1872) – serial obyczajowy, Polska 2025 6.25 Rodzina (nie od) święta: Poranki dla zakochanych. Bliskość – czego od Ciebie potrzebuję – magazyn religijny, Polska 2026 6.55 Barwy szczęścia (3431) – serial obyczajowy, Polska 2026 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026 7.55 Pytanie na śniadanie 11.45 Okrasa łamie przepisy: Zupy na wędzonce – magazyn kulinarny, Polska 2026 (patrz obok) 12.25 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026 13.15 Program rozrywkowy 14.05 Va banque – teleturniej, Polska 14.35 Na sygnale (946): Żądło – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (511) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026 16.35 Familiada – teleturniej 17.20 Panna młoda (238) – serial obyczajowy, Turcja 2024 18.15 Va banque – teleturniej, Polska 18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej 19.25 Barwy szczęścia (3431) – serial obyczajowy, Polska 2026 19.55 Domowe patenty 3 (3) – magazyn poradnikowy, Polska 2026	4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026 5.25 Telezakupy TV Okazje 6.00 Nowy dzień z Polsat News – pr. inform. 8.20 Trudne sprawy (1129) – serial paradokumentalny, Polska 2022 9.20 Dlaczego ja? (879, 878, 880) – serial paradok., Polska 2019 11.45 KULINARNY Okrasa łamie przepisy Karol Okrasa (zdj.) przygląda się zupom gotowanym na wędzonce. Przypomni regionalne klasyki: podhalańską kwasnicę oraz śląski żur i kwasionkę. Następnie zaproponuje własne wariacje, w tym flaczki z pstrąga łososiowego i gulaszową z kurczaka. 40 min 12.20 Gliniarze. Śląsk (43): Zadżgany – serial kryminalny, Polska 2026 13.25 Gliniarze (1030, 1031): Na własność; Pod drzewem – serial paradokumentalny, Polska 2025 15.30 Wydarzenia 24 15.50 Pogoda 15.55 Gliniarze (1259): Powrót znad grobu – serial paradok., Polska 2026 16.55 Gliniarze. Śląsk (44) – serial kryminalny, Polska 2026 18.00 Pierwsza miłość (4277) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok) 18.45 Wydarzenia 19.10 Wieczór Rymanowskiego – program publicystyczny, Polska 2026 19.40 Sport 19.55 Milionerzy – teleturniej, Polska 2026
20.10 Sport, Pogoda 20.30 Felicita (23) – serial obycz., Polska/Włochy 2026 20.55 Teatr Telewizji: Kochany, najukochańszy – sztuka na podstawie powieści Wiesława Myśliwskiego, Polska 2026, reż. Magda Umer, wyk. Grażyna Barszczewska (patrz obok) 22.05 Postscriptum: „Kochany, najukochańszy...” – wywiad, Polska 2026 22.35 Maryja. Matka Papieża – film dok., Pol. (patrz obok) 0.05 Balans bieli – program religijny, Polska 2023-2026 0.45 Sabrina – komedia romantyczna, USA 1954, reż. Billy Wilder 2.45 Zabić Sekala FILM – dramat obyczajowy, Czechy/Pol./Fr. 1997, reż. Vladimír Michálek 4.40	20.05 Barwy szczęścia (3432) – serial obyczajowy, Polska 2026 20.40 Kulisy serialu „M jak miłość” – cykl felietonów, Polska 20.50 M jak miłość (1953) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok) 21.50 Na sygnale (947, 948) – serial fabularno-dok., Pol. (patrz obok) 22.55 Ojciec – dramat obyczajowy, Francja/USA/Wielka Brytania 2020, reż. Florian Zeller, wyk. Olivia Colman, Anthony Hopkins, Mark Gatiss, Olivia Williams (patrz obok) 0.45 Davos, wojna szpiegów (3) – serial szpiegowski, Szwajcaria/Niemcy 2023 1.40 Dla Ciebie wszystko – melodramat, USA 2014, reż. Michael Hoffman 3.40 Serial 4.10	20.35 Megahit: Uproszczona – film sensacyjny, Francja 2008, reż. Pierre Morel, wyk. Liam Neeson, Maggie Grace, Famke Janssen, Olivier Rabourdin (patrz obok) 22.35 Bad Boys 2 – komedia sensacyjna, USA 2003, reż. Michael Bay, wyk. Martin Lawrence, Will Smith, Gabrielle Union (patrz obok) 22.35 KOM. SENS. Bad Boys 2 Mike (Will Smith, zdj.) i Marcus (Martin Lawrence, zdj.) rozpracowują gang. Podejmują się misji przejęcia dużej partii narkotyków prze-mycanych do Miami. Śledztwo prowadzi do Kubańczyka Tapii. 190 min 1.45 7 sekund – film sensacyjny, Rumunia/Szwajcaria/Wielka Brytania 2005, reż. Simon Fellows 3.50 Ewa gotuje (574) – magazyn kulinarny, Polska 2026

TVN	TVN	TV PULS	TV PULS	TVN 7	
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1524) – serial paradokumentalny, Polska 2023 6.50 Kuchenne rewolucje (9) – program rozrywk., Pol. 2025 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.20 Doradca smaku (37) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.30 Kuchenne rewolucje (9, 11) – program rozrywkowy, Polska W Zawierciu Łukasz prowadzi placzkarnię Papalusa. Zmaga się z długami oraz niezadowolonymi klientami, przez co traci wiarę w siebie. W końcu prosi więc Magdę Gessler o pomoc. 130 min 13.40 Ukryta prawda (1686, 1687) – serial paradokumentalny, Polska 2025 Daria zostaje napadnięta. Pomaga jej kurier Marcel. Kobieta zaprasza go na obiad. Niebawem wyrzuca swojego narzeczonego, który rzekomo ją zdradził. Coraz bardziej zbliża się do Marcela. 125 min 15.45 Młode gliny (71) – serial kryminalny, Polska 2026 Adamska i Moś wyjaśniają okoliczności śmierci 25-letniego członka internetowej grupy influencerów. Wychodzi na jaw, że pod perfekcyjnym wizerunkiem ekipy kryją się kłamstwa oraz manipulacje. 65 min 16.50 Szpital św. Anny (175) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok) 17.55 Detektywi (376) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Młoda kobieta trafia do szpitala z obrażeniami wskazującymi na upozorowaną próbę samobójczą. Znalezione przy niej wizytówkę detektywów, którą dzień wcześniej dała jej przyjaciółka. 65 min 19.00 Fakty 19.35 Sport, Pogoda 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów	 16.50 OBYCZAJOWY Szpital św. Anny (175) Maciek wraca do siebie po operacji, ale jako chirurg drży o sprawność ręki. Kolejny zabieg ma przeprowadzić znany dr Marcin Wilk. Radecki naciska, aby Asia odcieła się od Łukasza (Jakub Świderski, zdj.), a także odebrała mu prawa rodzicielskie. 65 min  21.30 ROZRYWKA Taskmaster (10-ost.) W finale uczestnicy muszą zachować czujność, bo w każdej chwili może zawyc syrena, a wtedy trzeba złożyć niekiedy wcześniej kombinację. W kolejnych zadaniach próbują związać się tak, by Cezary Sikora (zdj.) jak najdłużej nie zdołał ich uwolnić, a także mierzyć obwód przyczepy kempingowej tylko groszkiem. 70 min	6.00 Policjanci z Miami (19, 20): Stworzeni dla siebie; Włamywacze – serial kryminalny, USA 1985 8.00 Kobra – oddział specjalny (4, 5): Pieskie dni; Celebrytka – serial sensacyjny, Niemcy 2012 10.00 Zaklinaczka duchów 4 (64) – serial fantasy, USA 2008-2009 11.00 Kotka (64) – telenowela, Meksyk 2014 Cichy mówi Marianowi, że wie o jego miłości do Esmeraldy i docenia jego uczucia. Ten klóci się z ojcem. 60 min 12.00 Mój grzech (1) – serial obyczajowy, Meksyk 2009 Paulino marzy, by syn przejął opiekę nad ranczem. Uważa, że córka temu nie podola. Inés, żona Gabina, cierpi na tajemniczą chorobę. 60 min 13.00 Wspianiale (37) – serial kostiumowy, Turcja 2013-2014 14.00 Rodzinny interes (30): Miłość matki – serial obyczajowy, Polska 2019 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (630, 631) – serial obyczajowy, Polska 2023 17.00 Rodzinny interes (31): Aż na koniec świata – serial obyczajowy, Polska 2019 Ela jedzie na domową wizytę do 30-letniej Moniki. W trakcie zabiegów mąż Klientki dziwnie się zachowuje. Fryzjerka chce wyjaśnić tę sprawę. W Warszawie pojawia się Andrzej, który jest podróżnikiem. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1054) – serial obyczajowy, Polska 2026 Kamil ma nadzieję, że bez wysiłku przejmie rodzinne gospodarstwo. Jego ojciec Wacław rozważa jednak przepisanie majątku na Ignacego, swoją prawą rękę. Kamil postanawia pozbyć się rywala. 60 min 19.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1055) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)	 19.00 OBYCZAJOWY Lombard. Życie pod zastaw 19 (1055) Wdowa Alina Szaber całe dni spędza na rozmowach z czatbotem. Chce kupić głośnik do rozmów ze sztuczną inteligencją. Tymczasem Nano (Teodor Goner, zdj.) znajduje go pod lombardem porzuconego psa. Odwodzi go do schroniska. 60 min  20.00 SENSACYJNY Likwidator Z konwoju FBI zostaje odbity bezwzględny boss narkotykowy. Wraz ze swoimi ludźmi kieruje się w stronę miasteczka leżącego blisko granicy z Meksykiem. Podstarzały szeryf Ray Owens (Arnold Schwarzenegger, zdj.) jego współpracownicy zamierzają zatrzymać niebezpiecznego zbiega. 125 min	5.15 Ten moment (21) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.50 Szkoła (555-557) – serial paradokumentalny, Polska 2018 8.40 Ukryta prawda (1420, 1607, 1608) – serial paradokumentalny, Polska 2026 11.45 W-11 – Wydział Śledczy (785-787) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 13.50 Detektywi (160) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025 Śledczy zajmują się sprawą kobiety, którą przedwczesnym dobiegiem przegadano. W domu ofiara spotkała się z przyjaciółką w barze. 65 min 14.55 Szpital św. Anny (165) – serial obyczajowy, Polska 2026 Marta jedzie razem z zespołem do 22-latk, który zgłasza problemy kardiologiczne. Okazuje się, że wezwał on karetkę dla żartu. Żyta opiekuje się mężczyzną po pierwszej dawce chemii, ojcem sześciorga dzieci. 60 min 15.55 Ukryta prawda (1216) – serial paradokumentalny, Polska 2021 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (589): Pocięta – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 Znudzony małżeństwem Maksymilian wdaje się w płomienne romansy z koleżanką z pracy. Kobieta zostaje napadnięta i okaleczona. Prokurator odczytuje akt oskarżenia zdradzonej żonie, Annie. 60 min 18.00 Rozwód. Walka o wszystko (40) – serial paradokumentalny, Polska 2020 (patrz obok) 19.00 Ukryta prawda (1464) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Milena zaczyna swatać swojego dziadka, Waldka, który owdowiał dwa lata temu. Nawiguje ona kontakt z jego pierwszą miłością, Ewą. Cała sytuacja nie podoba się córce seniorki, Kamili. 60 min	 18.00 PARADOKUM. Rozwód. Walka o wszystko (40) Marcin gromadzi jedzenie i różne przedmioty, które mają zapewnić mu przetrwanie w ekstremalnych warunkach. Jego żona traci cierpliwość. Partner zaczął namawiać dzieci, by też zaczęły przygotowywać się na wypadek katastrof. 60 min  21.00 THRILLER Coś w wodzie Karaiby. Meg (Hiftu Quasem, zdj.) i jej przyjaciółki pragną dostać się na wyspę. W pewnym momencie jedna z nich zostaje zaatakowana przez rekina. W odludnym zakątku nie ma sygnału, by wezwać pomoc. Co gorsza, ich łódź uderza o skałę, a następnie zaczyna tonąć. Kobiety muszą zmierzyć się z drapieżnikami. 110 min

TVP 3	TVP POLONIA	TV 4	PULS 2	TVP ROZRYWKI	TTV HD
12.30 Okrasa łamie przepisy 13.00 Agrobiznes – mag. 13.30 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst. 14.10 Wywstępujemy w Twoje zdrowie – magazyn 14.30 Program informacyjny 14.30 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny 15.20 Serwis Info Dzień – inf. 15.30 Program lokalny 19.30 Misja Przyroda! (14) 19.45 Kryminalna siódemka 20.00 Dziennik regionów 20.13 Gość Regionów – publ. 20.30 Kryminalna siódemka 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.20 Pogoda	11.40 Księga obyczajów – mag. 12.00 Serwis Info – pr. inform. 12.10 Blondynka 7 (85, 86) 13.50 Zmienne (9) – kom. 15.00 Serwis Info – pr. inform. 15.05 Program rozrywkowy 16.00 Pan Mama (13) – kom. 16.30 Barwy szczęścia (3404) – serial obycz., Pol. 2026 17.00 Teleexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Teleexpress Extra – inf. 18.15 Słownik polsko@polski (700) – talk-show, Polska 18.45 Panorama 19.20 Niezwykłe miejsca 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – pr. publ. 20.10 Sport, Pogoda	6.00 Strażnik Teksasu (19, 20) – serial sens., USA 1997-1998 7.55 Bogaty dom – biedny dom (116) – reality show, Polska 2024 8.55 Policjantki i Policjanci (717-719) – serial obyczajowy, Polska 2020 11.55 Na ratunek 112 (1044, 1045) – serial paradokumentalny, Pol. 2025 12.55 Trudne sprawy (841-843) – serial paradokumentalny, Polska 16.00 Trudne sprawy II (1397) – serial paradokumentalny 17.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (473) – reality show, Polska 2025	11.35 Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 28 – serial anim. 12.00 Lwia Straż – serial anim. 13.00 Nowe przygody Kubusia Puchatka 13.35 Smerfy – serial anim. 14.00 Baranek Shaun 4 14.35 Marta mówi 2 – anim. 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6 – anim. 16.00 Patryk Rozwiąza Show – serial animowany 17.00 SpongeBob Kanciastoporty 9 – serial anim. 18.00 Pingwiny z Madagaskaru – serial animowany 19.00 Kacze opowieści 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1044)	6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.10 Okrasa łamie przepisy 8.20 Familiada – teleturniej 8.55 Va banque – teleturniej 9.25 Kolo fortuny – telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 U Pana Boga w Królowym Moście (6) – serial obycz., Polska 14.10 Rodzinka.pl (269, 270) – serial kom., Polska 2019 15.15 Joanna Kołaczkowska – królowa kabaretu 16.25 Program rozrywkowy 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.40 Okrasa łamie przepisy 19.45 Jaka to melodia?	7.10 Express – pr. inform. 7.35 Defacto 13 (18, 19) 8.30 Kartoteka 10 (4, 5) 10.35 Detektywi (149, 371) 12.35 Zakup w ciemno 5 (37) 13.35 Zakup w ciemno 7 (9) 14.35 Nic do zgłoszenia 5 (2) 15.35 Złomowisko PL 10 (7) 16.45 Express – pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Ukryta prawda (1686) 17.45 Życie na kredycie 5 (9, 10) – reality show, Pol. 18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 18 (1) 19.45 Express, Pogoda – inf. 21.05 Zakup w ciemno 8 (37) 21.05 Zakup w ciemno extra 3 (34) – reality show 21.45 Express, Pogoda – inf.
OBYCZAJOWY	HISTORYCZNY	OBYCZAJOWY	KRYMINALNY	TELETURNIJE	ROZRYWKI
 22.30 Złoty chłopak (273) Seyran chce porozmawiać z Feritem o uczuciach. On jednak wciąż planuje ślub z Diyar. Abidin podaje mu decyzję o rozwodzie. Angażuje w nie policję. 60 min 23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 1.15 Dziennik regionów 1.40 Dziedzic (927) 2.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ. 3.00 Całkiem niezła historia 3.20 Program informacyjny 19.30 TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	 20.25 Wojenne dziewczyny (12) – Polska 2016 Komendant granatowej policji obiecuje wypuścić wszystkich zatrzymanych, jeśli otrzyma łapówkę. Ewka i Irka mają plan, jak zdobyć pieniądze. Joachimowie wychodzą na wolność. 50 min 21.15 Dom (8) – serial obycz. 22.45 Cud niepamięci – wspomnienie Stanisława Soyki – fel. 23.15 Panorama 23.45 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem – publ. 0.35 Moda na język polski (71) – magazyn 1.00 Przez pamięć i zapomnienie (9)	 18.00 Policjantki i Policjanci (1480, 1481) – Pol. 2026 Kobieta skazana za śmiertelne potrącenie nastolatki zostaje zaatakowana w tym samym miejscu, w którym doszło do tragedii. Tymczasem Sołtys i Daria zastawiają pułapkę. 120 min 20.00 Uroczysko (297) – krym. 20.35 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1076) – krym., Pol. 2026 21.35 Sprawiedliwi. Trójmiasto (193) – krym. 22.40 Opowieści o zbrodni 2 (5) – dok. 23.05 Snajper. Jednostka FILM Specjalna G.R.I.T. – film sensacyjny, USA 2023	 21.00 Dzielnica strachu 4 (132, 133) – Polska 2023 Ada Majcher pomaga zbadać kulisy napadu na kierowcę samochodu. Mężczyzna twierdzi, że był świadkiem zabójstwa dziewczyny. Do przestępstwa doszło podczas spotkania swingersów. 120 min 23.00 Wstydlive choroby 5 (1, 2) – dok., Wlk. Bryt. 1.00 Dzielnica strachu 4 (131) – serial krym., Polska 2.00 Lombard. Życie pod zastaw 2 (81) – obycz. 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 7 (331) – obycz. 4.00 Niesamowite! (18, 19) 5.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (587) – obycz.	 20.25 Postaw na milion W grze bierze udział dwójka bliskich sobie uczestników. Dostają milion złotych. Żeby go nie stracić, muszą poprawnie odpowiedzieć na osiem pytań. Prowadzi Łukasz Nowicki (zdj.). 110 min 22.15 Rodzinka.pl (105) – kom. 22.50 The Voice of Poland 17 (12) – widowisko, Polska 1.20 The Voice Comeback Stage Powered by Orange – widowisko, Pol. 1.45 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.20 Kabaretomania (38, 39) – pr. rozr., Polska 4.10 Lubie wracać tam, gdzie byłem – film dok. 5.10 Program rozrywkowy	 22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 25 (10) Ewa Mrozowska i Sylwia Bomba (obie na zdj.) oraz inni uczestnicy oglądają ulubione programy, dzieląc się z widzami swoimi uwagami. Okazuje się, co ich irytuje, a co wzbudza ekscytację. 80 min 23.20 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (10) – pr. rozrywk., Pol. 2024 0.20 Idź na calość 3 (9) – rozr. 1.20 Kochaj albo wróć (9) – serial dokumentalny, Pol. 2.20 Wyburzacz 9 (1, 2) 3.40 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (29) – serial fabularno-dokum. 4.25 Nauka jazdy 6 (9) – rozr.
TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	afera ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 17.15 Czytanie puszczy 17.45 Tamte lata, tamte dni 18.15 Ogród i nie tylko 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Rezonans polityczny 21.00 Tym życie wieś 21.20 Gość „Obiektywu” 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 16.45 Bez barier 17.00 Desant 17.30 Studio polityka 18.15 Liga na skróty 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Razem dla regionu 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDĄSK 16.45 Droga 17.30 Zawodowcy 17.50 Och, ta polityka 18.30 Panorama 19.00 Świat nie jest taki żółty 21.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 16.46 Dej pozór 17.15 Dzień z bliska 17.40 Za miastem 18.00 Dzień z bliska 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności KRAKÓW 16.48 Kadry z przeszłości. Archiwum TVP Kraków 17.05 Pelnosprawni 17.30 Zdrowie dla Ciebie 17.45 Poczatek tygodnia 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Nowohucka kronika filmowa 21.03 Wykrzywcak kłamstw 21.21 Bezbiednie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia 17.55 Który Jesteś 18.10 Reportaż. Z lubelskiego 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 21.02 Przystań nad Biblią 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.15 Prosto z lasu 17.30 Agroexpress 17.45 Polityczna dogrywka 18.15 Reportaż 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świat na czterech łapach 19.15 Kawalek fajnego świata 21.00 Słodko gorzka 21.15 Ostatni mistrzowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAŃ 17.00 Włacz SPORT 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.02 Pociąg do Wielkopolski 19.19 Magazyn 21.01 Czytanie puszczy 21.30 Teleskop 21.47 Informator kulturalny RZESZÓW 17.00 Konkret i opinie 18.00 Odkrywamy Podkarpackie 18.30 Aktualności 19.01 Sport – wydarzenia i komentarze 21.00 Wykrzywcak kłamstw 21.31 Aktualności SZCZECIN 17.30 Przegląd tygodnia 17.45 Niedzielnego 24.00 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Pelnosprawni 21.00 Wokół nas 21.08 Barka 21.30 Kronika 21.52 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.01 Dobrego dnia 17.30 Dobrego dnia 17.45 Filmowe spotkania 18.00 Zawse na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.04 Reagujemy 21.00 Zawse na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza WROCŁAW 17.11 Sędzik 17.38 Magazyn Dolnośląski 17.52 Co po Kieślowskim? 18.14 Szlachetne zdrowie 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów” 19.11 Energia bez mitów 21.02 Dlaczego krowa... 21.16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty	10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (886, 887) 12.25 Ojciec Mateusz 15 (194) 13.20 Komisarz Alex 11 (139) 14.15 Ranczo 9 (107, 108) 16.10 Gwiazdorska kuchnia Ani – magazyn kulinarny 16.40 Tańcząca ze światem – TUNEJA – magazyn 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.10 Ojciec Mateusz 3 (43) 19.20 Ranczo 5 (64) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (316, 317) – serial komediowy, Polska 21.25 Ojciec Mateusz 32 (409) – serial kryminalny, Polska 22.20 Morderstwa w Chantilly FILM – dram. obycz., Francja 2023 0.05 Żelazny most – dramat FILM obyczajowy, Polska 2019 BBC FIRST 14.20 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 3 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2020 15.10 Śmierć z dala od palm 2 (3) – serial krym., Wlk. Bryt. 16.15 Tajemnice Brokenwood 10 (6) – krym. 18.00 Morderstwa w Midsomer 14 (6) – serial kryminalny 19.55 Śmierć pod palmami (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania/Francja 2011 21.00 Zbrodnie Świat-Pierre 2 (4) – serial kryminalny, Kan. 22.00 Zbrodnie na Szełtan-dach 2 (2) – serial krym.	12.15 Jamie Wyeth: artysta bezkompromisowy 13.20 Wydarzenie aktualne 14.00 Kosmos 1999 (43) – s.f. 15.00 Hania – film obyczajowy, FILM Polska 1984 16.45 Blisko, coraz bliżej (13) 18.15 Dobry tytuł – mag. kult. 18.55 Rawhide 4 (90) – przyg. 20.00 Imię róży – dramat krym., FILM RFN/Francja/Wł. 1986 22.20 Niezwykła wędrówka FILM Harolda Fry – dramat obycz., Wielka Brytania 2023 0.15 Wożąc panią Daisy FILM – komediodramat, USA 1989 2.00 Hopper i Vermeer: dialog o samotności – film dok. 3.00 Dzień z życia artysty (7) 3.35 Dobry tytuł – mag. kult. 4.05 Podróż z historią (15) ROMANCE TV 9.20 Górski lekarz (291) 10.20 Inga Lindström: Droga do ciebie – film obyczajowy, Niemcy 2005 12.05 Dziadka Betty (193) 13.05 Szukając Persefony (1-4) 17.05 Serca pod drzewem FILM oliwny – komedia romantyczna, USA 2023 18.55 Śledztwo prowadzi Watzmann (17) – krym. 20.00 Zakonnica i komisarz FILM – kom. krym., Niemcy 2006 21.55 Lato u Charlotte – film FILM obyczajowy, Kan./USA 2023 23.30 Śledztwo prowadzi Watzmann (17) – krym. 0.40 Zakonnica i komisarz FILM – kom. krym., Niemcy 2006	12.05 Wojny kontenerowe (2, 3) – serial dokumentalny 13.05 Kłatwa Wyspy Dębów 6 (22) – reality show, USA 14.00 Australijscy poszukiwacze złota 7 (20) – serial dok., Australia 15.00 Australijscy poszukiwacze złota 4 (1) 16.00 Unforgettable: Zapisane w pamięci 3 (6) – krym. 17.00 Zakazana miłość (16) 18.00 77 TV 2 (2, 12) – rozr., Pol. 20.00 Kryminalny duet (5) 21.10 Detektyw Candice: Niezawodny instykt 7 (7, 8) – serial kryminalny, Fr. 23.35 Detektyw z Bordeaux 7 (6) – serial krym., Fr./Bel. 0.40 Polska. Największe tajemnice (6, 7) – rozr., Pol. COMEDY CENTRAL 11.55 Teoria wielkiego podrywku 4 (17-22) – kom. 14.30 Dwóch i pół 8 (16) – kom. 15.00 Dwóch i pół (1, 2) – kom. 16.00 Dwóch i pół 9 (3) – kom. 18.30 Przyjaciele 8 (5-8) – kom. 19.30 Hozy doktorzy (11, 12) 20.30 Duchy (19, 20) – fantasy 20.30 Teoria wielkiego podrywku 4 (20-22) – kom. 22.00 The Office PL 4 (10, 11) 23.05 Comedy Club 7 (9, 10) 0.05 Miasteczko South Park 12 (14) 0.30 Miasteczko South Park 13 (1) 1.00 Pracoholicy 2 (5, 6) – kom. 2.00 Śmieszniej nie będzie 4 (1) – pr. rozr., Wielka Brytania	6.00 Wieżenie (183, 184) – dok. 6.55 Policjantki i Policjanci (871, 872) – serial obycz. 8.55 48h. Zaginięci (197-201) – serial kryminalny, Polska 13.55 Policjantki i Policjanci (1281) – serial obycz., Polska 14.55 Urodziny (207, 208) – serial kryminalny, Polska 16.00 Strażnik Teksasu (5, 6, 21, 22) – serial sens. 20.05 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (165, 166) – serial kryminalny, USA 22.00 Mentalista (23) – serial kryminalny, USA 2008 23.05 Łowca pedofili (160-164) – serial dokum. 1.40 Wieżenie (200-203) – dok. 3.35 Septagion (33, 34) – krym. 5.45 Telezakupy TV Okazuje TVN FABUŁA 9.50 Młode gliny (41) – krym. 10.55 Magda M. (11) – obycz. 11.55 Zapukaj do moich drzwi (158, 159) – telen., Turcja 13.55 Młode gliny (42) – krym. 14.55 Detektywi (696, 697) 16.05 Na Wspólnej (150, 151) 17.10 Top 100: filmy wszech czasów (1) – pr. rozr., Pol. 17.50 Alfabet filmowy – mag. 17.55 Sonic. Szybki jak błyskawica – film familijny, USA/Japonia/Kanada 2020 20.00 Batman: Poczatek FILM – sens., USA/Wlk. Bryt. 2005 23.00 Jedna noc FILM – komedia, Australia 2023 0.55 Droga polowa – komedia romantyczna, Polska 2021

STOPKLATKA

- 6.00 Kabaretowe hity (2)
6.55 Wojciech Ciejrowski – bobo przez świat
8.00 Robert Makłowicz (121, 154) – mag. kulin.
9.50 Wojny magazynowe: Kanada 2 (25, 26)
11.00 Aukcja w ciemno 3 (14, 15) – serial dok., USA
12.00 Katastrofy w przestworzach (3, 8, 5) – serial dok., Kan.
15.00 Nadzieje. Będzie się działo 2 (14, 15) – obycz., Pol.
17.00 Katastrofy w przestworzach (2)
18.05 Wojny magazynowe: Kanada 2 (27, 28)
19.10 Aukcja w ciemno 3 (16, 17) – serial dok., USA

SENSACYJNY



20.00 Amerykański ninja
FILM – USA 1985
Żołnierz Joe Armstrong (Michael Dudikoff, zdj.) stacjonuje w bazie na Filipinach. Eskortowany przez niego konwoj z zaopatrzeniem zostaje zaatakowany przez tajemniczych wojowników. 120 min

- 22.00 Królowie ulicy – thriller, FILM USA 2008, wyk. Keanu Reeves, Forest Whitaker
0.05 Boże Ciało – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2019
2.45 Nim diabeł dowie się, że nie żyjesz – dramat sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2007
5.25 Wagary – film krótkometraż., Pol. 2024

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia
6.30 Pielegniarki (21) – serial paradokumentalny, Polska
7.30 Na ratunek 112 (1091, 1092) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
8.30 Sekrety rodziny (233-235) – paradok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (1232) – serial paradokumentalny
12.35 Więzienie (82-85) – serial dokumentalny, Polska
14.30 Świat według Kiepskich (549-553) – serial komediowy, Pol.
17.00 Komisarz Mama (21) – serial kryminalny, Polska
18.00 Dlaczego ja? (1514, 1515) – serial paradokumentalny, Pol. 2025

PARADOKUMENTALNY



20.00 Gliniarze (1078, 1008)
Uprawdazono syna właścicieli firmy deweloperskiej. Natalia i Kuba szybko wiążą ze sprawę z długami, w których tonie bieżące kobiety. Jednocześnie na jaw wychodzą narkotykowe problemy porwanego mężczyzny. 120 min

- 22.00 Pogromcy mafii (5)
23.00 Ślad (34, 35) – krym., Pol.
1.00 Zdrady (150) – paradok.
2.05 Wydarzenia
2.45 Interwencja – mag.
3.00 Ewa gotuje (471) – mag.
3.35 Demaklajz (93) – pr. rozr.
4.00 Strzelnica Navala (9)
5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (115) – serial dokum., Pol.

TVP SERIALE

- 5.55 Rodzinka.pl (185) – kom.
6.30 Na sygnale (567, 568)
7.40 Ojciec Mateusz 9 (117)
8.40 Komisarz Alex 12 (149)
9.30 Rodzinka.pl (186) – kom.
10.00 Klan (1533) – telen., Pol.
10.35 Ranczo 5 (54) – obycz.
11.30 M jak miłość (1952)
12.25 Komisarz Alex 26 (329)
13.25 Kulisy serialu „Ojciec Mateusz” – cykl fel.
13.35 Ojciec Mateusz 2 (22, 23) – krym., Pol. 2009
15.35 Komisarz Alex 12 (150)
16.25 Na sygnale (569, 570)
17.35 Ranczo 5 (56, 57) – obycz.
19.30 Ojciec Mateusz 2 (24) – serial kryminalny, Polska
20.30 Ojciec Mateusz 9 (118) – serial kryminalny, Polska

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 5 (58, 59) – Polska 2011
Książdz zwraca się o pomoc finansową do Rady Parafialnej. Jej przewodnicząca Łodzią interweniując u meza. Czerepach obiecuje swoje wsparcie, żąda jednak wolnej ręki. Ma pewien pomysł. 115 min

- 23.25 Ojciec Mateusz 2 (25) – serial kryminalny, Polska
0.20 Na sygnale (943-946) – serial fab.-dokum., Polska 2026
2.25 SOR (1, 2) – serial obyczajowy, Polska 2026
3.50 Klan (1533) – telenowela, Polska 2008
4.20 Rodzinka.pl (320, 321) – serial kom., Polska 2026

KINO POLSKA

- 6.35 Bolek i Lolek (7, 8)
6.55 Miś Kudłaty (1, 2)
7.15 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.30 Zwierzęta Wajraka 3 (10) – serial dokumetalny
8.00 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 (1) – serial dokumetalny
8.35 Akademia Pana Kleksa (1/2) – film przygodowy, Polska/ZSRR 1983
10.10 Szaletstwa panny Ewy – film obycz., 1984
12.35 W zawieszeniu – dramat polityczny, 1986
14.40 Pan Wołodyjowski – film historyczny, 1968
18.00 Cztery pancerni i pies (7, 8) – serial wojenny

SENSACYJNY



20.00 Ekstradycja (1, 2) – 1995
W Warszawie trwa krwawa wojna gangów narkotykowych. Oficer Olgierd Halski tropi przestępców z grupy Sytego. Niebawem jej członkowie scierają się z gangsterami z ekipy Cyryka. 150 min

- 22.30 Waleśa. Człowiek z nadziei – film biograficzny, 2013, wyk. Robert Więckiewicz
1.05 Cicha noc – dramat obyczajowy, 2017
3.35 Obudz się – dramat obyczajowy, 2022
5.05 Martwe małżeństwo – film krótkometrażowy
5.40 Fuck them all – etiuda filmowa, 2025

AXN

- 6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (8, 9) – krym., USA/Kanada
7.25 Agenci NCIS 12 (8, 9) – serial sensacyjny, USA
9.10 Castle 2 (18, 19) – serial kryminalny, USA 2010
11.10 Detektyw Monk 2 (8, 9) – serial kryminalny, USA
13.10 Agenci NCIS 12 (10, 11) – serial sensacyjny, USA
15.10 FBI: Most Wanted 4 (1, 2) – serial kryminalny
17.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (4, 5) – krym., USA/Kanada
19.05 Castle 2 (20, 21) – serial kryminalny, USA 2010
21.05 FBI 6 (13) – serial kryminalny, USA 2024

KRYMINALNY



22.05 FBI: Most Wanted 5 (10) – USA 2020
Sędzia Wade Gimbali i jego żona giną w swoim domu. Zamordowany zostaje także kancelista. Sprawa łączy się ze skazanym na śmierć Emmettem Allenem, który może być niewinny. 55 min

- 23.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (4, 5) – krym., USA/Kanada
0.45 Castle 2 (20, 21) – serial kryminalny, USA 2010
2.40 FBI 6 (13) – serial krym.
3.40 FBI: Most Wanted 5 (10) – serial kryminalny, USA
4.35 FBI: Most Wanted 2 (9) – serial kryminalny, USA
5.20 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 6.15 Nadzieja – dramat sens., FILM Polska/Niemcy 2006
7.55 Każda mała rzecz – dok. 9.30 Misk mogrogo
FILM podkoszulka – komedia 10.25 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
10.40 Thelma – komedia, FILM Szwajcaria/USA 2024
12.15 Wszyscy święci – film obyczajowy, Polska 2002
13.35 Maria Callas. Nieznane lata – film dokum., Grecja
15.20 Historia Apple'a. Jak sprzedać rewolucję
16.15 Saga „Zmierzc”:
FILM Przed świtem. Część 1 – film fantasy, USA 2011
18.10 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
18.15 Pompeje – film katastrof, FILM Kanada/Niemcy/USA 2014

SENSACYJNY



20.00 S.W.A.T. Exiles (1)
Daniel „Hondo” Harrelson zostaje przywrócony do służby. Ma stworzyć z grupy młodych, nieprzwykłych rekrutów sprawnie funkcjonujący oddział. 50 min

- 20.50 Dziedzictwo Bourne'a – film sensacyjny, USA 2012, wyk. Jeremy Renner
23.00 Lucky Strike – film wojenny, USA 2026
0.45 Rocznicza – thriller, USA
FILM 2025, wyk. Diane Lane
2.35 Masz na imię Justine – dramat obyczajowy, Polska/Luksemburg 2005

13 ULICA

- 6.35 Kobra – oddział specjalny (7, 8) – sens.
8.35 Agenci NCIS: Los Angeles 14 (15, 16) – sens.
10.25 Bez śladu 4 (23, 24) – krym.
12.20 Metoda Wagnera (11) – serial kryminalny, Fr. 2020
14.20 Kobra – oddział specjalny (1) – sens., Niem.
16.20 Agenci NCIS: Los Angeles 14 (17, 18) – sens.
18.15 Bez śladu 5 (1, 2) – krym.
20.00 Metoda Wagnera (12) – serial kryminalny, Fr. 2020
22.00 Astrid i Raphaëlle 4 (3, 4) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
0.15 Próżniak 3 (4) – krym., Fr.
2.20 Agenci NCIS: Los Angeles 14 (15, 16) – sens.
4.15 Kobra – oddział specjalny (7, 8) – sens.

POLSAT FILM

- 6.05 Górale (192-194) – dok.
7.30 Poirot (1) – krym., Wlk. Bryt.
8.40 Przysiębki (297, 298)
10.35 Świat według Kiepskich (146, 147, 65, 66, 213)
13.15 Paddington – film familijny, Wielka Brytania/Francia/USA 2014
15.15 Exodus: Bógowie – film i królowie – dramat przyg., Wlk. Bryt./USA/Hiszp. 2014
18.30 Siedem dźwięków – dramat obyczajowy, USA 2008
21.00 Dom Gucci – film obyczajowy, Kan./USA 2021
0.25 Dracula: Historia – horror, USA/Japonia 2014
2.15 Ślad (78) – krym., Pol. 2019
3.15 Fala zbrodni (39, 40)
5.20 Na ratunek 112 (978)

HBO

- 13.10 Saipan – dramat biograf., FILM Irlandia/Wlk. Bryt. 2025
14.40 P.S. Kocham Cię – melodramat, USA 2007
16.45 Film fabularny
18.25 No hej! – komedia, USA
FILM 2025, wyk. Molly Gordon
20.00 Policzany wiek 4 (1) – serial kostium., USA 2026
21.00 Amerykański zakładnik (1) – serial sensacyjny, USA
21.45 Druga młodość (8)
22.15 Nie mów zła – thriller, USA
FILM 2024, wyk. James McAvoy
0.05 MaXXXine – thriller, USA/
FILM Wielka Brytania/Nowa Zelandia 2014
1.45 Głos Hind Rajab – dramat obyczajowy, Tunezja/Fr./Wielka Brytania 2025

WARNER TV

- 6.30 Z góry przepraszam (8)
7.05 Prawo Agaty 3 (12, 13)
9.00 Prawo Agaty 4 (1) – obycz.
10.00 Bajer z Bel-Air 5 (22, 23)
10.55 Poniedziałki na chirurgii (3) – serial obycz., USA 2013
11.50 Teraz albo nigdy! (2, 3)
13.55 Bajer z Bel-Air 5 (22-25)
15.50 Poniedziałki na chirurgii (4, 5) – serial obyczajowy
17.40 Wiecznie młody – dramat obyczajowy, USA 1992
19.40 Naciągacz – komedia kryminalna, USA 2003
22.00 Komórka – film obyczajowy, USA/Niem. 2004
23.50 Dowód życia – dramat sensacyjny, USA 2000
2.30 Uznany za niewinnego – film kryminalny, USA 1990
4.55 4 Bloks 2 (3) – krym.

ALE KINO+

- 8.10 Fuks – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1999
9.55 The Office PL (1, 2) – kom.
11.10 Marzylam o Afryce – dramat obycz., USA 2000
13.55 Detektyw Foyle (1)
15.30 Wziewyżony – dramat biograficzny, USA 2017
18.15 Zbrodnia na wybrzeżu (1) – serial krym., Niemcy
20.10 Wezwanie – thriller, Kanada/USA 2014
22.20 Gorący temat – dramat biograficzny, USA/Kan. 2019
0.40 Na 11 ryzyka – thriller, USA 2023
2.50 Minuta ciszy (6-ost.)
4.05 Czarna woda
4.25 Pan młody – krótkometraż.
4.50 Kruk. Szeptu słychać po zmroku (6-ost.) – krym.

CANAL+ FILM

- 11.30 Ida – dramat obyczajowy, FILM Polska/Dania/Francia 2013
12.50 Saga „Zmierzc”:
FILM Zaczemienie – film fantasy, USA 2010
14.50 Nowa fala – dramat biograficzny, Fr./USA 2025
16.35 Cudowne życie – komediodramat, Fr./Kanada 2025
18.15 Peacock – thriller, USA
FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
19.45 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
20.50 Biał – dram. obycz., Nowa Zelandia/Wlk. Bryt. 2024
21.40 Przebudzenie – thriller, USA 2007
23.05 Giant – dram. biograf., FILM Wielka Brytania/USA 2025
0.55 Wujowy dwór – komedia, FILM Wielka Brytania/USA 2025

SCIFI

- 6.00 Orphan Black: Echoes (8) – serial s.f., Kanada 2023
7.00 SurrealEstate 2 (1, 2) – serial grozy, USA/Kanada
9.00 Izombie 2 (16, 17) – serial grozy, USA 2015-2016
11.00 Czarodziejki 7 (3-6)
15.00 Izombie 2 (18, 19) – serial grozy, USA 2015-2016
17.00 Czarodziejki 7 (7-10) – serial fantasy, USA 2004
21.00 Trzej muszkieterowie – kostium., Niem./Francia/Wielka Brytania 2011
23.15 Sahara – film przygodowy, FILM USA/Hiszpania/Niem. 2005
1.50 Izombie 2 (15-17) – serial grozy, USA 2015-2016
5.00 Orphan Black: Echoes (8)

PARAMOUNT NETWORK

- 10.25 Zmierzc
FILM – film fantasy, USA 2008
13.00 Czarodziejki 6 (23) – serial fantasy, USA 2004
13.55 Czarodziejki 7 (1)
14.50 Saga „Zmierzc”:
FILM Księżyc w nowiu – film fantasy, Australia/USA 2009
17.25 Saga „Zmierzc”:
FILM Zaczemienie – film fantasy, USA 2010
20.00 Szybki jak błyskawica – dramat sens., USA 1990
22.25 Saga „Zmierzc”:
FILM Przed świtem. Część 1 – film fantasy, USA 2011
0.30 Saga „Zmierzc”:
FILM Przed świtem. Część 2 – film fantasy, USA 2012

FX

- 10.00 Agenci NCIS (5) – sens.
10.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (21) – krym.
11.50 CSI: Kryminalne zagadki Miami (11, 12) – krym., USA
13.45 Castle (17) – serial krym.
14.40 Lucifer (14) – serial krym.
15.35 CSI: Kryminalne zagadki Miami (13, 14) – krym., USA
17.25 Z archiwum X (6, 7) – s.f.
19.15 FBI 6 (18) – serial kryminalny
20.05 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (10) – serial kryminalny, USA/Kan. 2007
20.55 Zabójcze umysły (10)
22.00 Tulsa King (3) – serial krym.
22.55 Z archiwum X (7) – s.f.
23.50 CSI: Kryminalne zagadki Miami (13, 14) – krym., USA

FILMBOX+ ONE

- 9.50 Vera 14 (2) – serial krym.
11.50 Zagadki kryminalne nowej panny Fisher (5)
12.50 Agatha Christie: Kryminalne zagadki (21)
15.00 Stróżnik Tekaszu (7, 22, 23) – serial sensacyjny
17.05 Vera 6 (1) – krym., Wlk. Bryt.
18.55 Zbrodnia w Grantchester 5 (1) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 Kuliodoporni – komedia sensacyjna, USA 1996
21.45 Jestem najlepsza.
FILM Ja, Tonya – dram. biograf., Wielka Brytania/USA 2017
0.10 Wskępiły pies – film sensacyjny, USA 2017
2.35 Prawo do zemsty – film sensacyjny, USA 2019

CANAL+ SERIALE

- 10.40 Naruto 6 (25) – serial anime
11.10 Naruto 7 (1, 2) – anime, Jap.
12.15 Eva Longoria w poszukiwaniu hiszpańskich smaków (1, 2) – serial dok.
13.45 Piękna i kłopotliwa
14.20 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
14.30 Naruto 6 (22-24) – anime
16.00 Łapu capu Extra (9) – rozr.
16.35 Wszystkie kolory świata (5, 6) – serial dokumentalny
18.35 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
18.40 Captain Tsubasa (13-15)
20.00 Paryż w ogniu. Paris Has Fallen (5, 6) – serial sens.
21.40 Polityka (3, 4) – obycz., Pol.
23.10 Biliza (3, 4) – serial sens.
1.05 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
1.25 Czarne stokrotki (1, 2)

CANAL+ 360

- 13.00 Porzucone konstrukcje (8) – serial dokum., Wlk. Bryt.
14.00 Zholowani: ciężarówka w opalach 7 (9) – dok.
15.00 Okrety wojenne (6) – dok.
15.05 Klipp: transfer stulecia
17.00 Straż graniczna USA 4 (5)
18.00 Okrety wojenne (4) – dok.
19.00 Zholowani: ciężarówka w opalach 7 (7) – dok.
19.50 Straż graniczna USA 4 (6)
21.00 Na krawędzi możliwości (1, 2) – serial dokumentalny
22.00 13 posterunek 2 (7, 8)
23.00 Porzucone konstrukcje (9) – serial dokum., Wlk. Bryt.
0.00 Mega transporty (1)
1.00 Łowcy tajemnic Bałtyku (1) – serial dokum., Pol. 2020



TLC
6.00 Wiza na miłość: dalsze losy 9 – reality show, USA
8.00 Cztery żony i mąż 14 (1)
9.00 Siostry wielkiej wagi
10.00 Wiza na miłość: dalsze losy 9 – reality show, USA
12.00 Historie wielkiej wagi: Brazylia – reality show
14.00 Premiera: Cztery żony i mąż – reality show, USA
15.00 Małi ludzie, wielka rodzina 2: Za kierownicą
16.00 Siostry wielkiej wagi
17.00 Salon sukien ślubnych (1) – program rozrywkowy
18.00 Wiza na miłość: dalsze losy 9 – reality show, USA



20.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 7
21.00 Wiza na miłość: Single na polowaniu 2 (2)
23.00 Dr Przyczyna 4
0.00 Nie do uwierzenia!
1.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 7
2.00 Wiza na miłość: Single na polowaniu 2 (2)

POLSAT CAFÉ
6.00 Demakijaż (217, 218)
7.00 Przypięci (83, 84) – serial obycz., Pol. 2016
9.00 Hell's Kitchen (75, 76)
12.00 Drugie życie sukni ślubnej (23) – rozr., Pol.
12.30 Oszukane (29, 30) – serial paradokmalny
14.30 Bogaty dom – biedny dom (62, 63)
16.30 Hell's Kitchen (77)
18.00 Nasz nowy dom (294, 295) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (96) – pr. rozrywk., Pol. 2025
21.05 Więzienie kobiet (152, 153) – serial dokum.



22.05 Kelnerki (9, 10) – serial dokumalny, Pol. 2026
23.00 Gry małżeńskie (148, 149) – reality show, Polska 2023-2024
1.05 Więzienie kobiet (26-29) – serial dokumalny, Pol. 2023
3.00 Zdrady (85, 88, 89) – serial paradokmal., Pol.

TVN STYLE
5.05 Tu jest pięknie (6) – rozr.
5.45 Kuchenne rewolucje (5) – pr. rozr., Polska 2024
6.45 Magda gotuje internet (1) – magazyn kulinarny
7.15 Program
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.20 Złós remont: spełniamy marzenia (2)
12.20 Ugotowani 13 (5)
13.25 Kuchenne rewolucje (7, 6) – pr. rozr., Pol. 2024
15.35 Ugotowani (10) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
16.40 Pokładani 2 (3) – rozr.
17.40 Kuchenne rewolucje (10-12) – rozr., Polska 2024



20.50 Jestem z Polski 18 (6)
21.50 Jestem z Polski (6)
22.50 Hotel Paradise 13 (39)
23.45 EuroPOLKI studentki (5) – pr. rozr., Polska 2023
0.45 Bazyry Europy (1) – dok.
1.45 Tu jest pięknie (2) – rozr.
2.30 Co nas truje (2, 3) – rozr.
4.00 Zrób coś z tym dzieckiem (3, 4) – mag.

DISCOVERY CHANNEL
10.00 Budowa na końcu świata: Sosnowe lasy
11.00 Klan z Alaski
12.00 Fani czterech kółek: w trasie 3
13.00 Nagi instykt: przetrwania: Elita
15.00 Złomowisko PL 11 (10)
16.00 Kroniki policyjne: Szwecja 2
17.00 Od samochodu do domu 3
18.00 Przystanek Bieszczady 2 (4)
19.00 Nagi instykt: przetrwania 2: Chmara; Wszystko albo nic



21.00 Premiera: Fani czterech kółek: w trasie 3
22.00 Od samochodu do domu 3
23.00 Premiera: Kroniki policyjne: Szwecja 2
0.00 Fani czterech kółek
1.00 Hot rod wg Kindiga
2.00 Eurotruckerzy (1)
3.00 Łowcy starości (22)

TVP HISTORIA
8.40 Polskie drogi (2) – serial wojenny, Polska 1976
10.10 Ex Libris – magazyn
10.40 Świat smaków, zapachów i kolorów Fani – film dok., Pol. 2025
11.45 Plaże Europy (6)
12.50 Tajemnice szpiegów. Atomowa gra (3)
14.00 Polskie drogi (3) – serial wojenny, Polska 1976
15.40 Sensacje XX wieku
17.30 Wojenne dziewczyny 4 (46) – serial hist., Pol. 2021
18.25 Było, nie minęło...
19.05 Zapora. Energia dla Niepodległej – film dok.



20.00 Falszerze. Powrót sfory (7) – sens., Pol. 2006
20.55 Zapomniane agentki II wojny światowej (3) – hist., Niemcy/Wlk. Bryt.
22.00 Ochlani: Powstanie i upadek nazizmu (8)
23.00 Sensacje XX wieku
0.45 Encyklopedia II wojny światowej

FOKUS TV
9.00 Starożytni kosmici (13, 14) – serial dok., USA
11.00 Gwiazdy lombardu (16)
12.00 Poszukiwacze historii (8, 9)
13.00 Broń w hollywoodzkich filmach (1, 2) – dok.
14.00 Bitwy morskie – historia okrętów wojennych (2) – dok., Fr.
15.00 Premiera: Poszukiwacze złota w Australii (7)
16.00 Dorwać tuńczyka (15, 16) – serial dok., USA
18.00 Rolnicy. Podlasie (23, 24) – serial dokum.
20.00 Galileo 34 (27)



21.00 Jak przeżyć wojnę (1) – dok., Kan./Australia 2023
22.00 Polowanie na Hitlera (7, 8) – serial dokum., USA
0.00 Starożytni kosmici (8) – serial dokumalny
1.00 Rolnicy. Podlasie (40-43) – serial dok., Pol.
5.00 Kolowrotek (11, 12) – magazyn wędkarski

METRO
7.25 Szpital (993-995) – paradok.
10.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska (521, 522)
12.25 Szkoła (672) – paradok., Pol.
13.30 Bez kompleksów – pr. rozr.
14.30 Drugie serce (13) – telen.
15.35 Druga szansa 2 (6) – obycz.
16.45 The Floor – teleturkiny, Pol.
18.00 Złomowisko PL 7 – dok.
19.00 Kartoteka 9 (18, 19) – serial fab.-dokum., Polska 2015
21.05 Kryminalni (6, 7) – krym.
23.15 Hannibal 3 (8) – serial krym.
0.10 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 2 – serial dok.
1.10 Szpital (954) – paradok., Pol.
2.15 Szkoła (679) – paradok., Pol.
3.10 Nowa Maja w ogrodzie 3
4.20 Szpital (953) – paradok., Pol.

ZOOM
9.55 Kobra – oddział specjalny (7, 8) – serial sens., Niemcy
12.05 Bitwa o palety 2
13.15 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.
13.50 Wojny magazynowe: Kanada 2 – reality show, Kan.
14.25 Wojciech Ciejrowski – bosso przez świat
16.50 Sensacje XX wieku – hist.
19.00 Kobra – oddział specjalny 24 (14, 15) – sens.
21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami 9 (4, 5) – serial krym.
23.00 Magia nagości. Hiszpania
0.05 Magia nagości. Finlandia
0.35 Adam szuka Ewy. Niemcy 5 – pr. rozr., Niemcy
1.40 Kabaretowe przeboje

FOOD NETWORK
7.10 Amatorzy kontra zawodowcy – telet. kulin.
8.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
9.15 Makłowicz w drodze
11.30 Kulinarny rejs po Polsce
13.15 Dzieciaste mistrzostwa wypieków: słodkie duety
15.15 24/24 – maraton kulinarny
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.15 Gotować jak Julia Child
19.15 Makłowicz w Polsce
20.50 Buddy kontra Duff: Cyrkowe wypieki
21.55 Akcja: Restauracja! 19
23.55 Kto pokona Bobby'ego Flaya – reality show
1.25 Turniej mistrzów kuchni
2.55 Morderca kuchnia
3.55 Apetyt na miłość – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE
6.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki
8.00 Tajemnice ładowania na Księżycu
11.00 Poszukiwacze dinozaurów: Kłątwa drapieżcy: Strzał – serial dok.
13.00 Tajemnice ładowania na Księżycu
15.00 Gwiezdne bitwy
18.00 Zwykłe rzeczy, niezwykle wynalazki 15
21.00 Tajemnice ładowania na Księżycu: Zaginione taśmy; Hollywoodski spisek
23.00 DNA epoki lodowcowej – film dokumalny, 2019
1.00 Gwiezdne bitwy
4.00 Podziemne sekrety

NATIONAL GEOGRAPHIC
10.00 Pogodowe anomalie
11.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny
13.00 Katastrofa w przestworzach
15.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny
16.00 Katastrofa w przestworzach
21.00 Ostatni lot: Anatomia katastrofy – serial dokum.
22.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny
23.00 Ostatni lot: Anatomia katastrofy: Rozbite boeingi
0.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny
1.00 Katastrofa w przestworzach

BBC EARTH
12.15 Lodowe miasto: Życie na krawędzi – serial dokum.
13.20 David Attenborough: początek wielkiej przygody – dok., Wlk. Bryt.
14.30 W okowach mrozu 9 – dok.
15.30 Życie na pustkowiu: powroty 3: Bułgaria – dok.
16.30 Dzikie zakątki Ziemi z Simonem Reeve'em 2
17.40 Zielona planeta – serial dok.
18.40 Naturalnie odmienione życie (1) – film dokumalny
19.45 Fenomeny współczesnego życia 3 – serial dokum.
20.55 W okowach mrozu 12 – serial dokumalny
22.55 Dzikie zakątki Ziemi z Simonem Reeve'em 2

WP
10.00 Strażacy z sąsiedztwa 2
11.00 Wariaci za kierownicą 5
12.00 Komisarz Cassandra: Zbrodnie w Alpach (2)
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3
16.00 Pokochaj lub sprzedaj 6
16.55 Pogoda
17.00 Niepojęte: Strefa tajemnic 2 – serial dokum.
19.00 Makłowicz w podróży
20.00 Policjanci w akcji (5, 6)
22.00 Pogoda
22.05 Mistrzowie Kabaretu 16
23.00 Mistrzowie Kabaretu 7
0.00 Mistrzowie Kabaretu 10
1.00 Przeboje kabarety
2.00 Mistrzowie Kabaretu 12

NOWA TV
8.30 Więzienie – serial dokum.
10.00 Ojciec Brown 2 (20) – krym.
11.00 Ojciec Brown 3 (21) – krym.
12.00 Śmierć pod palmami 3 (5, 6) – serial krym., Wlk. Bryt.
14.00 Świat według Kiepskich (473, 474) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundy (220-225) – serial komediowy
18.00 Calkiem nowe lata miodowe (12) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (69-71)
21.00 Zdrady (91) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (41, 42, 46) – krym., Pol.
1.00 Łowca podziwów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Daleko od noszy (140, 141)

HGTV HOME & GARDEN
10.55 Moje miasto, mój dom: wspólny projekt – pr. rozr.
11.55 Włoski wymiatają! – dok.
12.35 Uratuj swój ogród 8 – mag.
13.35 Patent na dom – pr. rozr.
14.35 Mieszkanie na miarę 4
16.30 Polowanie na ogród 9
18.10 Uchwycić dom – pr. rozr.
19.15 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr.
20.15 Złós remont 11 – pr. rozr.
21.10 Złós remont – spełniamy marzenia – pr. rozrywk.
22.10 Dorota was urządził! – rozr.
22.55 House Hunters – Poszukiwacze domów 8 – program rozrywkowy
1.00 Remonty Christiny 3 – rozr.

TRAVEL CHANNEL
10.10 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.
12.15 Nowe życie w starym domu: Witajcie we Włoszech – pr. rozrywk.
14.15 Człowiek kontra jedzenie
14.50 Kulinarne podróże z Guyem Flerim – mag.
16.55 Grenlandia – wyspa skarbów – serial dokum.
17.55 Pojedynki Eki Stafforda
18.55 Megaladunki – serial dok.
21.00 Sprawa dla medium i detektywa – serial dokum.
23.05 Kobieta na krańcu świata
0.50 Nowe życie w starym domu: Witajcie we Włoszech – pr. rozrywk.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD
7.00 Nilgiri: błękitne góry Indii – film przyrodniczy
8.00 Niedzwykły wysiłek do zimy – film dokumalny
9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Królestwo drapieżników
13.00 Amerykańska Amazonia
14.00 Dorastanie w świecie zwierząt: Małe niedzwiadki
15.00 Podejrzanie na safari
16.00 Olsniwająca Ameryka: Tajemnicza kaskadia
17.00 Złobki natury – dok., Niem.
18.00 Zdzikawizja Australia (2)
19.00 Walki zwierząt
20.00 Niszczycielskie żywioły 3
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Amerykańska Amazonia

POLSAT VIASAT HISTORY
12.20 Namięci: korzenie zła
13.15 Zaginiony świat Angkor Wat – serial dokumalny
15.30 Złote miasta: mity i rzeczywistość – film dok.
16.45 Punkty zwrotne II wojny światowej: Przed burzą
17.50 Czolg: najważniejsza broń II wojny światowej: Wygrać wojnę – serial dokum.
18.55 Wyprawa po skarby z Bettany Hughes 2: Turcja
19.55 Majowie: wojna pięciu królestw
21.00 Namięci: ściśle tajna nauka
22.00 Poszukiwacze zaginionych faraonów
23.00 Namięci: korzenie zła

CANAL+ KUCHNIA
14.40 ABC gotowania – kuchnia grecka – mag. poradnikowy
15.45 Kucharskiego pomysłu na kuchnię – mag.
16.45 Jamie Oliver: 5 składników – mag. kulin.
17.45 Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym – serial dok.
18.40 Włoskie życie Sophie Grigson – serial dokum.
19.45 Jakubiak rozgryza Małtę
20.20 Klejnoty Morza Śródziemnego: Korsyka
21.15 Ziemia, ogień i smak – dok.
22.10 Kolacja z Gavinem Rossdale'em – serial dok.

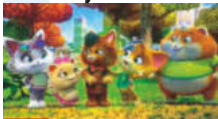
CANAL+ DOMO
12.10 Wielkie projekty 21 – dok.
13.05 Generalna odbudowa
14.05 Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia – dok.
16.00 Meblotwórcy 3 – mag.
17.00 Adres: rezydencje marzeń
18.00 Uczestka na wies 23 – dok.
19.00 Wielkie projekty 21 – dok.
20.00 Daleko od miasta 15 – dok.
21.00 Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia – dok.
21.55 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 10 – serial dokum.
22.50 W mieście czy na wsi?
23.40 Mały metraż w wielkim stylu 3 – serial dokumalny

SUPER POLSAT
13.30 Farma – reality show, Polska
14.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show, Pol.
16.20 Ninja Warrior Polska
18.15 Superdźwięk Extra – mag.
18.30 Świat według Kiepskich (463, 464, 582) – serial kom.
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.00 Mr. Deeds – milioner
FILM z przypadku – komedia romantyczna, USA 2002
23.00 Escape room
FILM z przypadku – horror, USA 2019
1.05 Świat według Kiepskich (386) – serial komediowy, Pol.
1.35 48h. Zaginięci (1, 2) – krym.

TVP Kobieta
13.00 Na dobre i na złe (627)
13.55 Pejzaż bez ciebie – Zbigniew Wodecki
15.00 Rodzinka.pl (112) – kom.
15.30 Ojciec Mateusz 9
17.25 Zakochani są wśród zwierząt: Małpy – serial dok.
18.30 Rolnik szuka żony 13
19.30 Panna młoda (35) – obycz.
20.30 Złoty chłopak (262) – obycz.
21.30 La Promesa – palac tajemnic (352) – serial obycz.
22.30 Anglik, który mnie kochał
FILM – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 2014

PLANETE+
14.40 Krajobrazy świata – dok.
15.50 360° świat bez granic 11
16.55 Świat z góry 8
17.55 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.10 Polska z góry. Naj... w Polsce 3 – serial dokum.
19.10 Ekskluzywna szkoła dla lokajów – serial dokum.
19.45 Syndrom hawański. Kto pierze umysły Amerykanów? – serial dok.
20.50 Liban 1982. Anatomia masakry – film dokum.
22.00 Niepodległość. Pułapki eutanazji – film dokum.
23.10 Czas dobrej śmierci – dok.

TVP DOKUMENT
14.45 Świat tętniący życiem (1/2) – film dokumalny, Fr.
15.50 Przyszłość z góry: Energia
16.55 Pieszo przez dziką Rumunię – dok., Austria
17.55 Sanatorium miłości 8
18.55 Czesław Niemen – dok.
20.10 Mumie Egiptu. W poszukiwaniu nieśmiertelności
21.05 Metamorfozy lodowych gigantów (1) – film dok., Fr.
22.10 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
22.20 Konstruktorzy z Ground Zero – film dokum., USA 2024

TVP SPORT 11.30 Nieustępliwy – Waldemar Kikolski 12.05 Kamera TVP Sport 12.40 Retro TVP Sport – mag. 14.20 NBA Action – mag. 14.50 Koszykówka mężczyzn: NBA: Orlando Magic – Boston Celtics 16.55 Letnie Igrzyska Olimpijskie Młodzieży Dakar 2026 – 2. dzień 17.55 Retro TVP Sport – mag. 19.05 Piłka nożna: Puchar Niemiec – podsumowanie 2. rundy 19.45 Magazyn 2. ligi piłkarskiej – mag.  20.25 Piłka nożna: Betclit 1. Liga – mecz: ŁKS Łódź – Polonia Warszawa (live) 22.30 Sportowy wieczór 22.55 Retro TVP Sport – mag. 0.55 Boks: Gala w Montrealu – podsumowanie 2.30 Boks: Gala w Londynie – waga kogucia: F. Hennessy – A. De Persio	EUROSPORT 1 7.00 Snooker: Turniej International Championship – 3. dzień (live) 10.30 Kolarstwo: Wyścig dookoła Flandrii 12.30 Snooker: Turniej International Championship – 2. runda (live) 16.00 Curling: ME – Ostrawa 2026 – finał 17.00 Curling kobiet: ME – Ostrawa 2026 – finał 18.00 Jeździectwo: Global Champions Tour w Rabacie  20.00 Snooker: Turniej International Championship – 3. dzień 22.00 Racing on the Edge – magazyn sportowy 22.30 Kolarstwo: Wyścig dookoła Flandrii 0.00 Snooker: Turniej International Championship – 3. dzień	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga 8.30 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga 12.00 Tenis: Turniej ATP w Paryżu – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 14.00 Tenis: Turniej ATP w Paryżu – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 16.00 Tenis: Turniej ATP w Paryżu – 1. runda (live) 18.00 Tenis: Turniej ATP w Paryżu – 1. runda (live) 23.00 Siatkówka kobiet: TAURON Liga Kobiety: Mogilno – NETLAND MKS Kalisz (live) 0.00 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga 2.00 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga  20.20 Siatkówka kobiet: TAURON Liga Kobiety: Mogilno – NETLAND MKS Kalisz (live) 23.00 Formula 1: Grand Prix Meksyku 0.00 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga 2.00 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga	TVP ABC 10.45 Reksio 11.05 Pająk Lucas 2 11.30 Pszczółka Maja 12.00 Strażak Sam 10 12.25 Domisie 13.00 Figi Migu na planecie Czochar 13.25 Oktonauci 13.50 Opowiadania z piaskownicy 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham 14.35 Lupin wśród bajek 14.45 Ol i Luna 15.15 Al-chemik 15.35 Lassie i przyjaciele 16.05 Ricky Zoom  16.35 44 Koty 2 17.05 Dino Ranczo 17.30 Super Wings 17.40 Super Wings: Super Lotki 18.00 Underdog 18.25 The Garfield Show 19.00 Dolina Muminków 3 19.20 Sir Myszy 19.30 Heidi	MINIMINI+ 4.32 Księżniczka Hania i Grymasek 4 4.38 Detektyw Łodyga 5 5.05 Bardzo małe stworzonka 6.10 Dora poznaje świat 7 7.33 Kicia Kocia 8.30 Cloudy & Stormy 9.05 Bing 10.00 Pszczółka Maja 2 11.25 Baczne oczka 11.55 Marta mówi 12.50 Moje urodziny 12.59 Marta mówi 14.00 Basia 2 15.10 Kicia Kocia 2 15.17 Kicia Kocia  15.55 44 Koty 17.20 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.57 Staś i fajna Babcia 18.40 Dora poznaje świat 7 19.35 Kicia Kocia 2 20.25 Mały Charlie 21.36 Zouk 2 22.04 Trojczki 22.45 Polly Pocket 6	TVN 24 7.30 Rozmowa Piaseckiego – program publicystyczny 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo – mag. inf. 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach  20.00 Kropka nad i – pr. publ. 20.30 Czarno na białym 21.00 Polska i świat 22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.25 Biznes – pr. publicyst. 0.45 Fakty po Faktach 1.20 Kropka nad i – pr. publ. 1.50 Tak jest – pr. publicyst. 2.50 Nowa Maja w ogrodzie
CANAL+ SPORT 11.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: GKS Katowice – Widzew Łódź 13.40 Liga+ 15.10 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Elche CF – Valencia CF 17.25 HOLA LaLiga 18.30 Sport+ 19.30 Jej Wysokość Premier League 20.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Racing Santander – Real Madryt CF 23.05 Sporty walki: ONE Friday Fights 176 0.25 Ekstraklasa 1.25 Premier League Stories (10)	EUROSPORT 2 12.00 Lekkoatletyka: Maraton w Nowym Jorku 14.00 Narciarstwo alpejskie: PS w Sölden 15.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Barcelonie 16.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Santiago 17.15 Wspinaczka: Zawody World Series w Santiago 18.00 Snooker: Turniej International Championship 20.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Santiago 21.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Santiago 22.00 Snooker: Turniej International Championship 0.00 FIA WEC	POLSAT SPORT 2 6.00 Piłka nożna: Liga szkołka – mecz: Kalisz FC – Celtic FC 8.30 Piłka nożna: Liga szkołka: Bohemians – AC Sparta Praga 11.00 Cafe Futbol 12.30 Koszykówka mężczyzn: PGE Basket Liga: Euwic GTK Gliwice – WKS Śląsk Wrocław 15.00 Piłka nożna: Liga szkołka 17.30 Koszykówka mężczyzn: PGE Basket Liga – mecz: Legia Warszawa – Dzik Warszawa 20.00 Tenis: Turniej ATP w Paryżu – mecz 1. rundy (live) 22.00 Tenis: Turniej ATP w Paryżu – mecz 1. rundy (live) 23.00 Tenis: Turniej ATP w Paryżu – mecz 1. rundy 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.10 SpongeBob Kanciastoporty 9 8.40 Harmidom 10 10.05 SpongeBob Kanciastoporty 12 11.30 SpongeBob Kanciastoporty 16 11.50 Grzmotomocni: Tajniacy 12.20 Niebezpieczny oddział 2 12.50 Niebezpieczny Henryk 5 13.20 SpongeBob Kanciastoporty 11 14.20 Harmidom 6 15.20 Harmidom 2 15.35 Harmidom 4 16.00 SpongeBob Kanciastoporty 12 16.25 Patryk Rozgwiżdza Show 17.30 Harmidom 10	TELETOON+ 7.51 Szasza i Milo 8.19 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 8.45 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.22 Było sobie życie 9.51 K i Hi w Królestwie Pandy 10.21 Angelo rządzi 10.51 Siostry 3 11.25 Polly Pocket 6 12.18 Charlotte i trzy muszkieterki 12.47 Kumpel z dżungli – na ratunek! 13.14 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 13.40 Polly Pocket 6 14.23 Dinuś i Lusja 14.50 Superpyra	TVP info_ 15.30 Serwis Info Dzień 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Telexpress 17.15 Telexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Bez retuszu 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Wydarzy się jutro
CANAL+ SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej WTA w Tokio 8.15 Tenis: Turniej WTA w Tokio 10.30 Tenis: Turniej WTA w Tokio 12.45 Tenis: Turniej WTA w Tokio 15.00 Tenis: Turniej WTA w Tokio 17.15 Tenis: Turniej WTA w Tokio 19.30 Tenis: Turniej WTA w Tokio 21.00 Ostatni turniej rangi 500 przed WTA Finals. Na twardych kortach w stolicy Japonii do rywalizacji przystąpiły m.in. Maja Chwalińska i liderka światowego rankingu Jelena Rybakina. 21.45 Tenis: Turniej WTA w Tokio 0.00 Tenis: Turniej WTA w Tokio 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – Legia Warszawa	ELEVEN SPORTS 1 11.00 Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością – film dokumentalny 11.45 Ousmane Dembélé – Pierwsze kroki – film dok. 12.00 Piłka nożna: Liga portugalska: FC Porto – Estoril 14.00 Formula 1: GP Meksyku 16.00 Ligue 1 (9) 16.40 Bundesliga (8) 17.10 Serie A (10) 17.45 Formula 1: GP Meksyku 18.25 Piłka nożna: Liga włoska: Sassuolo – Fiorentina (live) 20.40 Piłka nożna: Liga włoska: Atalanta BC – Parma (live) 22.55 Eleven Top Goals 0.00 Bundesliga Clubs	POLSAT SPORT 3 11.00 Short track: Zawody World Tour w Montrealu – 3. dzień 13.00 Lżywiarstwo figur: Skate Canada 15.00 Short track: Zawody World Tour w Montrealu – 3. dzień 17.00 Sporty walki: UFC Fight Night – waga lekka: Renato Moicano – Tom Nolan 01.11.2026 20.00 Magazyn ligi holenderskiej 20.30 Piłka nożna: Liga holenderska 23.00 Handball Arena 0.00 Short track: Zawody World Tour w Montrealu – 3. dzień 2.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.20 Tim Rex wśród gwiazd 8.50 Barabapapa i jego rodzinka 9.20 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Pan Krokodyl 2 10.35 Świnka Peppa 10.50 Santiago z móż 11.15 Dora 11.45 Zwiérzęce zagadki 2 12.20 Rubble i jego ekipa 2 12.50 Psi Patrol 13.40 Świnka Peppa 3 13.55 Barabapapa i jego rodzinka 14.25 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 14.45 Rogata ekipa 4 15.15 Wszyscy razem, śladem Blue! 2	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 4 8.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 9.00 Klub Przyjaciół Myszki Miki 2 9.30 Klub Myszki Miki Plus 10.00 Blue 3 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 11.30 Psia Brygada 3 12.00 Spidey i superkumple 4 12.30 Blue 3 13.30 Klub Myszki Miki Plus 14.00 Superkity 3 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 4	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.50 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 19.10 Wieczór Rymanowskiego 20.10 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Najważniejsze pytania 1.25 Punkt widzenia Jankowskiego 2.40 Wydarzenia wieczorne
CANAL+ SPORT 5 11.15 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włocławek – Zastal Gorzów 13.45 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: ORLEN OIL Motor Lublin – Betard Sparta Wrocław 16.15 HOLA LaLiga 17.25 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Zagłębie Lubin – Korona Kielce (live) 20.10 1 na 1 Extra 21.00 Jej Wysokość Premier League 22.30 Ekstraklasa po godzinach 23.45 Ekstraklasa	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Borussia Dortmund 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Udinese Calcio – AS Roma 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayer – VfB Stuttgart 18.00 Formula 1: Grand Prix Meksyku 20.00 Bundesliga Clubs 20.20 Podróż do świata Calcio 21.10 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: SL Benfica – FC Alverca (live) 23.25 Historie Serie A 0.00 Piłka nożna: Liga francuska: OGC Nice – Stade Rennais FC	POLSAT PLAY 6.00 Budowlancy 6.30 Kolowrotek 7.00 Gwiazdy lombardu 10.55 Hardkorowy lombard 13.55 Polacy za granicą 15.55 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii 20.00 Złomiarze 22.00 Samochodowi handlarze 0.05 Łowca pedofiliów 1.10 Wiegzenie 2.05 Złomiarze 3.05 Starożytni kosmici 5.05 Starożytni kosmici 15	TVN TURBO 11.15 Wojny samochodowe 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.00 Zawodowi handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Wojny samochodowe 19.15 Kupione, zrobione, sprzedane 20.15 Cieżarówka przez pół świata 21.15 Zawodowi handlarze 22.00 Raport Turbo 22.15 Polski supersamochód 23.00 Jeździć, obserwować 23.45 Naprawy nie do naprawy	TVS 16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel 17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher: Dziedzictwo naszego ojca – melodramat, Niemcy 2018 21.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher: Tak blisko nieba – melodramat, Niemcy/Austria 2004 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TV TRWAM 17.00 Świadkowie 17.30 Maja parafia 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.10 Poznajemy Polskę 19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.10 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Głos serca 22.45 Z wędka nad wodę w Polskę i świat

W filmie „Dotyk śmierci”, opowiadającym o śledztwie z West Mesa, Mel Gibson wciela się w agenta FBI, który próbuje pomóc lokalnej policji.

DOTYK ŚMIERCI

Zbrodnia bez kary

To jedna z najbardziej mrocznych i do dziś niewyjaśnionych spraw kryminalnych w historii USA. Za śmierć jedenastu kobiet i nienarodzonego dziecka jednej z nich nikt nie został ukarany.

Na faktach



W fikcyjną postać Caesara Monto, łączącą w sobie cechy kilku prawdziwych podejrzanych, wcielił się Weston Cage.



Sprawę zamordowanych kobiet prowadzi szef policji Carter (50 Cent) i jego ludzie.

➔ DOTYK ŚMIERCI WT 3.11 godz. 20.00 TV PULS

Początek lutego 2009 roku w Albuquerque, największym mieście stanu Nowy Meksyk, był jak zwykle chłodny, ale suchy. Kiedy Christine Ross wychodziła na poranny spacer z psem, nie przypuszczała, że ten dzień odmieni życie jej i wielu innych osób. Ruszyła w stronę płaskowyżu West Mesa, a biegająca swobodnie Ruca nagle się zatrzymała i zaczęła kopać w ziemi. Po chwili oczom zaskoczonej kobiety ukazał się fragment kości. Zaniepokoiła ją jej wielkość, więc zrobiła zdjęcie i wysłała swoje siostrze, dyplomowanej pielęgniarkę. Ta potwierdziła najgorsze obawy Christine – była to ludzka kość udowa...

Grzech zaniechania

Ekipa policyjna, która wkrótce pojawiła się na miejscu wskazanym przez Ross, rozpoczęła masowe

wykopaliska na obszarze ponad 40 hektarów. Prace trwały dwa miesiące. W tym czasie śledczy odkryli płytkie, masowe groby, w których znajdowały się szczątki 11 kobiet oraz nienarodzonego płodu. Ze względu na zaawansowany rozkład ciał identyfikacja ofiar była bardzo żmudna i trwała ponad rok. Dokładnej przyczyny śmierci większości kobiet nigdy nie udało się jednoznacznie ustalić...

W trakcie śledztwa detektywi uświadomili sobie, że ofiary z West Mesa to najprawdopodobniej kobiety, których zaginięcia bliscy zgłaszali w latach 2001 – 2005. Większość z nich stanowiły Latynoski, na co dzień borykające się z uzależnieniami i pracujące jako prostytutki. To właśnie z tego powodu policjanci zlekceważyli większość zgłoszeń, uznając, że kobiety po prostu wyjechały albo uciekły. Teraz wyszło na jaw,

jak tragicznie pomylili się śledczy, nie łącząc ze sobą tych spraw.

Po ustaleniu tożsamości ofiar okazało się, że aż 10 z nich figurowało na policyjnej liście zaginionych prostytutek. Wyjątkiem była 15-letnia Jamie Barela, która zaginęła w 2004 roku wraz ze swoją kuzynką – dziewczyną wysłała na zakupy i najpewniej stała się „przypadkową” ofiarą...

Po omacku

Ponieważ ciała leżały przez kilka lat w ziemi, nie zachowały się ślady, które mogłyby wskazać jednoznacznie mordercę. Sprawca, określany w mediach mianem „Kolekcjonera kości”, pozostawał nieuchwytny. Konieczne było więc stworzenie jego profilu psychologicznego. Na jego podstawie wytypowano kilkunastu podejrzanych, choć śledczy skupili się na dwóch z nich.

Pierwszym był Joseph Blea. Co ciekawe, wskazała go... jego własna żona. Niebawem okazało się, że mężczyzna rzeczywiście dopuścił się wielu napaści seksualnych, ale w żaden sposób nie udało się powiązać go z ofiarami z pustyni. Drugi z podejrzanych, Lorenzo Montoya, wprawdzie został zastrzelony w 2006 roku, ale wcześniej mieszkał zaledwie pięć kilometrów od masowych grobów na West Mesa. Miał też podobno zwierzać się kolegom z pracy, że „rozprawia się z prostytutkami”... Jakby tego było mało, po jego śmierci zaginięcia w Albuquerque i okolicach nagle ustały. Zabrakło jednak dowodów albo przyznania się do winy. Dlatego sprawa West Mesa pozostaje otwarta. Tym bardziej że do dziś nie odnaleziono co najmniej ośmiu kobiet, które zaginęły w latach 2001–2005...

HANNA MIŁKOWSKA

CHIRURDZY: KWESTIA ŻYCIA I ŚMIERCI 3

Szpitalna walka

➔ CHIRURDZY: KWESTIA ŻYCIA I ŚMIERCI 3 **WT 3.11 godz. 22.55 BBC EARTH**

Dokumentalna seria o kulcach pracy chirurgów jednego z największych brytyjskich szpitali ukazuje ich codzienną walkę o życie pacjentów. Kamera towarzyszy lekarzom podczas skomplikowanych operacji, wymagających wiedzy, precyzji i wykorzystania nowoczesnych technologii.

Dla chorych to często ostatnia szansa i moment dramatycznych decyzji. Wśród bohaterów są byli żołnierze cierpiący na wyniszczający ból nerwów po wydarzeniach w Afganistanie, pacjent z rzadkim, agresywnym nowotworem oraz osoba oczekująca na pilny przeszczep wątroby. To poruszająca opowieść o nadziei, odwadze i granicach współczesnej medycyny. **MP**



Weronika nie da się przekonać Błażejowi, by została w redakcji „Szoku”!



Tolek i Irena zjawiają się w sądzie, by zakończyć swoje małżeństwo.

BARWY SZCZĘŚCIA

Skazani na siebie

➔ **BARWY SZCZĘŚCIA WT 3.11 godz. 20.05 TVP 2**

Tolek (Marek Siudym) i Irena (Krystyna Tkacz) spotykają się w sądzie na rozprawie rozwodowej. Jednak zamiast spokojnego procesu będzie awantura! Seniorka postanowi iść w zaparte i nie zgodzi się na podpisanie dokumentów. Wtedy Tolek sięgnie po najcięższe działa i publicznie przyzna się do podwójnego

romansu z Basią (Sławomira Łozińska) oraz Dżo (Elżbieta Jarosik)! Sędzia zaś, zamiast orzec rozwód, wyznaczy parze mediatora... Tymczasem Modrzycki (Piotr Ligienza) będzie miał za złe Weronice (Maria Świłpa), że odeszła z „Szoku”. Ona też nabierze wątpliwości, czy dobrze zrobiła, gdy jej nowy szef zleci jej zorganizowanie redakcji portalu od podstaw... **PM**



Nowy sezon

Współczesna medycyna wymaga od chirurgów skupienia i wyjątkowej precyzji.

kompan	▼	tarapaty	▼	zakłęcie	▼	... Braxton, wokalistka	... Charewicz, aktor	▼	wyświetla filmowe premiery	▼	prze-nośny komputer	▼	ocena jurora	▼	można ją cnić
pajęczak w kurzu	▶								wynik dzielenia	▶			4		
▶				ceremoniał, obrządek		okrasa	szata księdza	▶			7		Meryl ..., „Czwarta władza”		choroba gardła
kopalnia soli									uciskowa tamuje krwotok	▶					
„Ford, „Ścigany”			3											1	
	znos		teledysk			np. ramadan			maść konia	▼	... Łużycka		skoczny płas	▶	
▶						Al ..., „Irlandczyk”		2					prawy dopływ Odry		upięty z włosów
ustawa władcy		Eryk ..., „Moja krew”	▶	5					silne rumieńce	▶					6
▶						nerwy petenta	▶					helowiec	▶		
piżmowa lub hokkaido			krażek CD	▶					w śniadaniówce ucznia	▶					
													8		

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1

TVP 1

DV3 T2

TVP 2

TVP 2

DV3 T2

polsat

POLSAT

DV3 T2

- 4.55 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 5.15 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.35 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 5.45 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.10 Akacyjowa 38** (974) – telenowela, Hiszpania 2018
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Kościół z bliska** – magazyn religijny, Polska 2012-2026
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.20 Film dokumentalny**
- 9.00 Ranczo 4** (47) – serial obyczajowy, Polska 2009
- 10.00 Komisarz Alex 22** (270) – serial kryminalny, Pol. 2024
- 11.00 Ojciec Mateusz 24** (309) – serial kryminalny, Pol. 2020
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.35 Magazyn rolniczy**
- 12.50 Natura w Jedynie: Abruzja – klejnot Włoch. Dziką Naturą** (1/2) – film dokumentalny, Austria 2025 (patrz obok)
- 14.00 Splątane losy** (80) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 15.35 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo** (1063) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Klan** (4768) – telenowela, Polska 2026
- 18.40 Akacyjowa 38** (991) – telenowela, Hiszpania 2018
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.50 DOKUMENT

Abruzja – klejnot Włoch. Dziką Naturą (1)

Wyprawa w wyjątkowe pasmo, które łączy w sobie elementy alpejskie i śródziemnomorskie, a także uprawne tereny z dziką przyrodą. Poznamy historie unikalnych gatunków zwierząt, takich jak wilki apenińskie czy kozice abruzyjskie. **70 min**



20.30 OBYCZAJOWY

Felicita (24)

Na Mazurach Zośka (Laura Bresska, zdj.) zmaga się z poczuciem winy związanym z rozpadem małżeństwa. Tymczasem Oliwia angażuje się w niesienie pomocy kobietom dotkniętym problemem ubóstwa menstruacyjnego, a Giulia planuje wyjazd z Nico. Po powrocie Zośka i Ewka stawiają Piotrowi ultimatum. **35 min**

- 4.35 Na dobre i na złe** (967): Dom, który czyni szalonym – serial obyczajowy, Polska 2025
- 5.35 M jak miłość** (1873) – serial obyczajowy, Polska 2025
- 6.25 Tajemnica zamknięta w ołtarzu** – reportaż, Polska 2026
- 6.55 Barwy szczęścia** (3432) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.45 Rosół polski** (45) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 12.25 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 13.15 Panna młoda** (238) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (947): W złych rękach – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (512) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
- Jana wyjawia Manuelowi, że Curro jest jej bratem. Cruz nie zgadza się na to, by Catalina przejęła zarządzanie produkcją dżemów. Julia podejmuje się odnowienia portretu pierwszej żony Alonsa. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (239) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Beyza poleca Gulsum, by wyniosła z rezydencji jej biżuterię. Cemil wyznaje Hancer, że pracuje w salonie fryzjerskim. Engin dzieli się z Cihanem swoimi podejrzeniami. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3432) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 19.55 Domowe patenty 3** (3) – magazyn poradnikowy, Polska 2026



20.05 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3433)

Tolek (Marek Siudym, zdj.), wspierany w sądzie przez Natalię, staje na przeciwko Ireny na rozprawie rozwodowej. Przyznaje się do dwóch romanсів. Sędzia kieruje małżonków na mediację. Modrzycki ostro atakuje Weronikę za odejście z „Szoku”. **35 min**



21.50 OBYCZAJOWY

SOR (3)

Brat Hajduka przywozi do jego mieszkania umierającego gangstera. W szpitalu Piotr, Kaśka i Andrzej (Ireneusz Czap, zdj.) robią wszystko, żeby uratować mężczyznę. Na SOR trafia za bezpieczoną przez Jacek dłoń bandyty. Równocześnie zespół przyjmuje poszkodowanych w katastrofie autobusu. **40 min**

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – pr. inform.
- 8.20 Trudne sprawy** (1130) – serial paradokumentalny, Polska 2022
- 9.20 Dlaczego ja?** (881-883) – serial paradokumentalny, Polska 2019
- 12.20 Gliniarze. Śląsk** (44): Informator – serial kryminalny, Polska 2026
- 13.25 Gliniarze** (1032, 1033): Senior; Winny – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 15.30 Wydarzenia 24**
- 15.50 Pogoda**
- 15.55 Gliniarze** (1260): Ścigana – serial paradokumentalny, Polska 2026
- Kobieta uderza autem w zamaskowanego mężczyznę, który zablockował przejazd i ruszył na nią z bronią. Natalia i Kuba ustalają, że ma ona powiązania z grupą przestępczą i wiozła dziecko. **60 min**
- 16.55 Gliniarze. Śląsk** (45): Do naprawy – serial kryminalny, Polska 2026
- Mechanik specjalizujący się w motocyklach zostaje napadnięty w swoim warsztacie. Sprawę prowadzi jego przyjaciel Gutek oraz Kowalski. Na jaw wychodzą konflikty, w które mężczyzna był uwikłany. **65 min**
- 18.00 Pierwsza miłość** (4278) – serial obyczajowy, Polska 2026
- Emilka postanawia zawalczyć o Bartka. Bierze wolne w pracy, a następnie jedzie do Wrocławia. Grażyna przypomina personelowi, że w klinice nie ma miejsca na relacje osobiste. Mają zapraszać Radka do siebie. **50 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)



19.55 TELETURNIEJ

Milionerzy (156)

Hubert Urbański (zdj.) zaprasza do gry kolejnych uczestników, którzy próbują spełnić marzenie o milionie złotych. Od nagrody głównej dzieli ich dwanaście pytań z różnych dziedzin. Mogą oni skorzystać z kół ratunkowych. Przekonamy się, czy dziś ktoś podejmie ryzyko pomimo wątpliwości. **40 min**



20.35 SENSACYJNY

Szklana pułapka 4.0

Terrorysty przejmują kontrolę nad systemem komputerowym w USA. Dowodzi nimi były pracownik Departamentu Obrony. Przestępców próbuje powstrzymać detektyw McClane (Bruce Willis, zdj.) z pomocą hakera (Justin Long, zdj.). Przywódca bandytów porwa córke policjanta. **160 min**

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Felicita** (24) – serial obyczajowy, Polska/Włochy 2026 (patrz obok)
- 21.05 Sekielski wieczorową porą** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
- 22.10 Kino mocnych wrażeń: Teoria spisku** – film sensacyjny, USA 1997, reż. Richard Donner, wyk. Mel Gibson, Julia Roberts, Patrick Stewart, Cyk Cozart (patrz obok)
- Udane połączenie sensacji, romansu, a także komedii w reżyserii twórcy „Zabójczej broni”. **140 min**
- 0.30 Mama** – dramat obyczajowy, Hiszpania/Francja 2015, reż. Julio Medem
- 2.30 Po prostu przyjaźń** – komedia, Polska 2016, reż. Filip Zylber **▶ 4.45**



22.10 SENSACYJNY

Teoria spisku

Taksówkarz Jerry (Mel Gibson) zamyka klientów opowieściami o spiskach. Przemysleńcami i prawniczką Alice Sutton (Julia Roberts, zdj.). Jedną z jego hipotez zaczyna się sprawdzać. **140 min**

- 20.05 Barwy szczęścia** (3433) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.40 Kulisy serialu „M jak miłość”** – cykl fel., Polska
- 20.50 M jak miłość** (1954) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 21.50 SOR** (3) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.30 Na sygnale** (949) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
- 23.05 Sługi boże** – film kryminalny, Polska 2016, reż. Mariusz Gawrys, wyk. Bartłomiej Topa, Julia Kijowska, Małgorzata Foremniak, Adam Woronowicz (patrz obok)
- 0.55 Ojciec** – dramat obyczajowy, Francja/USA/Wielka Brytania 2020, reż. Florian Zeller
- 2.40 Rozbite marzenia. 1918-1939** (5) – fab.-dok., Niemcy/Austria/Francja 2018
- 3.40 Serial** **▶ 4.10**



23.05 KRYMINAL

Sługi boże

Młoda Niemka rzuciła się z wieży kościoła we Wrocławiu. Dochodzeniem kieruje Warski (Bartłomiej Topa, zdj.). Do współpracy zostaje mu przydzielony policjantka zza Odry, Ana (Julia Kijowska). **115 min**

- 20.35 Szklana pułapka 4.0** – film sens., USA/Wlk. Bryt. 2007, reż. Len Wiseman, wyk. Bruce Willis, Maggie Q, Timothy Olyphant, Kevin Smith (patrz obok)
- Kontynuacja przygód policjanta, którego specjalnością są konfrontacje z silniejszym przeciwnikiem. Tym razem Bruce'owi Willisowi towarzyszy znany ze „Smakosza” Justin Long. **160 min**
- 23.15 Korpus weteranów** – film sensacyjny, USA 2006, reż. Sheldon Lettich, wyk. Jean-Claude Van Damme, Razaq Adoti, Vivica A. Fox, Peter Bryant (patrz obok)
- 1.45 Niewidzialny człowiek** – horror, Australia/USA/Kanada 2020, reż. Leigh Whannell
- 4.25 Kabaretowa Ekstraklasa**



23.15 SENSACYJNY

Korpus weteranów

Tamara (Vivica A. Fox) chce zapewnić ochronę bratu, znanemu biznesmeni. Zatrudnia byłego żołnierza (Jean-Claude Van Damme, zdj.), który brał udział w wojnie w Zatoce Perskiej. **150 min**

tvn	TVN	DVB T2	puls	TV PULS	DVB T2	TVN 7	DVB T2
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1525) – serial paradokumentalny, Polska 2023 6.50 Kuchenne rewolucje (10) – program rozrywk., Pol. 2025 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.20 Doradca smaku (38) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.30 Kuchenne rewolucje (11, 12) – program rozrywkowy, Polska 13.40 Ukryta prawda (1688, 1689) – serial paradokumentalny, Polska Anna jest narzeczoną Igora. Odkrywa ona, że partner zwolnił się z pracy miesiąc temu i otrzymuje teraz dziwne przelewy. Zaczyna podejrzewać, że Igor może być męską prostytutką. 125 min 15.45 Mode gliny (72) – serial kryminalny, Polska 2026 Właściciel sklepu spożywczego znajduje na zapleczu pobitego pracownika. Brak portfela, telefonu i opróżniona kasa sugerują rabunek, więc śledczy kierują uwagę na bandę nastoletnich chuliganów. 65 min 16.50 Szpital św. Anny (176) – serial obyczajowy, Polska 2026 Krzysztof spotyka się w szpitalu z Łukaszem. Na onkologii Zyta przygotowuje niespodziankę dla pacjentek. Modelka po usunięciu czerniaka, która jest w trakcie chemioterapii, skarży się na bóle głowy. 65 min 17.55 Detektywi (377) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Do biura zgłasza się 30-latką. Prosi o pomoc w sprawie narzeczonego, który po alkoholu przyznał się do zabójstwa, a potem wszystkiemu zaprzeczył. Katarzyna Kowalik i Paweł Drawicz zaczynają śledztwo. 65 min 19.00 Fakty 19.35 Sport, Pogoda 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów 20.15 Na Wspólnej (4305) – serial obyczajowy, Polska 2026 20.50 The Floor – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok) 21.30 Kuba Wojewódzki (10) – talk-show, Pol. (patrz obok) 22.45 Człowiek na krawędzi FILM – thriller, USA 2012, reż. Asger Leth, wyk. Sam Worthington, Elizabeth Banks, Jamie Bell, Ed Harris (patrz obok) 0.50 Superwizjer – mag. 1.30 Uwaga! – mag. reporterów 1.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (6) – serial kryminalny, USA 2011 2.55 Mode gliny (45) – serial kryminalny, Polska 2026 3.55 Kto was tak urządził? – magazyn 4.30 Nauka jazdy 5 (22) – program rozrywkowy, Pol. 5.00 Zamieszkać na plaży 7 (12) – program rozrywk., USA 2020	20.50 TELETURNIEJ The Floor Stu uczestników z Polski rywalizuje, wykorzystując swój spryt, refleks oraz strategię. Podczas pojedynków gracze odgadują, co przedstawią wyświetlacz, i przejmują pola rywali. Zwycięzca trzech pojedynków z rzędu zyskuje przywileje. Prowadzi Mikołaj Roznerski (zdj.). 40 min 21.30 TALK-SHOW Kuba Wojewódzki (10) W jednym z poprzednich odcinków Maria Dębska pokazała, że jej wizerunek „miley, ładnej i grzecznej” aktorki nie oddaje całej prawdy o niej. Kuba Wojewódzki (zdj.) wprost zapytał ją, czy nie przeszkadza jej taka opinia. Na kanapie u dziennikarza zasiadają dzisiaj kolejni interesujący goście. 75 min 22.45 THRILLER Człowiek na krawędzi Były policjant Nick (Sam Worthington, zdj.) chce skoczyć z 21. piętra wieżowca. Ściąga tym uwagę służb i mediów. Negocjantka (Elizabeth Banks, zdj.) staje się pionkiem w jego grze. 125 min	6.00 Policjanci z Miami (20, 21): Włamywacze; Nikt nie żyje wiecznie – serial kryminalny, USA 1985 8.00 Kobra – oddział specjalny (5, 6): Celebrytka; Scigani – serial sensacyjny, Niemcy 2012 10.00 Zaklinaczka duchów 4 (65) – serial fantasy, USA 2008-2009 Ned pokazuje Melindzie wirtuozalną społeczność miłośników jego ulubionej gry. Kobieta zaczyna komunikować się z innymi użytkownikami strony. Odkrywa, że wewnątrz gry znalazł się duch. 60 min 11.00 Kotka (65) – telenowela, Meksyk 2014 Pablo zabiera Esmeraldę w lot balonem. Wyznają sobie miłość. Lorenza nie wierzy Giseli, która zaklina się, że Mariano ją zgwałcił. 60 min 12.00 Mój grzech (2) – serial obyczajowy, Meksyk 2009 Justina udaje przed Inés, że nie wie, z kim Gabino ją zdradza. Stan dziewczyny gwałtownie się pogarsza. Kiedy Gabino wraca do domu, Inés pyta go o kochankę. On wszystkiemu zaprzecza. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie (38) – serial kostiumowy, Turcja 2013-2014 14.00 Rodzinny interes (31): Aż na koniec świata – serial obyczajowy, Polska 2019 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (632, 633) – serial obyczajowy, Polska 2023 Darek to magazynier, którego frustrują niespełnione marzenia z młodości. Jego przyjaciel Włok wyjechał do Anglii. Gdy oznajmia swój powrót Darkowi, ten zaczyna się stresować spotkaniem. 120 min 17.00 Rodzinny interes (32): Dobro wraca – serial obyczajowy, Polska 2019 (patrz obok) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1055, 1056) – serial obyczajowy, Polska 2026 20.00 Dotyk śmierci – dramat kryminalny, USA 2024, reż. Asif Akbar, wyk. Mel Gibson, 50 Cent, Brian Van Holt, Nora Zehetner (patrz obok) Na faktach. Opowieść o zbrodni, do której doszło w Nowym Meksyku w 2009 r. Sprawca nie został odnaleziony. 125 min 22.05 Czas zemsty – film sensacyjny, USA/Aruba 2003, reż. Michael Oblowitz 23.55 57 sekund – thriller s.f., USA 2023, reż. Rusty Cundieff, wyk. Josh Hutcherson, Morgan Freeman, Greg Germann, Lovie Simone (patrz obok) 2.00 Dzielnica strachu 3 (104): Sierociniec – serial kryminalny, Polska 2022 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1051) – serial obyczajowy, Polska 2026 4.00 Zobacz to!	17.00 OBYCZAJOWY Rodzinny interes (32) W warsztacie pojawia się starszy pan, Julian. Chciałby naprawić swój wiekowy samochód, ale brakuje mu pieniędzy. Jola (Marta Zgutczyńska, zdj.) walczy z perfidnym windykatorem, próbującym wymusić na niej zwrot kredytu, którego nigdy nie zaciągnęła. 60 min 20.00 DRAM. KRYM. Dotyk śmierci Na pustyni w Nowym Meksyku zostają odkryte szczątki jędenasce kobiet i płodu. Staje się oczywiste, że to dzieło seryjnego mordercy. Do zespołu śledczych dołącza agent federalny Petrovick (Mel Gibson, zdj.). Szybko dochodzi do wniosku, że sprawca uważa się za wybrańca, który musi naprawić świat. 125 min 23.55 THRILLER SF 57 sekund Franklin (Josh Hutcherson, zdj.) zdobywa należący do wynalazcy Burrella (Morgan Freeman) gadżet, który pozwala mu cofać się w czasie o niemal minutę. Chce za jego pomocą pomóc siostrze. 125 min	5.15 Ten moment (22) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.50 Szkoła (558-560) – serial paradokumentalny, Polska 2018 8.40 Ukryta prawda (1421, 1609, 1610) – serial paradokumentalny, Polska 2026 11.45 W-11 – Wydział Śledczy (788-790) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 13.50 Detektywi (161) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025 14.55 Szpital św. Anny (166) – serial obyczajowy, Polska 2026 Marta zaczyna pracę w pogotowiu lotniczym. Z Gośką transportuje poparzonego chłopca. W trakcie lotu wpada w turbulencje. 60 min 15.55 Ukryta prawda (1217) – serial paradokumentalny, Polska 2021 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (590) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 Katarzyna i Dominik wychowują pięcioro dzieci. Kiedy kobieta zachodzi w ciążę, z powodu trudnej sytuacji materialnej w sekrecie dokonuje aborcji. Po zabiegu dochodzi do powikłań. Lekarz trafia na ławę oskarżonych. 60 min 18.00 Tajemnice miłości (1) – serial paradokumentalny, Polska 2021 Amelia przygotowuje się do ślubu z zamożnym Pawłem. Pewnego dnia zostaje zaatakowana w parku. Nagle zjawia się Kacper, który zmusza napastników do ucieczki. Kobieta nie potrafi o nim zapamiętać. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1465) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Anita i Paweł biorą ślub po kilku miesiącach znajomości. Mija rok. Kobieta pragnie dziecka. Kiedy mąż dowiaduje się, że odstawiła tabletki antykoncepcyjne, wpada we wściekłość. 60 min 20.00 Hotel Paradise 13 (40) – reality show, Polska 2026 (patrz obok) 21.00 Egzekutor – film sensacyjny, USA 1996, reż. Chuck Russell, wyk. Arnold Schwarzenegger, Vanessa L. Williams, James Caan, James Coburn (patrz obok) 23.20 Zakonnica – horror, USA 2018, reż. Corin Hardy, wyk. Demián Bichir, Taissa Farmiga, Jonas Bloquet, Bonnie Aarons (patrz obok) 1.30 Hotel Paradise 13 (39) – reality show, Polska 2026 2.25 Prawdziwy horror 2 (3) – serial dokumentalny, USA 3.20 Fachowcy 2 (13) – serial paradokumentalny, Pol. 2018 4.00 Dorota was urządził! (2) – pr. rozrywk., Polska 2015 4.35 Usterka 11 (8) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.	20.00 REALITY SHOW Hotel Paradise 13 (40) Ostatnio Edyta Zająć (zdj.) ogłosiła, że po raz pierwszy w historii dojdzie do zaręczyn w programie. Widzowie typowali Filipa i Wiktorię, którzy znali się jeszcze przed wylotem do Tajlandii. Ich znajomość była pełna emocji – od ostrych kłótni po miłosne uniesienia. 60 min 21.00 SENSACYJNY Egzekutor John Kruger (Arnold Schwarzenegger, zdj.) jest jednym z agentów specjalnych, którzy dbają o bezpieczeństwo ludzi objętych programem ochrony świadków. Jego nową podopieczną zostaje urzędniczka Lee (Vanessa L. Williams). Kobieta odkryła spisek z udziałem ludzi z najwyższych szczebli władzy. 140 min 23.20 HORROR Zakonnica Jedna z sióstr z klasztoru w Rumunii popelnia samobójstwo. Watykan wysyła na miejsce księdza Burkego i nowicjuszkę Irenę (Taissa Farmiga, zdj.). Na jaw wychodzi straszliwa tajemnica. 130 min		

TVP 3 TVP 3 9.30 Oblicza piekła 10.00 Złoty chłopak (273) 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 Mazowiec dla Korony (1) – cykl reportaży, Polska 14.30 Program informacyjny 14.30 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bogożę – pr. religijny 15.20 Serwis Info Dzień – inf. 15.30 Program lokalny 19.30 Z indeksem w rękę (16) 19.45 Kryminalna siódemka 20.00 Dziennik regionów 20.13 Gość Regionów – publ. MAGAZYN REPORTERÓW 20.30 Telekurier – Polska W każdym wydaniu programu pojawi się relacja na żywo lub reportaż z kraju. Przedstawiany problem komentuje też zaproszony do studia ekspert. 30 min 21.00 Program lokalny 22.30 Złoty chłopak (274) – serial obycz., Turcja 2022 23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 1.15 Dziennik regionów 1.40 Dziedzictwo (928) 2.30 Bez retuszu – pr. publ. TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	TVP POLONIA TVP POLONIA 12.00 Serwis Info – pr. inform. 12.10 Komisarz Alex 24 (301) 13.05 Ranczo 4 (43) – obycz. 14.00 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem – pr. publ. 14.50 Polacy światu 15.00 Serwis Info – pr. inform. 15.10 Kulturalni – magazyn 16.00 Pan Mama (14) – kom. 16.30 Barwy szczyścia (3405) 17.00 Teleexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Teleexpress Extra – inf. 18.15 Oko na Wschód – publ. 18.45 Panorama 19.20 Niezwykłe miejsca 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – pr. publ. 20.10 Sport, Pogoda OBYCZAJOWY 20.25 Stulecie Winnych (10) Maj 1935 roku. Małżeństwo Pawła przechodzi kryzys. Mania zastawia się, dlaczego chłopak wziął ślub, skoro jej nie kocha. Andzia odwiedza Winnych. Stanisław dostrzega urodę kobiety. 55 min 21.00 Ojciec Mateusz 3 (42) 21.15 Pierwsza Dama – dok. 23.15 Panorama 23.45 Magazyn Ekspresu Reporterów 0.40 Pan Mama (13) – kom. 1.10 Polacy na ratunek Żydom (53) 1.30 Program informacyjny 19.30 1.55 Pytanie dnia – pr. publ. 2.05 Sport, Pogoda	TV 4 TV 4 6.00 Strażnik Teksasu (21, 22) – serial sensacyjny 7.55 Bogaty dom – biedny dom (117) – reality show, Polska 2024 8.55 Policjantki i Policjanci (720-722) – serial obycz. 11.55 Na ratunek 112 (1046, 1047) – serial paradokumentalny, Pol. 2025 12.55 Trudne sprawy (844-846) – paradok., Pol. 16.00 Trudne sprawy II (1398) – serial paradokumentalny 17.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (474) – reality show, Polska 2025 18.00 Policjantki i Policjanci (1481, 1482) – serial obyczajowy, Polska 2026 KRYMINALNY 20.00 Uroczysko (298) Siedziwo w łupiance odsłania motyw związany z pieniędzmi z Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa. Policjanci ustalają czas śmierci Czeska dzięki nietypowemu tropowi. 35 min 20.35 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1077) – krym., Pol. 2026 21.35 Sprawiedliwi. Trójmiasto (194) – krym. 22.40 Opowieści o zbrodni 2 (6) – dok. 23.05 Bez snu – thriller, USA FILM 2017, wył. Jamie Foxx 1.05 Love Island. Wyspa miłości (41) – reality show, Wielka Brytania	PULS 2 PULS 2 11.10 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim. 11.35 Tomek i przyjaciele: Napród lokomotywy! 28 – serial anim. 12.00 Lwia Straż – serial anim. 13.00 Nowe przygody Kubusia Puchatka 13.35 Smerfy – serial anim. 14.00 Baranek Shaun 4 14.35 Marta mówi 2 – anim. 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6 – anim. 16.00 Patryk Rozgwiazda Show – serial animowany 17.00 SpongeBob Kanciastoporty 9 – serial anim. 18.00 Pingwiny z Madagaskaru – serial animowany 19.00 Kacze opowieści OBYCZAJOWY 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1045) – Pol. Eleonora, śpiewaczka operowa i kuzynka Beci, zatrzymuje się u Baskich przed koncertem. Jej donośne próby głosu, trwające do późnej nocy, wywołują spore zamieszanie. 60 min 21.00 Dzielnica strachu 4 (133, 134) – serial krym. 23.00 Wstydlive choroby 5 (3, 4) – dok., Wlk. Bryt. 1.00 Dzielnica strachu 4 (132) – serial krym., Polska 2.00 Lombard. Życie pod zastaw 2 (83) – obycz. 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 7 (332, 333) – serial obycz., Pol. 2020	TVP ROZRYWKA TVP ROZRYWKA 6.45 Gra słów. Krzyżówka 7.15 Okrasa łamie przepisy 8.20 Familiada – teleturniej 8.55 Va banque – teleturniej 9.25 Koło fortuny – telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 U Pana Boga w Królowym Moście (7) – serial obycz., Polska 14.10 Rodzinka.pl (271, 272) 15.25 Rolnik szuka żony 13 (7) – telen. dok., Pol. 2026 16.30 Kabaretomaniacy (38) 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Koło fortuny – telet., Pol. 18.40 Okrasa łamie przepisy 19.45 Jaka to melodia? 20.25 Postaw na milion KOMEDIOWY 22.15 Rodzinka.pl (106) Po wyjeździe chłopców Boscy biorą się za remont mieszkania. Maria postanawia im pomóc. Przyprawiają za sobą eksperta od remontów, którym okazuje się jej koleżanka Izka. 40 min 22.55 Tak to leciało! – teleturniej muz., Polska 23.50 Kabaret. Super Show Dwójki 2 (17) – pr. rozrywk., Polska 2021 1.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026 2.15 Do śmiechu! (79, 31) – rozr., Polska 2024-2026 3.55 Program rozrywkowy 4.30 Hity wszech czasów (55) – magazyn muzyczny	TTV HD TTV HD 7.10 Express – pr. inform. 7.35 DeFacto 13 (20, 21) 8.30 Kartoteka 10 (6, 7) 10.35 Detektywi (150, 372) 12.35 Zakup w ciemno 5 (38) 13.35 Zakup w ciemno 8 (37) 14.35 Nic do zgłoszenia 5 (3) 15.35 Złomowisko PL 10 (8) 16.45 Express – pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Ukryta prawda (1674) 17.45 Życie na kredytcie 5 (11, 12) – reality show, Pol. 18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 18 (2) 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.05 Zakup w ciemno 8 (38) 21.05 Zakup w ciemno extra 3 (35) – reality show 21.45 Express, Pogoda – inf. FAB.-DOKUM. 22.00 Damy i wieśniaczki. PL 12 (1) – Polska Dziewczyna z miasta wyjeżdża na wieś w poszukiwaniu planu pod nowy telewizor. Wieśniaczka zaś liczy na lepsze życie w stolicy. Okazuje się, czy uczestniczki zaznają tego, o czym marzą. 60 min 23.00 Kochaj albo wróć (9) – serial dokumentalny, Pol. 0.00 Życie na kredytcie 9 (17, 18) – reality show, Pol. 0.55 Nic do zgłoszenia 5 (1) – serial dokumentalny, Pol. 1.55 Osadzone. Blok F (1, 2) – serial paradokumentalny 2.55 Szpital (941) – serial paradokumentalny, Polska 3.55 Szkoła (823) – paradok.
--	--	---	--	--	--

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (3)
6.55 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
8.00 Robert Makłowicz (218, 219) – mag. kulin.
9.55 Wojny magazynowe: Kanada 2 (27, 28)
11.00 Aukcja w ciemno 3 (16, 17) – serial dok., USA
12.00 Katastrofy w przestworzach (4, 9, 6) – serial dok., Kan.
15.00 Zajazd. Będzie się działo 2 (15, 16) – obycz., Pol.
17.00 Katastrofy w przestworzach (1)
18.00 Wojny magazynowe: Kanada 2 (29, 30)
19.10 Aukcja w ciemno 3 (18, 19) – serial dok., USA

BIOGRAFICZNY

20.00 Wyścig – USA/Niemcy/
FILM Wielka Brytania 2013
 Lata 70. XX wieku. Zdolni kierowcy, Austriak Niki Lauda (Daniel Brühl, zdj.) i Brytyjczyk James Hunt (Chris Hemsworth, zdj.), zyskują szansę na udział w wyścigach Formuły 1. Zaciekle rywalizują. **155 min**

- 22.35 Naczelny dowódca**
FILM – film sensacyjny, USA/
 Wlk. Bryt./Filipiny 2019
0.30 3:10 do Yumy – western,
FILM USA 2007, wyk. Russell Crowe, Christian Bale
3.00 Mistyfikacja
FILM – dramat kryminalny,
 Polska 2010
5.35 Nibylandex
 – film krótkometraż., Pol.

13 ULICA

- 8.50 Agenci NCIS: Los Angeles** 14 (17, 18) – sens.
10.40 Bez śladu 5 (1, 2) – krym.
12.30 Metoda Wagnera (12)
14.30 Kobra – oddział specjalny (2) – sens., Niem.
16.25 Agenci NCIS: Los Angeles 14 (19, 20) – sens.
18.15 Bez śladu 5 (3, 4) – krym.
20.00 Metoda Wagnera (13) – serial kryminalny, Fr. 2020
22.00 Prawo i porządek Toronto: Zbrodniczy zamiar (10) – serial krym., Kanada
23.00 Królowie ulicy
FILM – thriller, USA 2008
1.15 Zagadki Hailey Dean:
FILM Randka ze śmiercią – film kryminalny, USA 2017
3.10 Agenci NCIS: Los Angeles 14 (18) – sens.

SCIFI

- 6.00 Orphan Black: Echoes** (9) – serial s.f., Kanada 2023
7.00 SurrealEstate 2 (3, 4)
9.00 Izombie 2 (18, 19)
11.00 Czardziejki 7 (7-10)
15.00 Izombie 3 (1, 2) – serial grozy, USA 2017
17.00 Czardziejki 7 (11-14) – serial fantasy, USA 2005
21.00 Przyczajony tygrys, ukryty smok – film przyg., Tajwan/Chiny/USA 2000
23.30 Ciche miejsce – horror,
FILM USA 2018, wyk. Emily Blunt
1.25 Ameryka tonie
FILM – film s.f., USA 2023
3.05 Izombie 2 (18, 19) – serial grozy, USA 2015-2016
5.00 Orphan Black: Echoes (9)

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia**
6.30 Pielegniarki (22) – serial paradokumentalny, Polska 2014
7.30 Na ratunek 112 (1093, 1094) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
8.30 Sekrety rodziny (236-238) – serial paradokumentalny, Polska 2022
11.30 Trudne sprawy (1233) – serial paradokumentalny, Polska 2024
12.35 Więzienie (86-89) – serial dokumentalny, Pol. 2020
14.30 Świat według Kiepskich (554-558) – serial komediowy, Polska 2019-2020

KRYMINALNY

17.00 Komisarz Mama (22)
 Trwa śledztwo w sprawie śmiertelnego pobicia kierowcy autobusu. Kamery zainstalowane w pojeździe naprowadzają zespół Marii na trop dwóch nastolatków, którzy zaatakowali ofiarę. **60 min**

- 18.00 Dlaczego ja?** (1516, 1517) – paradok.
20.00 Gliniarze (1079, 1009) – serial paradokument., Pol.
22.00 Łowca pedofilów (211)
23.00 Ślad (36, 37) – krym., Pol.
1.00 Zdrady (151) – paradok.
2.05 Wydarzenia
2.45 Interwencja – mag.
3.00 Ewa gotuje (472) – mag.
3.35 Śluby gwiazd (27) – rozr.
4.00 Strzelnica Navala (9)

POLSAT FILM

- 6.05 Górale** (195-197) – dok.
7.25 Poirot 2 – krym., Wlk. Bryt.
8.35 Przyciąłki (299, 300)
10.30 Świat według Kiepskich (148, 149, 67, 215) – kom.
12.55 Sami swoi
FILM – komedia, Polska 1967
14.40 Titanic – dramat katastrof., USA/USA/Meksyk/Australia 1997
18.40 Wykiwać klawisz
FILM – komedia obycz., USA 2005
21.00 Kołysanka – czarna
FILM komedia, Polska 2010
23.00 Miłość do kwadratu
FILM bez granic – komedia romantyczna, Polska 2023
1.10 48h. Zaginięci (87, 88) – serial kryminalny, Polska
3.10 Fala zbrodni (41, 42) – serial sensacyjny, Polska
5.10 Na ratunek 112 (979)

PARAMOUNT NETWORK

- 9.25 Policjnia grupa pościgowa** 22 (11) – dok.
10.25 Pingwin z Madagaskaru 2 (13) – serial animowany
10.55 Pokój Marvin – dramat psychologiczny, USA 1996
13.00 Czardziejki 7 (2, 3)
15.00 Sonic. Szybki jak błyskawica – film familijny, USA/Japonia/Kanada 2020
17.00 Forrest Gump
FILM – komediodramat, USA 1994
20.00 Na fal – film sensacyjny,
FILM USA 1991
22.35 Pulp Fiction – dramat
FILM sensacyjny, USA 1994
1.50 Elita zabójców – film
FILM sensacyjny, USA/Australia/Wielka Brytania 2011

TVP SERIALE

- 5.55 Rodzinka.pl** (186) – kom.
6.40 Na sygnale (568, 569) – serial fabularno-dokum.
7.50 Ojciec Mateusz 9 (118)
8.45 Komisarz Alex 12 (150)
9.35 Rodzinka.pl (187) – kom.
10.10 Klan (1534) – telen., Pol.
10.40 Ranczo 5 (55) – obycz.
11.35 M jak miłość (1953)
12.30 Zaraz wracam 3 (166, 167) – serial obycz.
13.40 Ojciec Mateusz 2 (23, 24) – krym., Pol. 2009
15.35 Komisarz Alex 12 (151) – serial kryminalny, Polska
16.25 Na sygnale (570, 571) – serial fabularno-dokum.
17.35 Ranczo 5 (57, 58) – obycz.
19.30 Ojciec Mateusz 2 (25) – serial kryminalny, Polska

KRYMINALNY

20.30 Ojciec Mateusz 9 (119)
 W Sandomierzu trwa walka firm pomocy drogowych. W jednym z warsztatów dochodzi do podpalenia. Policjanci proszą o pomoc Natalię, która udaje, że jej samochód popsuł się w trasie. **60 min**

- 21.30 Ranczo** 5 (59, 60) – obycz.
23.30 Ojciec Mateusz 2 (26) – serial kryminalny, Polska
0.25 Na dobre i na złe (1003) – serial obycz., Pol. 2026
1.30 Czas honoru (4, 5) – serial wojenny, Pol. 2008
3.15 Wojenne dziewczyny 3 (28) – serial hist., Pol. 2019
4.00 Klan (1534) – telen., Pol.
4.30 Zaraz wracam 3 (166) – serial obycz., Pol. 2026

HBO

- 11.30 Przegląd tygodnia: Wieczór z Johnem Oliverem** 13 (27) – talk-show
12.15 A potem się zobaczy
FILM – komedia, Włochy 2025
13.10 Wielka mała koza
FILM – film animowany, USA/Brazylia/Japonia 2026
15.30 Wolność po włosku
FILM – dram. biograf., Wł./Fr. 2025
17.25 Mała wina. Londyn
FILM – melodram., Wlk. Bryt. 2025
19.20 Amerykański zakładnik (1) – serial sensacyjny, USA
20.00 Hacks 5 (1, 2) – serial kom.
20.50 Outlander: Krew z krwi 2 (4) – serial obycz.
22.10 Wiking – film fantasy,
FILM Chiny/USA/Wlk. Bryt. 2022
0.25 M3GAN – horror s.f., USA/
FILM Nowa Zelandia 2023

FX

- 10.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (22) – krym.
11.50 CSI: Kryminalne zagadki Miami (13, 14) – krym., USA
13.45 Castle (18) – serial krym.
14.40 Lucifer (15) – serial krym.
15.35 CSI: Kryminalne zagadki Miami (15, 16) – krym., USA
17.25 Z archiwum X (7, 8) – s.f.
19.15 FBI 6 (9) – serial kryminalny
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (11)
21.00 Zabójcze umysły (1)
22.00 9-1-1: Nashville (17)
22.55 Z archiwum X (8) – s.f.
23.50 CSI: Kryminalne zagadki Miami (15, 16) – krym., USA
1.40 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (21)

KINO POLSKA

- 6.50 Miś Kudłatek** (3, 4)
7.15 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.25 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 (1, 2)
8.35 Akademia Pana Kleksa
FILM (2-ost.) – film przygodowy, Polska/ZSRR 1983
10.20 Ada! To nie wypada!
FILM – komedia, 1936
12.00 Ranking naj polskiego kina (3) – pr. rozrywk.
12.50 Zakalec – krótkometraż.
13.00 Pieczone gołąbki
FILM – komedia, 1966
15.10 Komedia małżeńska
FILM – komedia obycz., 1993
17.40 Czterej pancerni i pies (8) – serial wojenny, 1966
18.45 Pogranicze w ogniu (1)

THRILLER

20.00 Jestem mordercą
FILM – 2016, reż. Maciej Pieprzyca
 Lata 70. Seryjny morderca terroryzuje Śląsk. Ambitny milicjant Jasinski (Mirosław Haniszewski, zdj.), mimo braku mocnych dowodów, arestuje podejrzanego. Wkrótce musi zdecydować, czy przyznać się do błędów. **150 min**

- 22.30 Ostatnia misja**
FILM – film sensacyjny, 1999
0.45 Demony wojny
FILM wg Goi – dramat wojenny, 1998
2.55 Hiacynt – dramat
FILM obyczajowy, 2021
5.10 Sabina – film krótkometr.
5.45 Te cholerne peonie

WARNER TV

- 7.05 Prawo Agaty** 4 (1-3)
10.00 Bajer z Bel-Air 5 (24, 25)
11.00 Poniedziałki na chirurgii (4) – serial obycz., USA 2013
12.00 Teraz albo nigdy! (3, 4)
13.55 Bajer z Bel-Air 5 (24, 25)
14.55 Bajer z Bel-Air 6 (1, 2)
15.55 Poniedziałki na chirurgii (5, 6) – serial obyczajowy
17.45 Akademia policyjna 4:
FILM Patrol obywatelski – komedia, USA 1987
19.25 Invictus: Niepokonany
FILM – dramat biograf., USA 2009
22.00 4 Blocks 2 (4, 5) – krym.
0.05 Uznany za niewinnego
FILM – film kryminalny, USA 1990
2.40 Pat Garrett i Billy Kid
FILM – western, USA/Meksyk 1973, wyk. James Coburn
4.55 4 Blocks 2 (4) – krym.

FILMBOX+ ONE

- 9.50 Vera** 6 (1) – krym., Wlk. Bryt.
11.50 Zbrodnie w Grantchester 5 (1) – krym., Wlk. Bryt.
12.50 Agatha Christie: Kryminalne zagadki (22)
15.00 Strážnik Teksasu 7 (23)
16.00 Strážnik Teksasu 8 (1) – serial sensacyjny, USA
17.05 Vera 6 (2) – krym., Wlk. Bryt.
18.55 Zbrodnie w Grantchester 5 (2) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 Sexipistols – western
FILM kom., Fr./Meksyk/USA 2006
21.55 Dym – horror s.f., Wlk. Bryt.
FILM Bryt./Czechy/Niemcy 2005
0.10 Oddział Delta 2 – film sensacyjny, USA 1990
2.50 Ninja – dramat sensacyjny,
FILM USA 2009, wyk. Scott Adkins

AXN

- 6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** 3 (10, 11) – serial kryminalny, USA/Kanada
7.30 Agenci NCIS 12 (10, 11) – serial sensacyjny, USA
9.20 Castle 2 (20, 21) – serial kryminalny, USA 2010
11.10 Detektyw Monk 2 (10, 11) – serial kryminalny
13.10 Agenci NCIS 12 (12, 13) – serial sensacyjny, USA
15.10 FBI: Most Wanted 4 (3, 4) – serial kryminalny
17.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (6, 7) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010
19.05 Castle 2 (22, 23) – serial kryminalny, USA 2010

KRYMINALNY

21.05 FBI: International (1)
 Agent specjalny Scott Forrester wraz ze swoim zespołem jedzie do Chorwacji. Funkcjonariusze prowadzą tam poszukiwania amerykańskiego zbiega. **60 min**

- 22.05 Rekrut: FBI** (15) – krym.
 Zespół bada sprawę zabójstwa doradcy inwestycyjnego, który rzekomo zginął sześć lat temu. **55 min**
23.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (6, 7) – krym., USA/Kanada
0.45 Castle 2 (22, 23) – krym.
2.45 FBI: International (1) – serial kryminalny, USA 2021, wyk. Luke Kleintank
3.40 Rekrut: FBI (15) – krym.

ALE KINO+

- 9.45 Przybielezi**
10.25 The Office PL (3, 4) – kom.
11.45 Zbrodnie na wybrzeżu (1) – serial krym., Niemcy
13.45 Detektyw Foyle 2
15.55 Trzy dni Kondora
FILM – dramat sens., USA 1975
18.15 Zbrodnie na wybrzeżu (2) – serial krym., Niemcy
20.10 Każdy twój oddech
FILM – thriller, USA 2021
22.20 Largo Winch 3
FILM Cena pieniądza – film przygodowy, Fr./Belgia 2024
0.35 Trop ducha – thriller,
FILM Belgia/Niemcy/Francja 2024
2.50 Powrót (1) – serial kom.
4.00 Nagie Oko – krótkometraż.
4.30 Asekuracja – krótkometr.
5.00 Kruk. Czorny Woron nie śpi (1) – serial krym., Polska

CANAL+ SERIALE

- 9.50 Naruto** 6 (16-18) – anime
11.20 Na pierwszym planie (1-4) – serial dokumentalny
13.55 Łapu capu Extra (10) – program rozrywk., Polska
14.30 Naruto 6 (19-21) – anime
16.00 The Office PL 2 (7-9) – serial komediowy, Polska
17.40 Auschwitz. Głosy świadków (1-3) – dok., Fr.
20.00 Pokonani (1, 2) – krym., Francja/Kan./Niem. 2020
21.45 Django (9) – serial przyg.
22.40 Prosta sprawa (5) – serial kryminalny, Polska 2024
23.45 DNA 2 (3, 4) – serial krym.
1.25 Czarne skrotki (3, 4) – serial kryminalny, Polska
3.35 Złomol (4-6) – serial dok.

CANAL+ PREMIUM

- 7.20 Hollywoodgate** – dok.
8.55 W kogo ja się wrodziłem? – film obyczajowy, Polska 2001
9.55 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
10.00 Pod gwiazdystym niebem – komedia romantyczna, USA 2025
11.40 Masz ci los!
FILM – komedia, Polska 2023
13.10 Yintah – film dok., Kan.
15.15 Kaśka Sochacka – „Ta Druga na Blis” (Live) – koncert, Polska 2026
16.05 Trzej muskietierowie
FILM – kostium., Niem./Francja/Wielka Brytania 2011
17.55 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
18.00 Zmierch
FILM – film fantasy, USA 2008

KOMEDIA

20.00 Extrawurst
FILM – Niemcy 2026
 W klubie tenisowym trwają przygotowania do festynu. Propozycja zakupu dodatkowego grilla dla muzułmańskiego kolegi wywołuje burzliwy konflikt. **100 min**

- 21.40 Szpiezy wśród nas**
23.15 Eksperyment: Odsiadka 2 (1) – reality show, Polska 2026
0.05 Bad Man – komedia sensacyjna, USA 2025
1.45 Stara wariatka – horror,
FILM Argentyna/Hiszpania/USA 2025, wyk. Carmen Maura

CANAL+ FILM

- 12.50 Saga „Zmierch”:**
FILM Przed zmierznię. Część 1 – film fantasy, USA 2011
14.45 Liza Minnelli. Niesamowita historia absolutnie prawdziwa
16.25 Niemowlę – dram. katastrof., Hiszpania/USA 2012
18.15 Kiedy nadchodzą jesień
FILM – dram. obycz., Francja 2024
19.55 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Przepsis na morderstwo
FILM – czarna komedia, Wielka Brytania/Francja 2026
21.45 Mexicali. Ziemia bezprawa
FILM wia – dramat sensacyjny, USA 2026, wyk. Bren Foster
23.25 Opętany – horror,
FILM Włochy/USA 2023
0.50 Dreams – melodramat,
FILM Meksyk/USA 2025

CANAL+ 360

- 11.00 Football Office** – mag.
12.35 Okręty wojenne (5) – dok.
13.30 Porzucone konstrukcje (9) – serial dokum., Wlk. Bryt.
14.30 Zholowani: ciężarówka w opalach 7 (10) – dok.
15.30 Okręty wojenne (7) – dok.
16.30 Straż graniczna USA 4 (6)
17.30 Champions Club – mag.
19.00 Zholowani: ciężarówka w opalach 7 (8) – dok.
19.50 Straż graniczna USA 4 (7)
20.55 Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA (live)
23.00 Porzucone konstrukcje (10) – serial dok., Wlk. Bryt.
0.00 Mega transporty (2)
1.00 Łowcy tajemnic Bałtyku (2) – serial dokum., Pol. 2020



TLC

10.00 Wiza na miłość: dalsze losy 9 – reality show

12.00 Historie wielkiej wagi: Brazylia – reality show

14.00 Premiera: Cztery żony i mąż – reality show, USA

15.00 Małi ludzie, wielka rodzina 2

16.00 Siostry wielkiej wagi (2)

17.00 Salon sukien ślubnych (2) – program rozrywkowy

18.00 Wiza na miłość: dalsze losy 9 – reality show, USA

20.00 Niepokonani (8) – dok.

21.00 Transplantacja: drugie życie: Szansa na życie



22.00 Kilogramy do szczęścia 2

23.00 Dr Przyszczyla 4

0.00 Moje koszmarnie stopy

1.00 Niepokonani (8) – dok.

2.00 Transplantacja: drugie życie: Szansa na życie

3.00 Kilogramy do szczęścia 2

4.00 Cztery żony i mąż

POLSAT CAFÉ

6.00 Demakijaż (219, 220) – pr. rozrywk., Pol. 2026

7.00 Przyjaciółki (85, 86) – serial obcy, Pol. 2016

9.00 Hell's Kitchen (78, 79) – reality show, Pol. 2023

11.55 Drugie życie sukni ślubnej (24) – pr. rozrywk.

12.30 Oszukane (31, 32) – serial paradokumentalny

14.30 Bogaty dom – biedny dom (64, 65) – reality show, Polska 2022

16.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (41) – reality show, Polska 2016



18.00 Nasz nowy dom (296, 297) – reality show

20.00 Kolacja w ciemno (97, 98) – pr. rozr., Polska

22.00 Bogaty dom – biedny dom (149) – reality show

23.00 Gry małżeńskie (150, 151) – reality show

1.05 Więzienie kobiet (30-33) – serial dok., Pol.

TVN STYLE

5.05 Tu jest pięknie (7) – pr. rozrywk., Pol. 2020

5.45 Kuchenne rewolucje (8) – pr. rozr., Polska 2024

6.45 Poukładani 2 (3) – pr. rozrywk., Pol. 2026

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11.20 Love the Look (6) – mag.

12.20 Ugotowani 13 (6) – pr. kulin.-rozrywk., Polska

13.25 Kuchenne rewolucje (10, 9) – pr. rozr., Pol. 2024

15.35 Ugotowani (1) – program kulin.-rozrywk., Polska

16.40 Babski biznes (5) – pr. rozrywk., Pol. 2026



18.45 Kuchenne rewolucje (1, 2) – pr. rozr., Pol. 2025

20.50 Ostre cięcie 13 (6) – rozr.

21.50 Jestem z Polski 15 (13)

22.50 Hotel Paradise 13 (40)

23.45 EuroPOLKI studentki (6) – pr. rozr., Polska 2023

0.45 Bazyry Europy (2) – dok.

1.45 Tu jest pięknie (3) – rozr.

2.30 Co nas truje (3, 4) – rozr.

Discovery CHANNEL

10.00 Budowa na końcu świata

11.00 Klan z Alaski

12.00 Celnicy na straży Szwecji

13.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita

15.00 Złomowisko PL 11 (11)

16.00 Ocalić dom: interwencja (1): Zimowa interwencja na Alasce

18.00 Przystanek Bieszczady 2 (5)

19.00 Nagi instynkt przetrwania: 23 dni

20.00 Wyzwanie: przetrwanie



22.00 Premiera: W oku cyklonu (12)

23.00 Premiera: Najniebezpieczniejszy zawód świata 22: Zarażeni

0.00 Fani czterech kółek: Lotus elise

1.00 Zoom na architekturę

2.00 Eurotruckerzy (3)

3.00 Łowcy starości (23)

DISCOVERY HISTORIA

10.10 Kalendarz przyrody (10): Październik

11.10 Starożytny mocarstwa (1) – serial dok., Wlk. Bryt.

12.00 Odrodzenie katedry Notre-Dame – film dok.

13.00 Zapomniane agentki II wojny światowej (3)

14.00 Polskie drogi (4)

15.20 Sensacje XX wieku

17.50 Wojenne dziewczyny 4 (47) – serial hist., Pol. 2021

18.40 Odnaleźć zaginione (23) – serial dokumentalny

19.15 Rodem spod Jazłowca

20.00 Falszerze. Powrót sfory (8) – sens., Pol. 2006



20.55 Kroniki Hitlera (10): Dowódca. Lata 1941-1943

21.55 Gry wojenne (6) – dok.

22.55 Sensacje XX wieku

0.50 Encyklopedia II wojny światowej

1.15 Falszerze. Powrót sfory (8) – sens., Pol. 2006

2.05 Wojenne dziewczyny 4 (47) – serial hist., Pol. 2021

FOKUS TV

9.00 Starożytni kosmici (15, 16) – serial dok., USA

11.00 Gwiazdy lombardu (17)

12.00 Poszukiwacze historii (10, 11)

13.00 Broń w hollywoodzkich filmach (3, 4) – dok.

14.00 Bitwy morskie – historia okrętów wojennych (3) – dok., Fr.

15.00 Premiera: Poszukiwacze złota w Australii (8)

16.00 Dorwać tuńczyka (1, 2)

18.00 Rolnicy. Podlasie (25, 26) – serial dokum.

20.00 Galileo 34 (28)

21.00 Jak przegrać wojnę (2)



22.00 W kręgu zła: Ludzie Hitlera (1, 2) – serial dok., Wielka Brytania 2017

0.00 Starożytni kosmici (9) – serial dokumentalny, USA 2014-2015

1.00 Rolnicy. Podlasie (44-47) – serial dok., Pol.

5.00 Kolowrotek (1, 2) – magazyn wędkarski

METRO

7.25 Szpital (996-998) – paradok.

10.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska (523, 524)

12.25 Szkoła (673) – paradok., Pol.

13.25 Brzydula (187, 188) – kom.

14.35 Drugie serce (14) – telen.

15.35 Druga szansa 2 (7) – obycz.

16.45 The Floor – teletuniel, Pol.

18.00 Złomowisko PL 7 – dok.

21.05 Kartoteka 9 (20, 21) – serial fab. dokum., Polska 2015

21.05 Kryminalni (8, 9) – krym.

23.15 Hannibal 3 (9) – serial krym.

0.15 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 2 – serial dok.

1.10 Szpital (954) – paradok., Pol.

2.15 Szkoła (680) – paradok., Pol.

3.15 Nowa Maja w ogrodzie 3

4.20 Szpital (954) – paradok., Pol.

ZOOM

6.05 MacGyver 7 (6, 7) – sens.

8.05 Strażnik Teksasu (18, 19)

10.00 Kobra – oddział specjalny (1) – serial sensacyjny, Niemcy

12.05 Bitwa o palety 2

13.15 Wojny magazynowe: Kanada 2 – reality show, Kan.

14.25 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat

16.50 Sensacje XX wieku – hist.

19.00 Kobra – oddział specjalny 24 (15, 16) – sens.

21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami 9 (5, 6) – serial krym.

23.00 Magia nagości. Polska 3

0.00 Magia nagości. Włochy 2

1.35 Magia nagości. Niemcy – reaktywacja – rozr., Niem.

2.45 I love Kabaret – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

8.20 Kuchenne rewolucje – rozr.

9.20 Co nas truje – pr. rozrywk.

11.30 Dziewczyny z wypiekami

13.10 Dzieci mistrzostwa wypieków – telet. kulin.

14.10 Dzieci mistrzostwa wypieków: słodkie duety

15.10 Buddy kontra Duff: Cyrkowe wypieki

16.10 Kuchenne rewolucje – rozr.

17.10 Jedzenie marzenie – mag.

17.45 MasterChef – pr. rozrywk.

19.05 Pyszne 25 – magazyn kulin.

20.45 Rywalizacja w restauracjach

21.45 Turniej mistrzów kuchni

23.50 Kto pokona Bobby'ego Flaya – reality show

1.20 Turniej mistrzów kuchni

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Zwykle rzeczy, niezwykle wynalazki 15

8.00 Tajemnice ładowania na Księżycu

11.00 Poszukiwacze dinozaurów

13.00 Tajemnice ładowania na Księżycu: Zaginione taśmy; Hollywoodzki spisek

15.00 Gwiezdne bitwy: Wielki sen

16.00 Jak działa wszechświat? 6

18.00 Zwykle rzeczy, niezwykle wynalazki 15

21.00 Uliczne laboratorium

23.00 Wybuchowy program – program rozrywkowy

1.00 Gwiezdne bitwy: Wielki sen

2.00 Jak działa wszechświat? 6

4.00 Podziemne sekrety

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Ostatni lot: Anatomia katastrofy: Rozbite boeingi

13.00 Katastrofa w przestworzach

15.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny

16.00 Tajemnice wyspy

17.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic: Tajemnice królewskich mumii – dok.

18.00 Czarnobyl: Świadkowie tragedii

20.00 Katastrofa w przestworzach

21.00 Burzliwa historia Tudorów

22.00 Potwory: Prawda i mity

23.00 Sekrety starożytnej medycyny

BBC EARTH

11.25 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4 – serial dokum.

12.25 Naturalne odmienione życie (1) – film dokumentalny

13.30 Zielona planeta – serial dok.

14.35 W okowach mrozu 9 – dok.

15.35 Życie na pustkowiu: powroty 3 – serial dokum.

16.35 Lucy Worsley i zagadki historii: rewolucja amerykańska – serial dokum.

17.40 Zielona planeta – serial dok.

18.40 Naturalne odmienione życie (2) – film dokumentalny

19.45 Ewolucja – serial dokum.

20.55 W okowach mrozu 12

22.55 Chirurgia: kwestia życia i śmierci 3 – serial dokum.

0.20 Sekrety długowieczności

WP

10.00 Strażacy z sąsiedztwa 2

11.00 Wariaci za kierownicą 5

12.00 Komisarz Cassandra: Zbrodnie w Alpach (3)

14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3: Karen and Ian

16.00 Pokochaj lub sprzedaj 6

16.55 Pogoda

17.00 Niepojęte: Strefa tajemnic 2 – serial dokum.

19.00 Makłowicz w podróży

20.00 Strażacy z sąsiedztwa 3

21.00 Policjanci z sąsiedztwa 7

21.55 Pogoda

22.00 Mistrzowie Kabaretu 15

23.00 Mistrzowie Kabaretu 3

0.00 Mistrzowie Kabaretu 4

1.00 Mistrzowie Kabaretu

NOWA TV

8.30 Więzienie – serial dokum.

10.00 Ojciec Brown 3 (21, 22)

12.02 Śmierć pod palmami 3 (6, 7) – serial krym., Wlk. Bryt.

14.00 Świat według Kiepskich (475, 476) – serial kom., Polska

15.00 Świat według Bundych (223-228) – serial komediody

18.00 Calkiem nowe lata (106) – serial kom.

18.30 Miódowe lata (72-74)

21.00 Zdrady (92) – paradok., Pol.

22.00 Ślad (42, 43, 87) – krym., Pol.

1.00 Łowca pedofilów – dok.

3.00 TV okazje

3.50 Wiehikuł czasu

4.00 Daleko od noszy (142, 143)

5.00 Pod lupą MIGACZ

HGTV HOME & GARDEN

11.00 Nowe życie w starym domu 7 – program rozrywk.

12.00 Włoski wymiatają! – dok.

12.40 Uratuj swój ogród 8 – mag.

13.40 Patent na dom – pr. rozr.

14.00 Mieszkanie na miarę 4

16.35 Polowanie na ogród 9

17.45 Polowanie na ogród – rozr.

18.20 Złoty remont – spełniamy marzenia – pr. rozrywk.

19.15 Złoty remont 11 – pr. rozr.

20.15 Dorota was urządzi! – rozr.

21.35 Poukładani 2 – pr. rozrywk.

22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 8

23.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 9

0.45 Remonty Christiny 3 – rozr.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie na wyspie

8.05 Człowiek kontra jedzenie

10.10 Smakuj świat z Pascalem

12.15 Małżeństwo w dżungli

14.20 Czysty kontra jedzenie

14.55 Dziwne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.

17.00 Skokujące potrawy – dok.

18.00 Patent na podróż – pr. rozr.

19.00 Nowe życie w starym domu: Witajcie we Włoszech – pr. rozrywk.

20.55 Nagi instynkt przetrwania

23.00 Kobieta na krańcu świata

0.45 Małżeństwo w dżungli

2.50 Skokujące potrawy – dok.

3.50 Patent na podróż – pr. rozr.

4.55 Dziwne potrawy – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Niedźwiedzia zima – dok.

9.00 Niezwykły dr Pol

12.00 Dziką konfrontacją

13.00 Amerykańska Amazonia

14.00 Szkoła młodych pand

15.00 Podejrzane na safari

16.00 Olsniwająca Ameryka: Tajemnica Kaskadia

17.00 Bertie Gregory na biegunach – film dokum.

18.00 Dzikie lasy Australii – dok.

19.00 Walki zwierząt: Lamparty, dziki, krewetki – serial dokum.

20.00 Niezwykłe żywioły 3

21.00 Niezwykły dr Pol

2.00 Amerykańska Amazonia

3.00 Szkoła młodych pand

4.00 Podejrzane na safari

POLSAT WIASAT HISTORY

12.20 Naziści: korzenie zła

13.20 Zaginione miasta Czynis-chana

15.30 Królowe areny: kobiety-gładiatorki – dok.

16.45 Punkty zwrotne II wojny światowej: Blitzkrieg – dok.

17.50 II wojna światowa: końcówka: Zniszczenie

18.55 Wyprawa po skarby z Bettany Hughes 2

19.55 Majowie: wojna pięciu królestw: Władza królów-węży – serial dokum.

21.00 Naziści: ścieżka nauka

22.00 Poszukiwacze zaginionych faraonów

23.00 Naziści: korzenie zła

CANAL+ KUCHNIA

14.40 ABC gotowania – kuchnia grecka

15.45 Kucharskiego pomysłu na kuchnię – mag.

16.45 Jamie Oliver: 5 składników – mag. kulin.

17.45 Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym – serial dok.

18.40 Włoskie życie Sophie Grigson – serial dokum.

19.45 Jakubiak rozgryza Małtę

20.15 Bosacka rusza w Polskę

21.15 Ziemia, ogień i smak – dok.

22.05 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 8 – dok.

23.50 Ziemia, ogień i smak – dok.

CANAL+ DOMO

12.10 Wielkie projekty 21 – dok.

13.05 Generalna odbudowa

14.05 Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia – dok.

16.00 Daleko od miasta 17 – dok.

17.00 Adres: rezydencje marzeń

18.00 Uczestka na wies 23 – dok.

19.00 Wielkie projekty: Wielka Brytania 22 – serial dokum.

20.00 Daleko od miasta 15 – dok.

21.00 Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia – dok.

21.55 Cudotwórcy – pod presją

22.50 Pokochaj lub sprzedaj – Wielka Brytania 8

23.50 Gardeners' World 16

SUPER POLSAT

11.30 Świat według Kiepskich (362-365) – serial kom., Polska

13.30 Farma – reality show, Polska

14.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 5 – reality show, Pol.

16.00 Ninja Warrior Polska

17.55 Świat według Kiepskich (465, 466, 583, 584) – kom.

20.00 Złomiarze – serial dokum.

21.00 8 części prawdy – thriller, USA 2008

22.55 Z bóla pomocą – dramat przygodowy, USA 2023

1.00 Świat według Kiepskich (387) – serial komediody, Pol.

1.30 48h. Zaginięni (3, 4) – krym.

TVP KOBIECI

13.55 Kiedyś to było... – magazyn

14.30 Super Gury. Gotuj z Bosacką! 2 – mag. kulin.

15.00 Rodzinka.pl (113) – kom.

15.30 Ojciec Mateusz 19 (243, 244) – serial kryminalny

17.20 Zakochani są wśród zwierząt: W Australii – dok.

18.30 Europa da się lubić – nowe pokolenie – pr. rozr.

19.30 Panna młoda (36) – obycz.

20.30 Złoty chłopak (263) – obycz.

21.30 La Promesa – pałac tajemnic (353) – serial obycz.

22.30 Hotel Mumbai – thriller, Australia/USA/Wlk. Bryt. 2018

PLANETE+

12.35 Niezwykłe podróże koleją 7: Indonezja – dok.

13.45 Co kryje „Straż nocna” Rembrandta? – serial dok.

14.45 Krambrozby świata – dok.

15.50 360° Świat bez granic 11

16.55 Świat z góry 8

18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.

18.40 Co kryje „Straż nocna” Rembrandta? – serial dok.

19.40 Syndrom hawański. Kto pierze umysły Amerykanów? – serial dok.

20.50 Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi – serial dokum.

22.00 Cud numer 71 – serial dok.

TVP DOKUMENT

14.30 Jaimen Hudson: Z przestworzy w głębin

15.30 Świat tętniący życiem (2-ost.) – film dokum., Fr. 2023

16.30 Przysięż się z góry

17.30 Pociągiem dookoła świata: Indie i Mjanma – dok.

18.25 Sanatorium miłości 8

19.25 Miałem farta – film dokum.

20.10 Zatoka Neapolitańska. W cieniu wulkanów – dok.

21.15 Metamorfozy lodowych gigantów (2) – film dok., Fr.

22.15 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn

22.25 Psychologia pamięci – dok.

TVP SPORT D3 12 7.25 Magazyn 2. ligi piłkarskiej – mag. 8.05 Piłka nożna: Betcllic 1. Liga – mecz: ŁKS Łódź – Polonia Warszawa 10.05 Letnie Igrzyska Olimpijskie Młodzieży Dakar 2026 – 3. dzień 11.05 Piłka nożna kobiet: Ekstraliga: Pogoń – KKS Czarni Antrax Sosnowiec 13.05 Boks: Polska Liga Boksu: Concordia – Pomorzanin 15.30 Kamera TVP Sport 16.00 Piłka nożna: Betcllic 1. Liga magazyn – magazyn piłkarski  17.55 Piłka nożna: Betcllic 1. Liga: Chrobry Głogów – Arka Gdynia (live) 20.00 Betcllic 1. Liga magazyn 21.30 GOL – magazyn piłkarski 23.00 Sportowy wieczór 23.25 Sporty walki: Oktagon 96 w Monachium 1.40 Boks: Gala w Las Vegas – podsumowanie	EUROSPORT 1 10.30 Kolarstwo: Wyścig Paryż-Roubaix 12.30 Snooker: Turniej International Championship – 4. dzień (live) 16.00 Racing on the Edge 16.30 Narciarstwo alpejskie: Zawody PS w Sölden – slalom gigant kobiet 17.30 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Spa-Francorchamps 19.00 Racing for excellence 19.30 World Touring Car Cup: Wyścig w Chinach – podsumowanie	POLSAT SPORT 1 11.00 Motocyklowe Mistrzostwa Świata: Grand Prix Malezji – podsumowanie 12.00 Tenis: Turniej ATP w Paryżu – mecze 1. i 2. rundy (live) 14.00 Tenis: Turniej ATP w Paryżu – mecze 1. i 2. rundy (live) 16.00 Tenis: Turniej ATP w Paryżu – mecze 1. i 2. rundy (live) 17.20 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga: Energa Trefl Gdańsk – Cuprum Stilon Gorzów (live)	TVP ABC D3 12 10.20 Przygody Bolka i Lolka 10.45 Reksio 11.05 Pająk Lucas 2 11.30 Pszczółka Maja 12.00 Strażak Sam 10 12.25 Domisie 12.55 Mrówki góra! Sekretne życie roślin 13.05 Zagadki zwierzo-madki 13.25 Oktonauci 13.50 Opowiadania z piaskownicy 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham 14.35 Lupin wśród bajek 14.45 Oli i Luna	MINIMINI+ 4.38 Detektyw Łodyga 5 5.05 Bardzo małe stworzonka 6.10 Dora poznaje świat 7 7.33 Kicia Kocia 8.30 Cloudy & Stormy 9.05 Bing 10.00 Pszczółka Maja 2 11.25 Baczne oczka 11.55 Marta mówi 12.50 Moje urodziny 12.59 Marta mówi 14.00 Basia 2 14.54 Basia 15.10 Kicia Kocia 15.55 44 Koty	TVN 24 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo – mag. inf. 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach 20.00 Kropka nad i – pr. publ. 20.30 Czarno na białym
CANAL+ SPORT 11.00 Football Office (4) 12.35 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Raków – Pogoń Szczecin 14.50 1 na 1 Extra 15.40 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: RC Deportivo La Coruña – CA Osasuna 18.00 Football Office (4) 20.00 Premier League Review 21.00 Premier League Netbusters 21.30 LaLiga Highlights 22.10 Ekstrapaka 23.10 Sporty walki: ONE Friday Fights 176 0.15 Premier League Review 1.20 Premier League Netbusters	EUROSPORT 2 13.00 Kolarstwo: Wyścig Paryż-Roubaix 15.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Spa-Francorchamps 16.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Chongqing 17.15 Wspinaczka: Zawody World Series w Chongqing – speed pr mieszanym – finały 18.00 Snooker: Turniej International Championship 20.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Chongqing 21.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Chongqing 22.00 Snooker: Turniej International Championship 0.00 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans	POLSAT SPORT 2 6.00 Piłka nożna: Liga czeska 8.30 Koszykówka mężczyzn: PGE Basket Liga – mecz: Legia Warszawa – Żdzi Warszawa 11.00 Piłka nożna: Liga holenderska 13.30 Koszykówka mężczyzn: PGE Basket Liga 16.00 Piłka nożna: Liga holenderska 18.00 Tenis: Turniej ATP w Paryżu – mecze 1. i 2. rundy (live) 20.00 Tenis: Turniej ATP w Paryżu – mecze 1. i 2. rundy (live) 22.00 Tenis: Turniej ATP w Paryżu – mecze 1. i 2. rundy (live) 23.00 Tenis: Turniej ATP w Paryżu – mecze 1. i 2. rundy (live) 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.10 SpongeBob Kanciastoporty 9 8.40 Harmidom 10 10.05 SpongeBob Kanciastoporty 12 11.30 SpongeBob Kanciastoporty 16 11.50 Grzmotomocni: Tajniacy 12.20 Niebezpieczny Oddział 2 12.50 Niebezpieczny Henryk 5 13.20 SpongeBob Kanciastoporty 11 13.50 SpongeBob Kanciastoporty 12 14.20 Harmidom 6 15.20 Harmidom 15.35 Harmidom 4 16.00 SpongeBob Kanciastoporty 12	TELETOON+ 7.51 Szasza i Milo 8.19 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 8.45 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.22 Było sobie życie 9.51 K i Hi w Królestwie Pandy 10.21 Angelo rządzi 10.51 Siostry 3 11.25 Polly Pocket 6 12.18 Charlotte i trzy muszkieterki 12.47 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 13.14 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 13.40 Polly Pocket 6 14.23 Dinuś i Lusja 14.50 Superpyra	TVP Info 15.30 Serwis Info Dzień 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Telexpress 17.15 Telexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrzyacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Trójkąt Polityczny 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Wydarzy się jutro
CANAL+ SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej WTA w Tokio 8.10 Tenis: Turniej WTA w Tokio 10.20 Tenis: Turniej WTA w Tokio 12.30 Tenis: Turniej WTA w Tokio – mecz finałowy gry pojedynczej W ubiegłym roku najlepsza w stolicy Japonii okazała się Belinda Bencic. W finale pokonała Lindę Noskova. 15.00 Tenis: Turniej WTA w Tokio 17.15 Tenis: Turniej WTA w Tokio 19.30 Tenis: Turniej WTA w Tokio 21.45 Tenis: Turniej WTA w Tokio 0.00 Tenis: Turniej WTA w Tokio 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Wisła Kraków	ELEVEN SPORTS 1 11.35 Pewnego razu w Gruzji – historia Khvichv Kvaratskheli – film dokumentalny 12.00 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: SL Benfica – FC Alverca 14.00 Formula 1: Grand Prix Meksyku 16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Milan – Inter Mediolan 18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Borussia Dortmund 20.00 Ligue 1 Show (10) 22.40 Formula 1: GP Meksyku 24.00 Eleven Gol 0.00 Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością – film dokumentalny	POLSAT SPORT 3 11.00 Łyżwiarstwo figurowe: Skate Canada 13.00 Short track: Zawody World Tour w Montrealu – 3. dzień 15.00 Łyżwiarstwo figurowe: Skate Canada 17.30 Short track: Zawody World Tour w Montrealu – 3. dzień 20.10 Piłka ręczna kobiet: LOTTO Superliga Kobieta – mecz: PGE MKS El-Volt Lublin – Krasoń MKS Piotrcovia (live) 22.30 Atleci 23.00 Magazyn koszykarski 0.00 Koszykówka mężczyzn: PGE Basket Liga – mecz: Legia Warszawa – Warszawa 2.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 7.19 Świnka Peppa 8.20 Tim Rex wśród gwiazd 8.50 Barabapapa i jego rodzinka 9.20 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Pan Krokodyl 2 10.35 Świnka Peppa 10.50 Santiago z móż 11.15 Dora 12.45 Zwiernież zagadki 2 12.20 Rubble i jego ekipa 2 12.50 Psi Patrol 13.40 Świnka Peppa 3 13.55 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.25 Barabapapa 14.45 Rogata ekipa 4	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 4 8.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 9.00 Klub Myszki Miki Plus 10.00 Blue 2 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 11.30 Psia Brygada 3 12.00 Spidey i superkumple 4 12.30 Blue 3 13.30 Klub Myszki Miki Plus 14.00 Superkoty 3 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 4 16.00 Blue 3 17.00 Klub Myszki Miki Plus	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.50 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego 1.25 Punkt widzenia Szubartowicza
CANAL+ SPORT 5 11.30 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Racing Santander – Real Madryt CF 13.45 Premier League: The Big Interview (11) 14.30 Ekstraklasa po godzinach 15.55 Piłka nożna: Liga Młodzieżowa UEFA: Atletico Madryt – Bayern (live) 18.15 Żużel: Metalas 2. Ekstraliga – mecz: Stal Rzeszów – Wilki 21.00 Żużel: Ekstraliga – mecz: GKM Grudziądz – Włokniarz 0.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Wisła Kraków	ELEVEN SPORTS 2 10.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Paris FC – AS Monaco 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayer – VfB Stuttgart 14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Juventus – SSC Napoli 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Borussia Dortmund 18.00 Formula 1: GP Meksyku 20.00 Piłka nożna: Liga włoska: Udinese Calcio – AS Roma 22.00 Ligue 1 Show (10) 22.40 Eleven Top Goals 23.40 Bundesliga Clubs 0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Le Havre AC – PSG	POLSAT PLAY 7.00 Gwiazdy lombardu 10.55 Hardkorowy lombard 13.50 Polacy za granicą 15.50 Złomiarze 17.45 Poszukiwawcy historii 19.45 Ładowanie w Normandii 21.35 Tajna historia XX wieku 22.30 Poszukiwawcy historii 22.30 Militarni 23.00 Wzięcie 0.05 Łowca pedofiliw 1.10 Wzięcie 2.05 Złomiarze 3.05 Starożytni kosmici 5.05 Starożytni kosmici 15	TVN TURBO 11.15 Wojny samochodowe 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.00 Zawodowi handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Z drugiej ręki 19.00 Duda kontra Szafranski 19.45 Uwaga! Oszust Scieża z ogłoszenia 20.15 Wojny samochodowe 21.15 Polski supersamochód 22.00 Raport Turbo 22.15 Naprawy nie do naprawy 23.00 Kupione, zrobione, sprzedane	TVS 16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel 17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Kino TVS: Rosamunde 21.50 Kino TVS: Rosamunde 21.50 Pilcher: Gdzie zaczyna się miłość a gdzie kończy – film obyczajowy, Austria/ Niemcy 2006 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TV TRWAM 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Każdy maluch to potrafi 19.45 Modlitwa z telewizyjnym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Solidarność – narodzin Wolności 22.15 Głos serca 23.00 Będziesz miłował – dok. 0.00 Słowo życia

Wokół
Hollywood

PIĄTY ELEMENT • GARY OLDMAN

Uparty Londyńczyk

Miał trudny start, ale nie zabrakło mu determinacji, by osiągnąć wymarzony cel. Widzowie i krytycy cenią go za wszechstronność, a on każdą rolą udowadnia, że stać go niemal na wszystko. I czerpie z aktorstwa prawdziwą radość.



Bywa nazywany kameleonem aktorstwa – słynie z całkowitej zmiany swojego wyglądu fizycznego, głosu oraz akcentu na potrzeby niemal każdej roli.



W „Piątym elemencie” toczy się walka o ocalenie Ziemi. Oldman wcielił się w głównego antagonistę – Zorga.

❖ PIĄTY ELEMENT ŚR 4.11
godz. 20.00 TV PULS

W czasie egzaminu do londyńskiej Royal Academy of Dramatic Art usłyszał najpierw, że powinien lepiej się przygotować i spróbować za rok. Potem jednak dodano, że być może najlepiej byłoby, gdyby w ogóle poszukał sobie innego zajęcia... Wiele lat później zapytano go, czy kiedykolwiek przypomniał włodarzom tej zacnej instytucji tamtą opinię. Gary Oldman tylko się uśmiechnął i odparł: „Moja praca mówi sama za siebie”!

Nie opuścić

Na świat przyszedł w New Cross, robotniczej dzielnicy Londynu. Jego ojciec, Leonard, w młodości był marynarzem, a potem miał się różnych dorywczych prac. Ale jako alkoholik miał poważne problemy z utrzymaniem rodziny. Opuścił ich, gdy Gary miał siedem lat, ale wcześniej zdążył zgotować bliskim prawdziwe piekło. Na podstawie swoich przeżyć z tamtego okresu Oldman nakręcił w 1997 roku film „Nic doustnie”. Jedną z głównych ról powierzył starszej siostrze Maureen (występuje pod pseudonimem Laila Morse), mimo że wcześniej nie miała do czynienia z aktorstwem. Debiut 51-latkę tak zachwycił krytyków, że za jej kreację otrzymała nagrodę dla „najbardziej obiecującej debutantki w dowolnej



Przez 48 dni zdjęciowych codziennie poddawał się czterogodzinnej charakterystyce. Cierpliwość się opłacała, bo za rolę Winstona Churchilla w „Czasie mroku” dostał Oscara.

kategorii” podczas British Independent Film Awards.

Od wczesnego dzieciństwa Gary wykazywał zdolności artystyczne. Uwielbiał muzykę, grał na gitarze i pianinie. Kiedy jednak zobaczył Malcolma McDowella w filmie „Szalony Księżyc”, zamarzył o karierze aktorskiej. Dlatego zaczął uczęszczać na zajęcia do Young People's Theatre w Greenwich, a później spróbował sił na egzaminie do słynnej królewskiej akademii aktorskiej. Mimo niepewnienia nie porzucił marzeń! Zdobył stypendium na naukę w Rose Bruford College, gdzie w 1979 roku uzyskał tytuł licencjata aktorstwa.

Pokochał film

Przez sześć lat występował z różnym powodzeniem w londyńskich teatrach. Aż w 1986 roku reżyser Alex Cox zaproponował mu rolę muzyka Sida Viciouisa w filmie „Sid i Nancy”. Oldman kilkakrotnie ją odrzucił. – Nie byłem zainteresowany Sidem Viciousem ani ruchem punkowym – wspominał w jednym z wywia-

dów. – A scenariusz wydawał mi się banalny.

Ostatecznie uległ namowom swojego agenta. I dobrze, bo właśnie ta rola utorowała mu drogę do Hollywood. W kolejnych latach stworzył dziesiątki wyrazistych, różnych kreacji. Ukoronowaniem jego aktorskiego talentu stał się Oscar za rolę Winstona Churchilla w filmie „Czas mroku”. Ale przecież Oldman nie powiedział jeszcze ostatniego słowa...

W życiu osobistym także nie zawsze było mu łatwo. Zmagał się z alkoholizmem, cztery jego małżeństwa zakończyły się rozwodami. Na szczęście od 1997 roku pozostaje trzeźwy, a jego związek z Gisele Schmidt, przypięczonego ślubem w 2017 roku, nadal wygląda na szczęśliwy. Aktor mieszka z bliskimi w Palm Springs w Kalifornii i bardziej niż udział w hollywoodzkich rautach ceni sobie spokojne życie rodzinne. – Jestem szczęśliwy, że co wieczór jem kolację w domu z żoną i dziećmi – mówi.

HANNA MIŁKOWSKA

Napięcie między
Kacprem
i Pawłem sięgnie
zenitu!

Julka zacznie
dostawać dziwne
wiadomości...

PIERWSZA MIŁOŚĆ

0 jednego za dużo

➔ **PIERWSZA MIŁOŚĆ**

ŚR 4.11 godz. 18.00 POLSAT

W domu Nowaczyków wciąż będzie panowało nieznośne napięcie przez konflikt między Pawłem (Mateusz Kościukiewicz) a Kacprem (Damian Kulec). Marysia (Aneta Zając) będzie miała tego dość! Tymczasem Julka (Dąbrowka Kruk) zacznie dostawać dziwne wiadomości, a pewnego razu nie wróci na noc do domu.

Nerwy i niepokój o dziewczynę spotęgują i tak ostry konflikt w rodzinie. Paweł uzna, że nie ma już dla niego miejsca... Zdołowany zacznie więc rozważać wyjazd z Wrocławia. Niestety, wtedy niespodziewanie dopadnie go przeszłość. Krzyżanowski dostanie propozycję nie do odrzucenia i... nagle zniknie! Zaniepokojeni bliscy zauważą tylko plamę krwi przed domem...

PM

BIBLIOTEKARZE: NOWY ROZDZIAŁ 2

Pokonać słabość

➔ **BIBLIOTEKARZE:**

**NOWY ROZDZIAŁ 2 ŚR 4.11
godz. 21.00 SCIFI**

W drugiej odsłonie spin-offu kultowego serialu „Bibliotekarze” czeka nas kolejna dawka emocji i rzecz jasna magii. Zespół pod wodzą Vikrama Chamberlaina (Callum McGowan), bibliotekarza z XIX wieku, który utknął w czasach współczesnych, zostaje wysłany do międzynarodowej szkoły z internatem.

W tej szacownej instytucji doszło do serii niewytłumaczalnych, przerażających ataków złości wśród personelu i uczniów – jeden z rozwścieczonych dozorców ulega nawet samozapłonowi. Niebawem ludzie Vikrama odkrywają, że źródłem chaosu jest pewna figurka. Czy starczy im sił i opanowania, by poradzić sobie z Demonem Gniewu? HM



Vikram i jego ludzie
znajdują dziwny
posążek.

spisa	popularna wierzba	np. żałobnica	▼	tatami	zespół zakładów przemys- łowych	▼	imię Fondy	▼	ptak Hery gęsta legumina	zamysł, idea	▼	nad po- wiekami	▼	wargi	▼
▶	▼	▼		na nim spływ	▶					model Toyoty	▶			4	
towarzysz Sherlocka Holmesa	▶						osada rolnicza	▶				miasto nad Wartą		Gary „Komu bije dzwon”	
▶		3		zabawny obrazek interne- towy	▶	2	▼	... Że- browski, aktor		u boku króla zwierząt	▶				
duża skrzynia	tło muzyczne			zwid	po Pannie		egipski bocian	▶		▼	1	z piętą		antonim fachowca	bankiet
„Słomia- ny...” Billy’ego Wildera	▶								kulturo- znawca	▶					
obłok gęstej mgły	▶						słowo do słuchawki	▶				ani guzik, ani suwak	▶		
naczelne miejsce		z niej sisał	▶						lok, kędzior	▶				5	
▶						6	otwór na bile	▶				rybie jaja	▶		

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

Wpisz
rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1 DV3 T2

- 4.55 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 5.15 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.35 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 5.45 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.10 Akacyjowa 38** (975) – telenowela, Hiszpania 2018
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Rodzina (nie od) świętej** – magazyn religijny, Pol. 2026
- 8.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.25 Zaraz wracam 3** (166) – serial obyczajowy, Pol. 2026
- 9.00 Ranczo 4** (48): Bohaterski strajk – serial obyczajowy, Polska 2009 (patrz obok)
- 10.05 Komisarz Alex 22** (271) – serial kryminalny, Pol. 2024
- 11.05 Ojciec Mateusz 24** (310) – serial kryminalny, Pol. 2020
- 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 Jedyńce: Abruzja – klejnot Włoch. Dzika Natura** (2-ost.) – film dokumentalny, Austria 2025
- 14.00 Splątane losy** (81) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 15.35 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo** (1064) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Klan** (4769) – telenowela, Polska 2026
- 18.40 Akacyjowa 38** (992) – telenowela, Hiszpania 2018 (patrz obok)
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Felicita** (25) – serial obyczajowy, Polska/Wł. 2026
- 20.55 Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA** – mecz: FC Porto – SSC Napoli (live) (patrz obok)
- 23.05 Cyfrowa bomba zegarowa** – film dokumentalny, Niemcy 2025, reż. Dietmar Klumpp Internet to nie tylko wirtualna przestrzeń, lecz także skomplikowana i narażona na ataki fizyczna infrastruktura, m.in. centra danych. **65 min**
- 0.10 Bilet na Księżyc** – film obyczajowy, Polska 2013, reż. Jacek Bromski
- 2.20 Cesarskie cięcie** – komedia obyczajowa, Polska 1987, reż. Stanisław Moszulk
- 3.50 Sekielski wieczorową porą** – program publicystyczny, Polska 2025-2026 **4.40**



9.00 OBYCZAJOWY

Ranczo 4 (48) Zjednoczona sfera budżetowa wsi, reprezentowana przez nauczycieli i doktora Wezola, wysuwa śmiałe żądania podniesienia płac. Tymczasem w Wilkowicach powstaje gmina telewizji internetowej. Czerepach (Artur Barciś, zdj.) zamierza wykorzystać ją w kampanii. **65 min**



18.40 TELENOWELA

Akacyjowa 38 (992) Samuel oznajmia Celi (Inés Aldea, zdj.) i Felipe, że zamierza starać się o uniważnienie małżeństwa z Blancą, a potem poprosić o rękę Lucii. Fabiana coraz mniej ufa Marii, która namawia Casilde do wyjazdu na wieś, gdzie miałyby prowadzić gospodarstwo. Kobieta zamierza okraść dziewczynę. **50 min**



20.55 SPORT

Liga Mistrzów UEFA Smoki świetnie spisują się w rodzimej lidze, ale na europejskiej arenie nie są tak mocne. Teraz formę ekipy Jakuba Kiwiora (zdj.) oraz jego kolegów sprawdzi wicemistrz Włoch. **130 min**

TVP 2 DV3 T2

- 4.30 Na dobre i na złe** (968): Masz to we krwi – serial obyczajowy, Polska 2025
- 5.30 M jak miłość** (1874) – serial obyczajowy, Polska 2025
- 6.25 Pozyteczni.pl** – magazyn
- 6.55 Barwy szczęścia** (3433) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.45 Gwiazdorska kuchnia Ani 5** (55) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 12.30 Kulo fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 13.15 Panna młoda** (239) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (948) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (513) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 Księżna de Carril naciska, by Vera wróciła do domu. Teresa pomaga Marcelowi przygotować galowy strój Pelaya. Petra i Santos knują intrygę, by doprowadzić do zwolnienia nowego pracownika. **45 min**
- 15.50 Domowe patenty 3** (3) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (240) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Sila ujawnia swoje zamiary. W salonie Beyza urzędują awantury. Engin wyznaje Sili swoje uczucia. Cihan atakuje Meliha, a Hancer staje w jego obronie. Beyza kusi adwokata obietnicą udziału w użyskanym majątku. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3433) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.05 Barwy szczęścia** (3434) – serial obyczajowy, Pol. 2026
- 20.40 Przepis dnia** – magazyn kulinarny, Polska 2025
- 20.50 Na dobre i na złe** (1004) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.50 Na sygnale** (950) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.20 Magazyn Ekspresu Reporterów**
- 23.20 Cóрка panny młodej** – komedia obyczajowa, USA 2023, reż. Annette Haywood-Carter, wyk. Marcia Gay Harden, Halston Sage, Andrew Richardson, Aidan Quinn (patrz obok)
- 1.10 Peakzy Blinders 3** (17) – serial kryminalny, Wlk. Bryt.
- 2.15 Urodzeni zwycięzcy** – film dokumentalny, Polska 2022
- 3.45 Serial** **4.10**



20.50 OBYCZAJOWY

Na dobre i na złe (1004) Mała Nina trafia na SOR, gdzie rozpoznaje ją Julka. Dzięki temu Blanka (Pola Gonciarz, zdj.) może przytulić córeczkę. Radość miesza się ze strachem, kiedy badania wskazują na konieczność pilnej operacji. Porywaczka dziecka pojawia się wkrótce w szpitalu. **60 min**



21.50 FAB.-DOKUM.

Na sygnale (950) Ekipa Góry udaje się do robotnika, który zatruł się ołowiem. Wiktor i Benio jadą z Tadeuszem pod miasto na ryby. Chłopiec wyławia z jeziora butelkę z listem napisanym krwią i błaganiami o pomoc. Martyna (Monika Mazur, zdj.) chwali się służbowym autem od Łukasza, co irytuje Piotra (Dariusz Wieteska, zdj.). **30 min**



23.20 KOM. OBYCZ.

Córka panny młodej Diane (Marcia Gay Harden, zdj.) i jej córka są nierozłącznymi przyjaciółkami. Ich życie wywraca się do góry nogami, gdy starsza z kobiet ogłasza zaręczyny z tajemniczym mężczyzną. **110 min**

POLSAT DV3 T2

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – pr. inform.
- 8.20 Trudne sprawy** (1131) – serial paradokumentalny, Polska 2022
- 9.20 Dlaczego ja?** (884-886) – serial paradokumentalny, Polska 2019 Joanna niepokoi się o przyjaciółkę Natalię, która nawiązała relację z przestępcą. Nie wierzy, że Rafał związał się z jej koleżanką bezinteresownie. Wkrótce ktoś napada na bar, w którym dziewczyny są zatrudnione. **180 min**
- 12.20 Gliniarze. Śląsk** (45): Do naprawy – serial kryminalny, Polska 2026
- 13.25 Gliniarze** (1034, 1035): To tylko biznes; Na własną rękę – parodok., Polska 2025
- 15.30 Wydarzenia 24**
- 15.50 Pogoda**
- 15.55 Gliniarze** (1261): Ucieczka i kara – serial parodokum., Polska 2026 (patrz obok)
- 16.55 Gliniarze. Śląsk** (46): Spóźnieni – serial kryminalny, Polska 2026 Przestępca napada na kantar, zabija właścicielkę i kradnie znajdującą się w sejfach gotówkę. Detektywi organizują obławę i namierzają jego kryjówkę. Po dotarciu na miejsce znajduje ciało sprawcy. **65 min**
- 18.00 Pierwsza miłość** (4279) – serial obyczajowy, Polska 2026 Hubert angażuje się w śledztwo dotyczące kradzieży jego samochodu. Pacjentka, którą operował Bilewicz, chce poznać go o przekroczenie uprawnień. Szefowa podejmuje starania, by załagodzić sytuację. **50 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026
- 20.30 Kabaret K2. Jedziemy po bandzie** (24) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.00 FILM** **Fuks 2** – komedia sensacyjna, Polska 2024, reż. Maciej Dutkiewicz, wyk. Maciej Stuhr, Maciej Musiał, Janusz Gajos, Katarzyna Sawczuk (patrz obok)
- 0.05 FILM** **Szklana pułapka 4.0** – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2007, reż. Len Wiseman John McClane (Bruce Willis) musi rozprawić się z terrorystami zagrażającymi Ameryce i ocalić uprowadzoną córkę. **175 min**
- 3.00 Nasz nowy dom** (334) – reality show, Polska 2024
- 4.00 Kabaretowa Ekstraklasa** (129) – program rozrywkowy, Polska 2017



15.55 PARADOKUM.

Gliniarze (1261) Olgierd (Arkadiusz Krygier, zdj.) i Krzysiek (Radosław Rutkowski, zdj.) prowadzą śledztwo w sprawie uprowadzenia kobiety. W jej samochodzie znajdują gotówkę i fałszywe dokumenty. Próbuje ustalić tożsamość porwanej, docierają do klubu ze strip-tizem. **60 min**



20.30 ROZRYWKA

Kabaret K2. Jedziemy po bandzie (24) Bartosz Klauziński (zdj.) niedawno zaprosił do programu Michała Wiśniewskiego. W studiu pojawi się nowy gość. Satyrycy zaprezentują sceny z życia nauczycieli i polityków. Wezmą też na warsztat motywy z bajek i udowodnią, że stare historie nie tracą na aktualności. **90 min**



22.00 KOM. SENS.

Fuks 2 Maciek (Maciej Musiał, zdj.) wika się w przekręt z udziałem córki bandyty, Julii (Katarzyna Sawczuk, zdj.), która realizuje ekologiczną misję. Pechowiec może liczyć na pomoc ojca (Maciej Stuhr). **125 min**

TVN DV3 T2

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1526) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (11) – program rozrywk., Pol. 2025
- 7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn (patrz obok)
- 11.20 Doradca smaku** (39) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.30 Kuchenne rewolucje** (12, 13) – program rozrywkowy, Polska
- 13.40 Ukryta prawda** (1690, 1691) – serial paradokumentalny, Polska 2025
Policja przywozi do domu lekarzy ich 18-letnią córkę, aktywistkę klimatyczną, która brała udział w blokadzie autostrady. Dziewczyna podejmuje decyzję o wyprowadzce. Okazuje się, że jest w ciąży. **125 min**
- 15.45 Młode gliny** (73) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 16.50 Szpital św. Anny** (177) – serial obyczajowy, Polska 2026
Sabina martwi się o wnuka. Podejrzewa, że choroba chłopca ma podłoże genetyczne, co zmusza ją do myśli o spotkaniu ze Streckerem. Na SOR trafia chłopiec z dusznością i kaszlem. **65 min**
- 17.55 Detektywi** (378) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Do biura zgłasza się kobieta przekonana, że mąż ją zdradza. Kowalik i Nowacki odkrywają, że mężczyzna opłacał pokój dziewczynie, która dwa dni temu zniknęła. Katarzyna podaje się za klientkę jego biura projektowego. **65 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów



7.45 MAGAZYN

Dzień Dobry TVN
Kolejny odcinek programu, w którym ponownie pojawiają się popularne cykle, m.in. „W miejskiej dżungli”, „Do zobaczenia”, „Mama El Dursi” oraz modowy cykl Kasi Sokołowskiej. Magazyn prowadzi m.in. lubiani przez widzów Dorota Wellman i Marcin Prokop (oboje na zdj.). **215 min**



15.45 KRYMINALNY

Młode gliny (73)
Ekipa prowadzi dochodzenie w sprawie śmierci dziennikarza. **65 min**



W APTEKACH I ZIELARNIACH

TV PULS DV3 T2

- 6.00 Policjanci z Miami** (21, 22): Nikt nie żyje wiecznie; Evan – serial kryminalny, USA 1985
- 8.00 Kobra – oddział specjalny** (6, 7): Ścigani; Zagubiona – serial sensacyjny, Niemcy 2012
- 10.00 Zaklinaczka duchów 4** (66) – serial fantasy, USA 2008-2009 (patrz obok)
- 11.00 Kotka** (66) – telenowela, Meksyk 2014
- 12.00 Mój grzech** (3) – serial obyczajowy, Meksyk 2009 (patrz obok)
- 13.00 Wspaniałe stulecie** (39) – serial kostiumowy, Turcja 2013-2014
- 14.00 Rodzinny interes** (32): Dobro wraca – serial obyczajowy, Polska 2019
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 12** (634, 635) – serial obyczajowy, Polska 2023
Inez uczęszcza do przedszkola. Kilkakrotnie budzi się w nocy i z płaczem opowiada dziadkom o swoich lękach. Para stara się uspokoić dziecko. Mariusz i Beton szukają zaginionej Julki i jej znajomych. **120 min**
- 17.00 Rodzinny interes** (33): Kosztem wszystkiego – serial obyczajowy, Polska 2019
W salonie pojawia się przedstawiciel handlowy. Oferuje Eli i Joli wynagrodzenie w zamian za promocję nowej odżywki do włosów. Pierwsza z nich przyjmuje propozycję, lecz szybko tego żałuje. **60 min**
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19** (1056, 1057) – serial obyczajowy, Polska 2026
Matylda jako niepełnoletnia nie może sprzedać zegarka w lombardzie. Ojczym bez porozumienia z apodyktyczną żoną kupuje jej gitarę. Lolek zdradza Barskiemu decyzję w sprawie dalszej pracy. **120 min**
- 10.00 FANTASY**
- Zaklinaczka duchów 4** (66)
Melinda (Jennifer Love Hewitt, zdj.) wybiera się z mężem na weekendowy wypoczynek. By spędzić kilka dni z dala od codziennych trosk, para udaje się w rejs statkiem. W trakcie podróży kobieta spotyka ducha, który nawiedza nowożeńców. **60 min**
- 12.00 OBYCZAJOWY**
- Mój grzech** (3)
Asunción znajduje swoją pracodawczynię martwą. Lucrecia (Maite Perroni, zdj.) podczas spowiedzi mówi ojcu Matiasowi, że przylapała Justynę i Gabina w niewygodnej sytuacji. **60 min**



10.00 FANTASY

Zaklinaczka duchów 4 (66)
Melinda (Jennifer Love Hewitt, zdj.) wybiera się z mężem na weekendowy wypoczynek. By spędzić kilka dni z dala od codziennych trosk, para udaje się w rejs statkiem. W trakcie podróży kobieta spotyka ducha, który nawiedza nowożeńców. **60 min**



12.00 OBYCZAJOWY

Mój grzech (3)
Asunción znajduje swoją pracodawczynię martwą. Lucrecia (Maite Perroni, zdj.) podczas spowiedzi mówi ojcu Matiasowi, że przylapała Justynę i Gabina w niewygodnej sytuacji. **60 min**

TVN 7 DV3 T2

- 5.15 Ten moment** (23) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 5.50 Szkoła** (561-563) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 8.40 Ukryta prawda** (1422, 1611, 1612) – serial paradokumentalny, Polska
- 11.45 W-11 – Wydział Śledczy** (791-793) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
- 13.50 Detektywi** (162) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025
- 14.55 Szpital św. Anny** (167) – serial obyczajowy, Polska 2026
Anna przyjmuje 36-latkę po wypadku motocyklowym. Pacjentka ma pękniętą śledzionę. Jej partner również jest ranny po bójce ze sprawcą zdarzenia. Tomek nadal poszukuje ojczyma. Marta ma złe przeczuca. **60 min**
- 15.55 Ukryta prawda** (1218) – serial paradokumentalny, Polska 2021
- 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (592) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 (patrz obok)
- 18.00 Tajemnice miłości** (2) – serial paradokumentalny, Polska 2021
Anna pisze horoskopy miłosne dla portalu towarzyskiego. Wróży Borysowi, że pozna kobietę swojego życia. Naza jutrz spotyka go w redakcji. Okazuje się, że objął stanowisko dyrektora. **60 min**
- 19.00 Ukryta prawda** (1466) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Laura odpysia imprezę urodzinową koleżanki, z której wróciła nad ranem. Nieoczekiwanie budzi ją mąż. Chce się dowiedzieć, dlaczego ich samochód, zaparkowany przed domem, jest rozbity. **60 min**
- 17.00 FAB-DOKUM.**
- Sędzia Anna Maria Wesołowska** (592)
Doradca inwestycyjny Zygmunt Granowski jest oskarżony o zgwałcenie żony i zżeganie się nad rodziną. Nie przyznaje się do winy. Utrzymuje, że partnerka uknuła spisek z kochankiem. Mieli oni sfałszować dowody i nałożyć dziecięce przeciw ojcu. **60 min**
- 21.00 OBYCZAJOWY**
- Król życia**
Zgorzkniały frustrat Edward (Robert Więckiewicz, zdj.) ulega wypadkowi. Ku zaskoczeniu bliskich zmienia swoje nastawienie do życia. Nagle zaczyna cieszyć się każdą chwilą. **125 min**



17.00 FAB-DOKUM.

Sędzia Anna Maria Wesołowska (592)
Doradca inwestycyjny Zygmunt Granowski jest oskarżony o zgwałcenie żony i zżeganie się nad rodziną. Nie przyznaje się do winy. Utrzymuje, że partnerka uknuła spisek z kochankiem. Mieli oni sfałszować dowody i nałożyć dziecięce przeciw ojcu. **60 min**



21.00 OBYCZAJOWY

Król życia
Zgorzkniały frustrat Edward (Robert Więckiewicz, zdj.) ulega wypadkowi. Ku zaskoczeniu bliskich zmienia swoje nastawienie do życia. Nagle zaczyna cieszyć się każdą chwilą. **125 min**

REKLAMA



W APTEKACH I ZIELARNIACH

CUKIERKI ALOESOWE – SEKRET URODY, DOBREGO SAMOPOCZUCIA, WZMOCNIENIA ODPORNOŚCI.

- 20.15 Na Wspólnej** (4306) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.50 The Floor** – teleturniej, Polska 2026
- 21.30 Top Model** (10) – reality show, Pol. 2026 (patrz obok)
- 23.05 Kler** – dramat obyczajowy, Polska 2018, reż. Wojciech Smarzowski
- 1.45 Nowa Szelałowska** (6) – program rozrywkowy, Polska 2026
- 2.55 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 3.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (7) – serial kryminalny, USA 2011
- 4.15 Kto was tak urządził?** – magazyn
- 4.50 Nauka jazdy 5** (23) – pr. rozrywk., Polska 2022
- 5.15 Zamieszkać na plaży 7** (13) – program rozrywkowy, USA 2020



21.30 REALITY SHOW

Top Model (10)
Finał programu i wyjazd na fashion week zbliża się wielkimi krokami. O tym, kto pojedzie za granicę, zdecydować jury, m.in. Ewelina Gralak (zdj.). Czas na kolejne wyzyspujące zadania. **95 min**

- 20.00 Piąty element** – film s.f., Francja 1997, reż. Luc Besson, wyk. Bruce Willis, Milla Jovovich, Gary Oldman, Ian Holm (patrz obok)
Luc Besson zapewnił sobie na realizację scenariusza, którego załóżek stworzył, gdy był jeszcze nastolatkiem, około 90 mln dolarów. **150 min**
- 22.30 Pompeje** – film katastroficzy, Kanada/Niemcy/USA 2014, reż. Paul W.S. Anderson
- 0.45 Koszmarna noc** – thriller, USA 2019, reż. Matt Eskandari
Taylor (Nicky Whelan) zostaje postrzelona przez skorumpowanych policjantów. Jako jedyny świadek zbrodni musi walczyć o życie. **130 min**
- 2.55 Lombard. Życie pod zastaw 19** (1052) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 3.50 Zobacz to!**
- 20.00 FILM SF**
- Piasty element**
Rok 2259. Ziemi zagrażają potężne mroczne siły. Na pomoc ludzom przybywa kosmitka Leeloo (Milla Jovovich). W walce o ocalenie planety wspiera ją były komandos Korben Dallas (Bruce Willis, zdj.). **150 min**



20.00 FILM SF

Piasty element
Rok 2259. Ziemi zagrażają potężne mroczne siły. Na pomoc ludzom przybywa kosmitka Leeloo (Milla Jovovich). W walce o ocalenie planety wspiera ją były komandos Korben Dallas (Bruce Willis, zdj.). **150 min**

- 20.00 Hotel Paradise 13** (41) – reality show, Polska 2026
- 21.00 Król życia** – komediodramat, Polska 2015, reż. Jerzy Zieliński, wyk. Robert Więckiewicz, Magdalena Popławska, Krzysztof Czeczot, Bartłomiej Topa (patrz obok)
- 23.05 Wielki Szu** – dramat sensacyjny, Pol. 1982, reż. Sylwester Chęciński, wyk. Jan Nowicki, Andrzej Pieczyński, Leon Niemczyk, Karol Strasburger (patrz obok)
- 1.15 Hotel Paradise 13** (40) – reality show, Polska 2026
- 2.15 Prawdziwy horror 2** (4) – serial dokumentalny, USA
- 3.10 Fachowcy 2** (14) – serial paradokumentalny, Pol. 2018
- 3.50 Dorota was urządził!** (3) – pr. rozrywk., Polska 2015
- 4.25 Usterka 11** (9) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
- 23.05 DRAM. SENS.**
- Wielki Szu**
Oszust karciany (Jan Nowicki, zdj.) właśnie wychodzi z więzienia. W hotelu rozgrywa partię pokera z Mikunem (Leon Niemczyk). Wygrywa dużą sumę pieniędzy. Pano wie umawiają się na rewanż. **130 min**



23.05 DRAM. SENS.

Wielki Szu
Oszust karciany (Jan Nowicki, zdj.) właśnie wychodzi z więzienia. W hotelu rozgrywa partię pokera z Mikunem (Leon Niemczyk). Wygrywa dużą sumę pieniędzy. Pano wie umawiają się na rewanż. **130 min**

TVP 3	TVP 3	D3 12	TVP POLONIA	TV 4	D3 12	puls 2	PULS 2	D3 12	TVP rozrywka	TVP ROZRYWKA	TTV HD	D3 12																			
12.00 Telekurier – mag., Polska	12.30 Górna półka smaku	13.00 Agrobiznes – mag.	13.30 Daję słowo – Maciej Orłoś – talk-show	14.30 Program informacyjny 14.30	15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny	15.20 Serwis Info Dzień – inf.	15.30 Program lokalny	19.30 Ciekawie 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 (275)	23.30 Kryminalna siódemka															
14.00 Słowo daje! – magazyn	14.10 Turystyczna jazda	14.25 Kiedyś to było... – mag.	15.00 Serwis Info – pr. inform.	15.10 Lena na Bałkanach (9)	15.40 Przez pamięć i zapomnienie (9)	16.05 Moda na język polski (71) – magazyn	16.30 Barwy szczęścia (3406)	17.00 Telexpress	17.20 Gra słów. Krzyżówka	17.50 Telexpress Extra – inf.	18.15 Pani Alicja od Rossy	18.45 Panorama	19.20 Niezwykłe miejsca	19.30 Program informacyjny 19.30	19.55 Pytanie dnia – pr. publ.	20.10 Sport, Pogoda															
6.00 Strażnik Teksasu (23, 24) – serial sensacyjny	7.55 Bogaty dom – biedny dom (118) – reality show	8.55 Policjantki i Policjanci (723-725) – serial obycz.	11.55 Na ratunek 112 (1048, 1049) – serial paradokumentalny, Polska	12.55 Trudne sprawy (847-849) – paradok., Pol.	16.00 Trudne sprawy II (1399) – serial paradokumentalny	17.00 Łowcy skarbow. Kto da więcej? (475) – reality show, Polska 2025	18.00 Policjantki i Policjanci (1482, 1483) – obycz., Pol.	20.00 Uroczysko (299) – serial kryminalny, Polska 2026	11.35 Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 28 – serial anim.	12.00 Lwia Straż – serial anim.	13.00 Nowe przygody Kubusia Puchatka	13.35 Smęły – serial anim.	14.00 Baranek Shaun 4	14.35 Marta mówi 2 – anim.	15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6 – anim.	16.00 Patryk Rozgwiżdza Show – serial animowany	17.00 SpongeBob Kanciastoperty 9 – serial anim.	18.00 Pingwiny z Madagaskaru – serial animowany	19.00 Kacze opowieści	20.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1046)											
6.40 Gra słów. Krzyżówka	7.10 Okrasa łamie przepisy	8.20 Familiada – teleturniej	8.55 Va banque – teleturniej	9.25 Koło fortuny – telet., Pol.	10.05 Makłowicz w podróży	10.45 Postaw na milion	12.35 Familiada – teleturniej	13.15 U Pana Boga w Królowym Moście (8) – serial obycz., Polska	14.05 Program rozrywkowy	14.35 The Voice of Poland 17 (12) – widowisko, Polska	17.00 The Voice Comeback Stage Powered by Orange – widowisko, Pol.	17.25 Va banque – teleturniej	18.00 Koło fortuny – telet., Pol.	18.40 Okrasa łamie przepisy	7.10 Express – pr. inform.	7.35 DeFacto 13 (22, 23)	8.30 Kartoteka 10 (8, 9)	10.35 Detektywi (151, 373)	12.35 Zakup w ciemno 5 (39)	13.35 Zakup w ciemno 8 (38)	14.35 Nic do zgłoszenia 5 (4)	15.35 Złomowisko PL 10 (9)	16.45 Express – pr. inform.	16.58 Pogoda, Sport	17.05 Ukryta prawda (1691)	17.45 Życie na kredytcie 5 (13, 14) – reality show, Pol.	18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 18 (3)	19.45 Express, Pogoda – inf.	20.05 Zakup w ciemno 8 (39)	21.05 Zakup w ciemno extra 3 (36) – reality show	21.45 Express, Pogoda – inf.

PROGRAM INFORMACYJNY



23.55 Panorama
Podsumowanie najważniejszych wydarzeń dnia. W programie znajdują się też informacje polityczne, gospodarcze i kulturalne z komentarzami ekspertów. 30 min

- 0.25 Program informacyjny 19.30
- 1.15 Dziennik regionów
- 1.40 Dziedzictwo (929)
- 2.30 Trójkąt Polityczny
- 3.20 Program informacyjny 19.30
- 3.50 Lecę za miłością (14)
- 4.25 Dziennik regionów
- 4.50 Gość Regionów – publ.
- 5.10 Telekurier – mag., Polska

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

OBYCZAJOWY



20.25 Nad rozlewiskiem... (12, 13) – Polska 2012
Namówiony przez Agatę Kuba próbuje przekonać żonę, aby dała mu jeszcze szansę i wycofała pozew. Marysia odrzuca taką możliwość. Po rozwodzie córka Małgosi wraca nad rozlewisko. 105 min

- 22.10 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.
- 22.45 Polscy szpiedzy – publ.
- 23.15 Panorama
- 23.45 Sekielski wieczorową porą – program publicyst.
- 0.40 Pan Mama (14) – kom.
- 1.10 Stacja innowacja
- 1.30 Program informacyjny 19.30
- 1.55 Pytanie dnia – pr. publ.

KRYMINALNY



20.35 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1078) – Polska 2026
Górska i Mazur badają okoliczności śmierci kierowcy ciężarówki, którego ciało ukryto w lesie. Funkcjonariusze odkrywają, że zajmował się on nielegalnym przerzutem ludzi za granicę. 60 min

- 21.35 Sprawiedliwi. Trójmiasto (195) – krym.
- 22.40 Opowieści o zbrodni 2 (7) – dok.
- 23.05 Słodny syn
- FILM – film fantastyczny, USA/Wlk. Bryt./Kanada 2014
- 1.10 Love Island. Wyspa miłości (42) – reality show, Wielka Brytania

HISTORYCZNY



21.00 Morskie diabły
FILM – Korea Południowa 2023, reż. Han-min Kim
Rok 1598. Flota admirała Yi Sun-Shina (Yun-seok Kim, zdj.) mierzy się z licznější armią wroga. To ostatnia bitwa wieloletniego konfliktu Japonii z Koreą, która może odwrócić losy wojny. 190 min

- 0.10 Pan Brooks – thriller, USA 2007, wyk. Kevin Costner, Demi Moore
- 2.35 Lombard. Życie pod zastaw 7 (334, 335) – serial obyczajowy, Polska 2020
- 5.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (589) – serial obyczajowy, Polska 2022

TELETURNIEJ



19.45 Jaka to melodia?
Troje zawodników ma za zadanie rozpoznać zaprezentowane fragmenty utworów i podać ich prawdziwe tytuły. Najlepszy gracz przechodzi do finału. Prowadzi Robert Janowski (zdj.). 40 min

- 20.25 Postaw na milion – teleturniej, Polska
- 22.15 Rodzinka.pl (107) – kom.
- 22.50 Rolnik szuka żony 13 (8) – telen. dok., Pol. 2026
- 23.55 Kabaret. Super Show Dwójki 2 (18) – rozr., Pol.
- 1.00 Kolo fortuny – telet., Pol.
- 2.20 Do śmiechu! (80, 32)
- 4.05 Program rozrywkowy
- 4.40 Hity wszech czasów (56) – magazyn muzyczny

ROZRYWKA



22.00 Ciężarówka przez pół świata (1) – Polska
Dawid Andres (zdj.) kolejną wyprawę rozpoczyna z Almaty. Zamierza przemierzyć ciężarówką trasę inspirowaną historycznym Jedwabnym Szlakiem i dotrzeć aż do Portugalii. 60 min

- 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 25 (10)
- 0.20 Fachowcy (13) – serial paradokumentalny, Pol.
- 1.05 Nasi w mundurach 4 (5)
- 2.05 Dobra robota (10) – dok.
- 3.05 Detektywi. Na zlecenie 3 (30) – serial fabularno-dokum.
- 3.50 Detektywi. Na zlecenie 4 (1)

TVP 3 TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.30 Moda na język polski 18.00 Grajmy swoje 18.10 Panorama łomżyńska 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Z historii na Ty 21.00 Przegląd suwalski 21.20 Gość „Obiektywu” 21.30 Obiektyw
BYDGOSZCZ 17.30 Samorządni 18.15 Pokochaj Grudziądz 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Wilczy apetyt 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
GDANSK 17.30 W ogrodzie i zagrodzie 17.50 Raport gospodarczy 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Tęde go 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama
KATOWICE 17.18 Dzień z bliska 17.45 Energia bez mitów 18.00 Papry pyto 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności
KRAKÓW 17.20 Kustosz Katedry Wawelskiej 17.50 Energia bez mitów 18.00 Unijne i krajowe systemy jakości żywności MODR 2026 18.10 Zdrowie dla Ciebie 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Spichlerz smaków 21.03 Wykrzykacz kłamstw 21.21 Bezbłędnie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia
LUBLIN 17.55 Zdarzenia 18.10 Mural w mieście zakłate 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Okiem kierowcy 21.02 Login: NAKA 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska
ŁÓDŹ 17.06 Bezbłędne kłódki polski 18.00 Grajmy swoje 18.10 Panorama łomżyńska 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Z historii na Ty 21.00 Przegląd suwalski 21.20 Gość „Obiektywu” 21.30 Obiektyw
POZNAN 17.29 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.00 Rozmowa dnia 19.14 Reportaż TVP Poznań 21.02 Reportaż TVP Poznań 21.16 Poznań na zielono 21.30 Teleskop
RZESZÓW 17.30 Zakamarki przeszłości 17.56 Dokument w TVP Rzeszów 18.30 Aktualności 18.59 Jeszcze dzień z życia 19.14 Z życia regionu 21.00 Wykrzykacz kłamstw 21.30 Aktualności
SZCZECIN 17.30 Prywatne życie zwierząt 17.52 Słowo daje! 18.00 Natura bez granic 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Świat na cztery łapy 19.15 Z indeksem w reku (Olsztyn) 21.00 Wokół nas 21.14 Pomocze Etniczne 21.30 Kronika 19.50 Rozmowa dnia
WARSZAWA 17.31 Dobrego dnia 17.45 Lekcja palmar 18.00 Zawse na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.04 Reagujemy 21.00 Zawse na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza
WROCLAW 17.15 Mistrz Słowa 17.29 Przyszłość jest teraz 17.47 Region dialogu 18.02 Region ma głos 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów” 19.11 Szlachetne zdrowie 18.02 Pamięć Miasta 21.16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty

TVP HD

- 8.55 Ojciec Mateusz 9 (109, 110) – krym., Pol. 2013
- 10.45 Gra słów. Krzyżówka
- 11.20 Na sygnale (890, 891)
- 12.25 Ojciec Mateusz 15 (196)
- 13.20 Komisarz Alex 11 (141)
- 14.15 Ranczo 9 (111, 112)
- 16.10 Super Gary. Gotuj z Bosacką! 2 – mag. kulin.
- 16.40 Operacja zdrowie – mag.
- 17.10 Okrasa łamie przepisy
- 17.45 Makłowicz w podróży
- 18.20 Ojciec Mateusz 4 (45)
- 19.20 Ranczo 6 (66) – obycz., Pol.
- 20.10 Rodzinka.pl (266, 267)
- 21.25 Ojciec Mateusz 32 (411)
- 22.20 Spokojnie, to tylko awaria – kom., USA 1982
- 23.50 Morderstwa w Chantilly
- FILM – dram. obycz., Francja 2023
- 1.35 Harry Wild (5) – krym.

BBC FIRST

- 10.40 Ojciec Brown 9 (4, 5)
- 12.40 Śmierć pod palmami 13 (2) – serial kryminalny
- 13.40 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 3 (4, 5) – krym.
- 15.10 Śmierć z dala od palm 2 (5) – serial krym., Wlk. Bryt.
- 16.15 Tajemnice Brokenwood 11 (2) – krym.
- 18.00 Morderstwa w Midsomer 14 (8)
- 19.55 Śmierć pod palmami (3)
- 21.00 Detektyw z Chelsea 4 (5)
- 22.00 Dobijasz mnie (4) – krym.
- 22.55 Line of Duty – Wydział wewnętrzny 5 (1, 2)
- 1.05 Zagadki doktora Blake'a 3 (3) – serial krym.

TVP KULTURA

- 12.25 Jak „Skrypek na dachu” trafił na ekran – film dok., USA
- 14.10 Czerdziesiąte lat (7)
- 15.15 Zielone kasztany – film obyczajowy, Polska 1985
- 16.50 Bliisko, coraz bliżej (15) – serial obycz., Polska 1986
- 18.15 Kolorowa – cykl felietonów
- 18.30 Informacje kulturalne
- 18.55 Rawhide 4 (92) – przyg.
- 20.00 Cztery noce z Anną
- FILM – dramat psychologiczny, Polska/Francja 2008
- 21.45 Wstępy do spektakli tanecznych
- 21.50 Carolyn Carlson: Midnight Souls
- 23.05 Co Hanekęgo – film dok.
- 0.10 Imię rózy – dramat krym., FILM RFN/Francja/Wł. 1986

ROMANCE TV

- 13.15 Doktor Maiwald (2)
- 15.05 Rosamunde Pilcher: Gdzie zaczyna się miłość – obycz., Austria/Niem. 2006
- 17.00 Mój brat, jego spadek
- FILM i ja – dramat obyczajowy, Niemcy 2011
- 18.55 Śledztwo prowadzi Watzmann (19) – krym.
- 20.00 Kryminal z Bolzano
- FILM – pięte przykazanie – film kryminalny, Niemcy 2016
- 21.55 Przepisy na miłość i zbrodnię (1, 2) – krym.
- 23.50 Śledztwo prowadzi Watzmann (19) – krym.
- 0.55 Kryminal z Bolzano
- FILM – pięte przykazanie – film kryminalny, Niemcy 2016

afena ANTENA HD

- 12.05 Woyny kontenerowe (4, 5) – serial dokumentalny
- 13.05 Kłatwa Wyspy Dębów 6 (24) – reality show, USA
- 14.00 Australijscy poszukiwawcze złota 4 (4, 5) – serial dok., Australia
- 16.00 Unforgettable: Zapisane w pamięci 3 (8) – krym.
- 17.00 Zakazana miłość (18)
- 18.00 77 TV 2 (16, 17) – rozr., Pol.
- 20.00 Kryminalny duet (7)
- 21.10 Detektywi Candice: Niezawodny instykt 7 (9, 10) – serial krym., Francja
- 23.30 Bathazar: Śledczy fenomen 5 (1) – serial kryminalny, Francja 2018
- 0.35 Co Polak potrafi na drodze? (12, 13) – program rozrywkowy

COMEDY CENTRAL

- 8.55 Hoży doktorzy (13, 14)
- 9.55 Przyjaciele 8 (9-12) – kom.
- 11.55 Teoria wielkiego podrywku 5 (5-10) – kom.
- 14.30 Dwóch i pół 9 (8-11)
- 16.30 Przyjaciele 8 (13-16)
- 18.30 Hoży doktorzy (15, 16)
- 19.30 Teoria wielkiego podrywku 5 (5-10) – kom.
- 22.00 The Office PL (2, 3) – kom.
- 23.05 Comedy Club 1 (1, 2)
- 0.05 Miasteczko South Park 13 (4, 5)
- 1.00 Pracochońcy 2 (9, 10)
- 2.00 Śmiesznie nie będzie 4 (5, 6) – rozr., Wielka Brytania
- 3.00 Miasteczko South Park 13 (1-3)
- 4.30 Comedy Club 4 (9-11)

TV 6

- 6.00 Więzienie (187, 188) – dok.
- 6.55 Policjanci i Policjanci (875, 876) – serial obycz.
- 8.55 48h. Zaginięci (207-211) – serial kryminalny, Polska
- 13.55 Policjanci i Policjanci (1283) – serial obycz., Polska
- 14.55 Uroczysko (211, 212)
- 16.00 Strażnik Teksasu (9, 10, 25, 26) – serial sens.
- 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (169, 170) – serial kryminalny, USA
- 22.00 Mentalista 2 (25) – krym.
- 23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (799, 800) – serial kryminalny, Polska
- 1.05 Kości (209, 210) – krym.
- 3.00 Krejzi patrol (58) – krym.
- 3.35 Septagón (37, 38) – krym.
- 5.45 Telezakupy TV Okazuje

TVN FABUŁA

- 9.50 Młode gliny (43) – krym.
- 10.55 Magda M. (13) – obycz.
- 11.55 Prawo Agaty (1, 2)
- 13.55 Młode gliny (44) – krym.
- 14.55 Detektywi (700, 701)
- 16.05 Na Wspólnej (154, 155)
- 17.10 Top 100: filmy wszech czasów (2) – pr. rozr., Pol.
- 17.45 Po pierwsze kino 3 (8)
- 17.50 Co mi zrobisz, jak mnie FILM złapię – kom., Pol. 1978
- 20.00 Mroczny rycerz
- FILM powstaje – film sens., USA/Wielka Brytania 2012
- 23.30 Interstellar – film s.f., USA/Wielka Brytania/Kan. 2014
- 2.50 Wyzwanie dla kumpla: Idzie wiosna – komedia, USA 2023

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (4)
6.55 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
8.00 Robert Makłowicz (207, 217) – mag. kulin.
9.50 Wojny magazynowe: Kanada 2 (29, 30)
11.00 Aukcja w ciemno 3 (18, 19) – serial dok., USA
12.00 Katastrofy w przestworzach (5, 10, 7) – serial dok., Kan.
15.00 Zajazd. Będzie się działo 2 (16, 17) – obycz., Pol.
17.00 Katastrofy w przestworzach (2)
18.00 Wojny magazynowe: Kanada 2 (31, 32)
19.10 Aukcja w ciemno 3 (20, 21) – serial dok., USA

PRZYGODOWY



20.00 Za horyzontem – USA
FILM 1992, reż. Ron Howard
 Koniec XIX wieku. Ubogi irlandzki dzierżawca Joseph (Tom Cruise, zdj.) popada w konflikt z lordem i ucieka do Ameryki. Towarzyszy mu córka arystokraty, Shannon (Nicole Kidman, zdj.). **175 min**

22.55 Cyborg – film s.f., USA
FILM 1989, wyk. Jean-Claude Van Damme, Vincent Klyn
0.45 Krag – horror, USA/
FILM Japonia 2002, wyk. Naomi Watts, Martin Henderson
3.05 Lokatorka – dramat
FILM kryminalny, Polska 2021, wyk. Sławomira Łozińska
5.50 Zakalec – film krótkometrażowy, Polska 2024

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Pielegniarki (23) – serial parokomediowy, Polska
7.30 Na ratunek 112 (1095, 1096) – paradok.
8.30 Sekrety rodziny (239-241) – paradok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (1234) – serial parokomediowy
12.35 Wiedzenie (90-93) – dok.
14.30 Świat według Kiepskich (559-563) – serial komediowy, Pol.
17.00 Komisarz Mama (23) – serial kryminalny, Polska
18.00 Dlaczego ja? (1278, 1279) – serial parokomediowy, Polska
20.00 Gliniarze (1080, 1010) – serial parokom., Pol.

DOKUMENT



22.00 Złoty Ślad (5)
 Kamery obserwowały policjantów podczas patroli i działań operacyjnych w różnych miastach. Rejestrują interwencje, posęgi i dramatyczne chwile, gdy decyzje trzeba podjąć w mgnieniu oka. **60 min**

23.00 Ślad (38, 39) – krym., Pol.
1.00 Zdrady (152) – serial parokomediowy, Polska
2.05 Wydarzenia
2.45 Interwencja – mag.
3.00 Ewa gotuje (473)
 – magazyn kulinarny
3.30 Atleci – mag. sportowy
5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczad (117) – serial dokum., Pol.
5.30 Telezakupy TV Okazje

TVP SERIALE

- 5.25** Rodzinka.pl (186, 187)
6.35 Na sygnale (569, 570)
7.40 Ojciec Mateusz 9 (119)
8.40 Komisarz Alex 12 (151)
9.30 Rodzinka.pl (188) – kom.
10.00 Klan (1535) – telen., Pol.
10.35 Ranczo 5 (56) – obycz.
11.25 Na dobre i na złe (1003)
12.25 Na sygnale (947, 948)
13.35 Ojciec Mateusz 2 (24, 25) – krym., Pol. 2009
15.35 Komisarz Alex 13 (152)
 – serial kryminalny, Polska
16.25 Na sygnale (571, 572)
 – serial fabularno-dokum.
17.35 Ranczo 5 (58, 59) – obycz.
19.35 Ojciec Mateusz 2 (26)
 – serial kryminalny, Polska
20.30 Ojciec Mateusz 9 (120)
 – serial kryminalny, Polska

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 5 (60, 61)
 – Polska 2011
 Romans Witebskiego i Franceski kwitnie do momentu, gdy kobieta przedstawia swoje plany matrymonialne. Tymczasem Czerpach żąda dla siebie przewodnictwa w Radzie Parafialnej. **115 min**

23.25 Ojciec Mateusz 2 (27)
 – serial kryminalny, Polska
0.25 Czas niedokony (8)
 – serial sensacyjny, Polska
1.20 Krucjata. Prawo serii (11, 12) – krym., Pol. 2022
3.00 Wesołe dziewczyny 3 (29) – serial hist., Pol. 2019
3.50 Klan (1535) – telen., Pol.
4.20 Zaraz wracam 3 (167)
 – serial obycz., Pol. 2026

KINO POLSKA

- 6.00** Dom w cenie mieszkanka 3 (8) – mag.
6.35 Bolek i Lolek (11, 12) – serial animowany, 1964
7.00 Miś Kudłatek (5, 6)
7.25 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.35 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 (2, 3) – serial dokumentalny
8.40 Wskrzeszenie – etiuda filmowa, 2022
9.00 Million za Laure – komedia, 1971
FILM 11.00 Stara baśń
FILM – film kostiumowy, 2003
13.35 Chłopi (1, 2-ost.)
FILM – film obyczajowy, 1973
17.20 Pogranicze w ogniu (1, 2) – serial sensacyjny

DRAMAT WOJENNY



20.00 Kamienie na szaniec
FILM – 2014, reż. Robert Gliński
 Rudy (Tomasz Ziętek, zdj.) i jego przyjaciele działają w harcerstwie. Ich plany na przyszłość burzy wybuch wojny. Konflikt stawia młodych ludzi w obliczu dramatycznych wyborów. **145 min**

22.25 Syberiańska polska
FILM – dramat historyczny, 2013, wyk. Paweł Krucz
1.00 Symetria – dramat obyczajowy, 2003
3.25 Zabawa zabawa – dramat obycz., 2018
5.10 Szumy i fonia – film krótkometrażowy, 2024
5.35 Wskrzeszenie – etiuda filmowa, 2022

AXN

- 6.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (12, 13) – serial kryminalny, USA/Kanada
7.30 Agenci NCIS 12 (12, 13) – serial sensacyjny, USA
9.20 Castle 2 (22, 23) – serial kryminalny, USA 2010
11.10 Detektyw Monk 2 (12, 13) – serial kryminalny, USA 2004
13.10 Agenci NCIS 12 (14, 15) – serial sensacyjny, USA
15.10 FBI: Most Wanted 4 (5, 6) – serial kryminalny, USA 2022
17.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (8, 9) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010

KRYMINALNY



19.05 Castle 2 (24) – USA 2010
 Kate i Richard analizują sprawę śmierci mężczyzny, który był zaangażowany w symulowaną grę szpiegowską. Okazuje się, że zabawa mogła mieć dużo wspólnego z rzeczywistością. **60 min**

20.05 Castle 3 (1)
 – serial kryminalny, USA 2010, wyk. Nathan Fillion, Stana Katic
21.05 FBI: International (2) – serial kryminalny, USA
21.55 Walker: Straznik Teksasu 3 (11) – krym.
22.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (8, 9) – krym., USA/Kanada
0.45 Castle 2 (24) – krym., USA

CANAL+ PREMIUM

- 8.45** Orzelek Iggy – film anim., Polska/USA 2025
10.10 Imagine Dragons: Live at the Hollywood Bowl
12.20 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
12.25 Fuks – komedia
FILM sensacyjny, Polska 1999
13.50 Naturalna dzikość serca – dok., Norwegia
15.15 Juno – komediodramat, USA/Kanada 2007
16.50 Ocaleni – thriller, USA/Kanada 2008
18.25 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
18.30 Skok na milion – komedia, Francja/Belgia 2025
20.00 Jarhead: Żołnierze piechoty morskiej – dramat wojenny, USA/Niemcy/Wlk. Bryt. 2005

REALITY SHOW



22.00 Eksperyment: Odsiadka 2 (2) – Polska
 Urszula Dudziak i Julia von Stein mierzą się z więziennymi realiami. Za kraty trafia także nowa uczestniczka – Roxie Węgiel. Szybko naróża się personelowi. **50 min**

22.50 Dezorientacja
FILM – thriller, USA 2026
0.20 Do samego końca
FILM – thriller, Włochy 2024
2.15 Pornografia – film obyczajowy, Pol./Fr. 2003
4.10 Królowa chmur – film obyczajowy, Polska 2003
5.30 Gorzko – film krótkometr.

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

13 ULICA

- 6.00** Knok (2) – serial krym., Fr.
6.50 Kobra – oddział specjalny (2) – sens., Niem.
8.40 Agenci NCIS: Los Angeles 14 (19, 20) – sens.
10.25 Bez śladu 5 (3, 4) – krym.
12.15 Metoda Wagnera (13)
14.15 Kobra – oddział specjalny (3) – sens., Niem.
16.15 Agenci NCIS: Los Angeles 14 (21) – sens.
17.10 Magnum: Detektyw z Hawajów 4 (1) – sens.
18.10 Bez śladu 5 (5, 6) – krym.
20.00 Kapitan Marleau (1)
22.00 Podróżnik 3 (5) – krym., Fr.
0.00 Astrid i Raphaële 4 (3, 4)
2.15 Agenci NCIS: Los Angeles 14 (19, 20) – sens.
4.05 Kobra – oddział specjalny (2) – sens., Niem.

POLSAT FILM

- 6.05** Górale (198-200) – dok.
7.30 Poirot (3) – krym., Wlk. Bryt.
8.35 Przyjaźniółci (301, 302)
10.30 Świat według Kiepskich (150, 151, 69, 70, 214, 16, 17) – serial komediowy, Pol.
14.30 Nie ma mocnych
FILM – komedia, Polska 1974
16.30 Siedem dusz – dramat obyczajowy, USA 2008
18.55 Wydział 303. Historia prawdziwa – film wojenny, Polska 2018
21.00 Dracula: Historia nieznamna – horror, USA/Japonia 2014
22.55 Wrogowie – western, USA
FILM 2017, wyk. Christian Bale
1.45 48h. Zaginięci (90) – krym.
2.40 Ślad (97, 98) – serial krym.
4.50 Na ratunek 112 (979, 980)

HBO

- 9.40** Akademia Pana Kleksa
FILM – film fantasy, Polska 2023
11.50 Kłopsiki i inne zjawiska
FILM pogodowe – film animowany, USA 2009
13.20 Moon: Panda i Ja – kom.
FILM przyg., Fr./Belgia 2025
15.00 Prawdziwy ból
FILM – komediodramat, USA 2024
16.30 Eleanor Wspaniała
FILM – dramat obycz., USA 2025
18.10 Piotrusz Pan – film familijny, USA/Wielka Brytania 2003
20.00 Film fabularny
21.45 Pożalany wiek 4 (1)
 – serial kostium., USA 2026
22.45 Jedna bitwa po drugiej
FILM – thriller, USA 2025
1.25 Sprzedawcy 2
FILM – komedia, USA 2006

WARNER TV

- 7.05** Prawo Agaty 4 (2-5)
11.00 Bajer z Bel-Air 6 (1, 2)
11.55 Poniedziałki na chirurgii (5) – serial obycz., USA 2013
12.55 Teraz albo nigdy! (4, 5)
14.55 Bajer z Bel-Air 6 (1-4)
16.45 Poniedziałki na chirurgii (6, 7) – serial obyczajowy
18.30 Nowy Jork, nowa miłość
FILM – komedia, USA 2004
20.10 Akademia policyjna 5: Mijsja w Miami Beach – komedia, USA 1988
22.00 Złoty pustyni
FILM – film wojenny, USA 1999
0.10 Duch – horror, USA 1982, wyk. JoBeth Williams, Craig T. Nelson
2.25 Dłotwóg zła – dramat sensacyjny, USA 2000
4.55 Wrocie niebo (1) – s.f.

ALE KINO+

- 11.00** The Office PL (5, 6) – kom.
12.05 Zbrodnie na wybrzeżu (2) – serial krym., Niemcy
14.05 Detektyw Foyle (3)
16.10 Był sobie chłopiec
FILM – komediodramat, Niemcy/USA/Francja 2002
18.15 Zbrodnie na wybrzeżu 2 (1) – serial krym., Niemcy
20.10 Paryż w ogniu. Paris Has Fallen (1, 2) – serial sens.
22.00 Walden – thriller, USA
FILM 2023, wyk. Emile Hirsch, Shane West
0.20 Fatalny rejs (1, 2) – krym.
2.25 Powrót (2) – serial kom.
3.25 Żurek – film obyczajowy, Polska 2003
4.40 Mój jedyny wróg
5.00 Kruk. Czorny Woron nie śpi (2) – serial krym., Polska

CANAL+ FILM

- 11.30** Królowa chmur – film obyczajowy, Polska 2003
12.50 Saga „Zmierzczeni”
FILM Przed świtem. Część 2 – film fantasy, USA 2012
14.40 Kopanie w czasie
FILM – kom., Francja/Belgia 2025
16.20 Zgred – dramat obyczajowy, Polska 2025
17.45 Hollywood Buzz – mag.
18.10 Niania w Nowym Jorku
FILM – kom. romant., USA 2007
19.55 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Ex Machina – dramat s.f., Wielka Brytania 2014
21.45 Anioły wojny – film sens., USA/Bulgaria 2024
23.25 Sprzątaaczka – film sensacyjny, Wlk. Bryt. 2025
1.05 Skarbek – thriller, Polska/Wielka Brytania/USA 2024

SCIFI

- 6.00** Orphan Black: Echoes (10) – serial s.f., Kan. 2023
7.00 SurrealEstate 2 (5, 6) – serial grozy, USA/Kanada
9.00 Izombie 3 (1, 2)
11.00 Czardziejki 7 (11-14)
15.00 Izombie 3 (3, 4) – serial grozy, USA 2017
17.00 Czardziejki 7 (15-18) – serial fantasy, USA 2005
21.00 Bibliotekarze: Nowy rozdział (1, 2) – serial s.f.
23.00 Zmierzczeni
FILM – film fantasy, USA 2008
1.35 Sahara – film przygodowy, USA/Hiszpania/Niem. 2005
4.10 Izombie 3 (2) – serial grozy
5.05 Orphan Black: Echoes (10) – serial s.f., Kan. 2023

PARAMOUNT NETWORK

- 9.25** Policjnia grupa pościgowa 22 (12) – dok.
10.30 Pingwiny z Madagaskaru 2 (14) – serial animowany
11.00 Czy leci z nami pilot?
FILM – komedia, USA 1980
13.00 Czardziejki 7 (4, 5)
15.00 Jądro Ziemi – dramat s.f., Wielka Brytania/USA 2003
17.55 Wojownicze Żółwie Ninja: Zmutowany chaos – film animowany, USA/Japonia/Kanada 2023
20.00 Książę w Nowym Jorku
FILM – komedia, USA 1988
22.30 Lodowy szlak – film sensacyjny, USA/Kan. 2021
0.30 Huragan – thriller, USA 1999, wyk. Luke Perry

FX

- 10.00** Agenci NCIS (7) – sens.
10.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (1) – serial krym.
11.50 CSI: Kryminalne zagadki Miami (15, 16) – krym., USA
13.45 Castle (19) – serial krym.
14.40 Lucifer (16) – serial krym.
15.35 CSI: Kryminalne zagadki Miami (17, 18) – krym., USA
17.25 Z archiwum X (8, 9) – s.f.
19.15 FBI 6 (10) – krym., USA 2024
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (12) – serial kryminalny, USA/Kan. 2007
20.55 Zabójcze umysły (2)
22.00 Matlock 2 (12) – krym.
22.55 Z archiwum X (9) – s.f.
23.55 CSI: Kryminalne zagadki Miami (17, 18) – krym., USA

FILMBOX+ ONE

- 7.45** Agatha Christie: Kryminalne zagadki (22)
9.50 Vera 6 (2) – krym., Wlk. Bryt.
11.50 Zbrodnie w Grantchester 5 (2) – krym., Wlk. Bryt.
12.50 Agatha Christie: Kryminalne zagadki (23)
15.00 Strzałnik Teksasu 8 (2, 3)
17.05 Vera 6 (3) – krym., Wlk. Bryt.
18.55 Zbrodnie w Grantchester 5 (3) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 Uprowadzona 2 – film sens., Fr./USA/Turcja 2012
21.55 Liberator – film sensacyjny, USA/Fr. 1992
0.00 Liberator 2 – film sensacyjny, USA 1995
2.10 3000 mil do Graceland
FILM – film sensacyjny, USA 2001

CANAL+ SERIALE

- 9.50** Afryka z góry 2 (3) – dok.
10.50 Naruto 6 (22-25) – anime
12.50 Naruto 7 (1, 2) – anime, Jap.
13.50 Cztery pory (1, 2) – dok.
15.55 Hollywood Buzz – mag.
16.25 Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć (4-6) – serial komediowy, Fr.
18.15 Spirala kłamstw (1, 2)
20.40 Kiangor (7) – krym., Pol.
21.45 Django (10) – serial przyg.
22.55 Prosta sprawa (6) – krym.
0.00 The Walking Dead: Dead City 3 (7, 8) – serial grozy
1.40 Czarne skotniki (5, 6) – serial kryminalny, Polska
3.50 Łąpu capu Extra (10)
4.25 Miłość, seks & pandemia (1, 2) – obycz.

CANAL+ 360

- 13.00** Porzucone konstrukcje (10) – serial dok., Wlk. Bryt.
14.00 Zholowani: ciężarówka w opalach 7 (11) – dok.
15.00 Okręty wojenne (8) – dok.
16.00 II wojna światowa w kolorze: największe bitwy (1) – serial dok., 2021
17.00 Straż graniczna USA 4 (7) – serial dokumentalny, USA
18.00 Okręty wojenne (6) – dok.
19.00 Zholowani: ciężarówka w opalach 7 (9) – dok.
19.50 Straż graniczna USA 4 (8)
20.55 Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA (live)
23.00 Porzucone konstrukcje (11) – serial dok., Wlk. Bryt.
0.00 Mega transporty (3)

TLC		POLSAT CAFÉ		TVN STYLE		DISCOVERY CHANNEL		TVP HISTORIA		FOKUS TV	
9.00	Siostry wielkiej wagi (3): Punkt krytyczny – dok.	6.00	Demakijaż (221, 222)	5.00	Tu jest pięknie (8) – pr. rozrywk., Pol. 2020	7.00	Jak to jest zrobione?	8.50	Polskie drogi (4)	8.55	Wehikuł czasu
10.00	Wiza na miłość: dalsze losy 9 (9) – reality show	7.00	Przyjaciółki (87, 88) – serial obycz., Pol. 2016	5.40	Kuchenne rewolucje (11) – program rozrywkowy, Polska 2024	8.00	Wyscigi po antyki	10.15	Kalendarz przyrody (11): Listopad – cykl dok.	9.00	Premiera: Starożytni kosmici (11) – dok.
12.00	Historie wielkiej wagi: Brazylia – reality show	9.00	Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (42, 43) – reality show, Pol.	6.40	Magda gotuje internet (2, 3) – magazyn kulinarny	9.00	Gończąc złota: na kłopoty Freddy Dodge	11.05	Zwierzęta, które zmieniły historię – film dok.	11.00	Gwiazdy lombardu (18)
14.00	Premiera: Cztery żony i mąż – reality show, USA	12.00	Śmierć pod palmami (1, 2) – krym., Wlk. Bryt./Fr.	11.20	Teraz one (6, 5) – pr. rozrywk., Pol. 2026	10.00	Budowa na końcu świata	12.00	Wszystkie kolory świata	12.00	Poszukiwacze historii (12, 1)
15.00	Mali ludzie, wielka rodzina 2	14.30	Bogaty dom – biedny dom (66, 67)	12.20	Ugotowani 13 (7) – pr. kulin.-rozrywk., Pol. 2018	11.00	Klan z Alaski	13.00	Kroniki Hitlera (10)	13.00	Broń w hollywoodzkich filmach (5, 6) – dok.
16.00	Siostry wielkiej wagi (3): Punkt krytyczny – dok.	16.30	Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (44) – reality show, Pol. 2016	13.25	Kuchenne rewolucje (1, 12) – pr. rozrywk., Pol.	12.00	Celnicy na straży	14.00	Polskie drogi (5)	14.00	Bitwy morskie – historia okrętów wojennych (4) – dok., Fr.
17.00	Salon sukien ślubnych	18.00	Nasz nowy dom (298, 299) – reality show	15.35	Ugotowani (2) – program kulin.-rozrywk., Polska	13.00	Nagi instynkt przetrwania: Elita	15.20	Sensacje XX wieku	15.00	Premiera: Poszukiwacze złota w Australii (9)
18.00	Wiza na miłość: dalsze losy 9 – reality show, USA	20.00	Kolacja w ciemno (1, 2) – pr. rozrywk., Pol. 2021			15.00	Złomowisko PL 11 (12)	17.30	Wojenne dziewczyny 4 (48) – serial hist., Pol. 2021	16.00	Dorwać tuńczyka (3, 4) – serial dokum., USA 2012
20.00	Ciało, w którym żyje: Od słów do czynów – dok.					16.00	Ocalić dom: Interwencja	18.20	Fake czy historia?	18.00	Rolnicy. Podlasie (27, 28) – serial dokum.
						18.00	Przystanek Bieszczady (2, 6)	19.00	Gdzie najpierw była Polska – film dok., Pol.		
								20.00	Falszerze. Powrót sfory (9) – sens., Pol. 2006		
											
21.00	Premiera: Skórze na ratunek 8	22.00	Rolnicy (31) – serial dokum., Pol. 2026	16.40	Babski biznes (6) – rozr.	19.00	Złomowisko PL 6 (6-8)	20.55	Nieznana wojna na Północy (1) – dok.	20.00	Galileo 34 (29)
22.00	Skórze na ratunek 7: Włosy – serial dokum.	23.00	Gry małżeńskie (152, 153) – reality show, Polska 2023-2024	17.40	Kuchenne rewolucje (2-4) – pr. rozrywk., Polska	22.00	W oku cyklonu: Łowcy burz (2): 5 w skali EF	22.00	Muammar Kaddafi – w umyśle dyktatora – film dok., Francja 2024	21.00	Jak przeżyć wojnę (3) – dok., Kan./Australia 2023
23.00	Rp Przyszyciła 4	1.05	Wieżenie kobiet (34-37) – serial dokum., Pol. 2023	20.45	Były sobie debiutanci (1/2) – film dokum., Pol.	23.00	Premiera: Sekretne życie kasyna w Las Vegas	23.00	Sensacje XX wieku	22.00	W kregu zła: Ludzie Hitlera (3, 4) – serial dok.
0.00	Moje koszmarnie stopy	3.00	Zdrady (93-95) – serial paradokum., Polska	21.50	Jestem z Polski 15 (10)	0.00	Fani czterech kółek	0.55	Encyklopedia II wojny światowej	0.00	Starożytni kosmici (10) – serial dokum.
1.00	Ciało, w którym żyje			22.50	Hotel Paradise 13 (41)	1.00	Zoom na architekturę (2): Sekrety Alcatraz	1.20	Falszerze. Powrót sfory (9) – sens., Pol. 2006	1.00	Rolnicy. Podlasie (48-51) – serial dok., Pol.
2.00	Skórze na ratunek 8			23.45	EuroPOLKI 11 (7) – pr. rozr., Polska 2023	2.00	Eurotrucks (4)			5.00	Kolowrotek (3, 4) – mag.
3.00	Skórze na ratunek 7			0.45	Bazary Europe (3) – dok.						
4.00	Cztery żony i mąż										
METRO		ZOOM		FOOD NETWORK		DISCOVERY SCIENCE		NATIONAL GEOGRAPHIC		BBC EARTH	
7.25	Szpital (999-1001) – paradok.	8.05	Strażnik Teksasu (19, 20)	8.15	Kuchenne rewolucje – rozr.	6.00	Zwykłe rzeczy, niezwykle wynalazki 15	12.00	Rosyjska rewolucja 1917	12.30	Naturalne odmienione
10.25	Sędzia Anna Maria Wesołowska (525, 526)	10.00	Kobra – oddział specjalny (2) – serial sensacyjny, Niemcy	9.15	Molly gotuje na farmie	8.00	Wybuchowe święta	13.00	Złapać przemytnika	13.30	Zielona planeta – serial dok.
12.25	Szkola (674) – paradok., Pol.	12.05	Bitwa o palety 2	10.55	Rodzinne przepisy Joanny	11.00	Jak działa wszechświat? 6	15.00	Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny	14.35	W okowach mrozu 9 – dok.
13.25	Brzydula (189, 190) – kom.	13.15	Wojny magazynowe: Kanada 2 – reality show, Kan.	12.35	Magda gotuje internet	12.00	W sieci eksperymentów	16.00	Tajemnicze wyspy	15.35	Życie na pustkowiu: powroty 3 – serial dokum.
14.35	Dругие serie (15) – telen.	14.25	Wojciech Cielkowski – boso przez świat	13.10	Dzieciście mistrzostwa wypieków – telet. kulin.	13.00	Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.	17.00	Egipt: Miejsce pełne tajemnic: Piramida królów – serial dokum.	16.35	Juliusz Cezar: narodziny dyktatora – serial dokum.
15.35	Dругa szansa 2 (8) – obycz.	16.50	Sensacje XX wieku – hist.	14.15	Dzieciście mistrzostwa wypieków: słodkie duety	15.00	Jak działa wszechświat? 6	18.00	Państwa Osi: Droga ku porażce	17.40	Zielona planeta – serial dok.
16.45	The Floor – teletur. Pol.	19.00	Kobra – oddział specjalny 24 (16, 17) – sens.	15.15	Rywalizacja w restauracjach	18.00	Zwykłe rzeczy, niezwykle wynalazki 15	19.00	Wojna na pustyni: Walka z Rommem: Afrika Korps	18.40	Naturalne odmienione
19.00	Kartoteka 9 (22, 23) – serial fab. dokum., Polska 2015	21.00	CSI: Kryminalne zagadki Miami 9 (6, 7) – serial krym.	16.15	Kuchenne rewolucje – rozr.	20.00	Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki 16: Mięta, rakietki tenisowe; Puzony, hiszpańskie bukiaki na wino – serial dokum.	20.00	Katastrofa w przestworzach: Tragiczna dostawa	19.45	Cywilizacje: rozkwit i upadek – serial dokum.
21.05	Kryminalni (10, 11) – krym.	23.00	MILF Manor 2 – reality show	17.20	Półwysp słodczy – dok.	21.00	Śladami Wielkiej Stopy	21.00	Operacja transport	20.55	W okowach mrozu 12
23.15	Hannibal 3 (10) – serial krym.	0.10	Magia nagości	18.35	Perfekcyjny gospodarze 9	23.00	Zaginione miejsca	22.00	Mega Metro	22.55	Juliusz Cezar: narodziny dyktatora – serial dokum.
0.15	Zbrodnie z pierwszych stron gazet 2 – serial dok.	1.00	Magia nagości. Dania	20.50	100 kucharzy – reality show	1.00	Jak działa wszechświat? 6	23.00	Uwaga, katastrofa!	0.00	Skarby przeszłości i ich tajemnice: El Dorado – dok.
1.10	Szpital (956) – paradok., Pol.	1.50	I love kabaret – pr. rozr., Pol.	21.55	24/24 – maraton kulinarny	4.00	Podziemne sekrety	0.00	Katastrofa w przestworzach	1.00	Zielona planeta – serial dok.
2.15	Szkola (681) – paradok., Pol.	5.10	I love kabaret EXTRA	23.55	Kto pokona Bobby'ego Flaya – reality show						
3.10	Nowa Maja w ogrodzie 3			1.25	Turniej mistrzów kuchni						
4.20	Szpital (955) – paradok., Pol.			3.25	Apetyt na miłość – pr. rozr.						
WP		NOWA TV		HGTV HOME & GARDEN		TRAVEL CHANNEL		NATIONAL GEOGRAPHIC WILD		POLSAT WIASAT HISTORY	
10.00	Strażacy z sąsiedztwa 2	8.30	Wieżenie – serial dokum.	8.55	Wymarzona wiejska posiadłość – serial dokum.	6.00	Nowe życie na Karaibach – program rozrywkowy	8.00	Młodożery: mistrzowie przetrwania – film dokum.	12.00	Naziści: korzenie zła
11.00	Wariaci za kierownicą 5	10.00	Ojciec Brown 3 (22, 23)	10.55	Moje miasto, mój dom 7	8.05	Niezwykłe życie Stany Prokopa – program rozrywkowy	9.00	Niezwykły dr Pol	12.55	W poszukiwaniu zaginionych wikingów
12.00	Komisarz Cassandra: Zbrodnie w Alpach (4)	12.05	Śmierć pod palmami 3 (7, 8) – serial krym., Wlk. Bryt.	11.50	Włoski wymiatają! – dok.	10.10	Kobieta na krańcu świata – serial dokum.	12.00	Dzika konfrontacja	16.50	Punkty zwrotne II wojny światowej: Gracze – dok.
14.00	Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.	14.00	Świat według Kiepskich (477, 478) – serial kom., Polska	12.30	Uratuj swój ogród 8 – mag.	12.25	Cieężarówka przez Stany – program rozrywkowy	13.30	Dzikie oblicza Ameryki	17.55	II wojna światowa: końcówka: Apogee – dok.
16.00	Pokochaj lub sprzedaj 6	15.00	Świat według Bundy (226-231) – serial komediowy	14.30	Mieszkanie na miarę	14.45	Smakuj świat z Pascalem	14.00	Szkola młodych pand	19.00	Wyprawa po skarby z Bettany Hughes 2: Cypr
16.50	Pogoda	18.00	Calkiem nowe lata miodowe (14) – serial kom.	16.35	Polowanie na ogród – rozr.	15.50	Wino w roli głównej – dok.	15.00	Podjeżdżane na safari	20.00	Majowie: wojna pięciu królestw: Tikal kontratakuję
17.00	Niepojęte: Strefa tajemnic 2 – serial dokum.	18.30	Miodowe lata (75-77)	18.15	Złós remont 11 – pr. rozr.	18.50	Małżeństwo w dżungli – serial dokum.	16.00	Olsniwająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia	22.00	Poszukiwacze zaginionych faraonów
19.00	Makłowicz w podróży	21.00	Zdrady (93) – paradok., Pol.	20.10	Poukładani 2 – pr. rozrywk.	20.55	Bimbrownicy – serial dok.	17.00	Bertie Gregory: bliskie spotkanie z rekinami	23.00	Naziści: korzenie zła
20.00	Policjanci w akcji 2 (9)	22.00	Ślad (43, 44, 88) – krym., Pol.	21.05	Dorota was urządzi! – rozr.	23.05	Kobieta na krańcu świata – serial dokum.	18.00	Dziewicza Ameryka: Góry	23.55	W poszukiwaniu zaginionych wikingów
21.00	Policjanci z sąsiedztwa 7	3.00	Łowca pedofili – dok.	22.35	House Hunters – Poszukiwacze domów 9	0.50	Wino w roli głównej – dok.	19.00	Walce zwierząt	3.05	Naziści: ściśle tajna nauka
21.55	Pogoda	3.50	Wehikuł czasu	0.40	Remonty Christiny 3 – rozr.	2.50	Bimbrownicy – serial dok.	20.00	Niszczycielskie żywioły 3		
22.00	Mistrzowie Kabaretu 14	4.00	Daleko od noszy (144, 145)	1.45	Kupujemy dom na plaży 26 – serial dokum.	4.55	Dziwaczne potrawy – dok.	21.00	Nieuzarżmiona Kostaryka		
23.00	Mistrzowie Kabaretu 12	5.00	Pod lupą MIGACZ					2.30	Dzikie oblicza Ameryki		
0.00	1, 2, 3... Kabareci! – rozr., Pol.										
1.00	Mistrzowie Kabaretu 15										
KANAL+ KUCHNIA		KANAL+ DOMO		SUPER POLSAT		TVP Kobieta		PLANETE+		TVP DOKUMENT	
13.45	Wyjątkowe smaki miast 3	13.05	Generalna odbudowa	13.30	Farma – reality show, Polska	13.00	Na dobre i na złe (629)	12.35	Niezwykłe podróże koleją 7: Finlandia – dok.	14.15	Życie na biegunach (1) – film dokum., Australia
14.40	ABC gotowania – kuchnia grecka – mag. poradnikowy	14.05	Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia – dok.	14.30	Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 5 – reality show, Pol.	14.00	Tańcząca ze światem – Malta – magazyn	13.45	Co kryje „Straż nocna” Rembrandta? – serial dok.	15.15	Motyle i hi-tech – film dok.
15.45	Kucharskiego pomysły na kuchnię 2 – mag.	16.00	Pogotowie remontowe Wieszka 2 – mag.	16.00	Ninja Warrior Polska	14.30	Rosół polski – mag. kulin.	14.45	Krajobrazy świata – dok.	16.20	Przyszłość z góry: Transport
16.45	Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym – serial dok.	17.00	Adres: rezydencje marzeń	18.00	Pilka ręczna mężczyzn: Eliminacje mistrzostw Europy – mecz: Polska – kotwa (live)	15.00	Rodółka.pl (114) – kom.	15.30	360° Świat bez granic 11	17.20	Pociągami dookoła świata: Tajlandia i Malezja
17.45	Po prostu Jamie: szybko i łatwo – magazyn kulinarny	18.00	Ucieczka na wies 23 – dok.	20.00	Złomiarze – serial dokum.	15.30	Ojciec Mateusz 19 (245, 246) – serial kryminalny	16.55	Świat z góry 8	18.15	Sanatorium miłości 8
18.40	Włoskie życie Sophie Grigson – serial dokum.	19.00	Wielkie projekty: Wielka Brytania 22 – serial dokum.	23.00	Death Race – wyścig	17.20	Zakochani są wśród zwierząt – Na sawannie	18.00	Dokąd dzisiaj? 4 – dok.	19.15	Książka William. Życie w fotografiach – film dok.
19.45	Jakubiak rozgryza Małtę	20.00	Daleko od miasta 16 – dok.	23.50	Śmierci – film sensacyjny, USA/Niemcy/Wlk. Bryt. 2008	18.30	Sanatorium miłości 8	18.45	Co kryje „Straż nocna” Rembrandta? – serial dok.	20.10	Auschwitz nie spadło z nieba – film dokum.
20.10	Top Chef 22 – reality show	21.00	Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia – dok.	1.10	Świat według Kiepskich (388) – serial komediowy, Pol.	19.30	Panna młoda (37) – obycz.	19.45	Wojna światów. Jak powstała science fiction	21.10	Metamorfozy lodowych gigantów (3) – film dok., Fr.
21.15	Anthony Bourdain – miejsca nieznane 8 – dok.	22.00	Remont u Ciebie 10 – mag.	1.40	48h. Zaginięni (5, 6) – krym.	20.30	Złoty chłopak (264) – obycz.	20.50	Życia na wsi – serial obycz.	22.15	Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
23.50	Ziemia, ogień i smak	22.30	Daleko od miasta 17 – dok.			21.30	La Promessa – pałac tajemnic (354) – serial obycz.	22.00	Cud numer 71 – serial dok.	22.25	Rakka, cien ISIS – film dok.
		22.55	Przekopimy Ci ogródek					23.10	Czas dobrej śmierci – dok.		

TVP SPORT TVP SPORT 5.50 Sportowy wieczór 6.15 Betclic 1. Liga magazyn 6.40 Piłka nożna: Betclic 1. Liga: Chrobry – Arka 8.40 Betclic 1. Liga magazyn 10.05 Letnie Igrzyska Olimpijskie Młodzieży Dakar 2026 – 4. dzień 11.10 Piłka kobiet – mag. 12.40 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Wisła Kraków 14.45 GOL – magazyn piłkarski 16.20 Pełnosprawni 16.50 Letnie Igrzyska Olimpijskie Młodzieży Dakar 2026 – 4. dzień	EUROSPORT 1 7.00 Snooker: Turniej International Championship – ćwierćfinały (live) 10.30 Kolarstwo: Wyścig Amstel Gold Race 12.30 Snooker: Turniej International Championship – mecze ćwierćfinałowe (live) 16.00 Kolarstwo: Wyścig Amstel Gold Race 17.30 FIA World Endurance Championship: Wyścig 24-godzinny w Le Mans 19.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Salt Lake City	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga 8.30 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga 11.00 Tenis: Turniej ATP w Wiedniu – podsumowanie 12.00 Tenis: Turniej ATP w Paryżu – mecz 2. rundy gry pojedynczej (live) 14.00 Tenis: Turniej ATP w Paryżu – 2. runda (live) 16.00 Tenis: Turniej ATP w Paryżu – 2. runda (live) 17.20 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga – mecz: Warta – AZS Olsztyn (live)	TVP ABC 11.05 Pająk Lucas 2 11.35 Pszczółka Maja 12.00 Strażak Sam 11 12.25 Domisie 13.00 Cześć, czy mogę Cię zjeść? 13.25 Oktonauci 13.50 Opowiadania z piaskownicy 14.05 Ernest i Celestyna 14.35 Lupin wśród bajek 14.45 Oli i Luna 15.15 Al-chemik 15.35 Lassie i przyjaciele 16.05 Ricky Zoom 16.35 44 Koty 17.05 Dino Ranczo	MINIMINI+ 5.05 Bardzo male stworzonka 6.10 Dora poznaje świat 7 7.33 Kicia Kocia 8.30 Cloudy & Stormy 9.05 Bing 10.00 Pszczółka Maja 2 11.25 Baczne oczka 11.55 Marta mówi 12.50 Moje urodziny 12.59 Marta mówi 14.00 Basia 15.10 Kicia Kocia 15.55 44 Koty 17.20 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.57 Staś i fajna Babcia	TVN 24 7.30 Rozmowa Piaseckiego 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo – mag. inf. 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach 20.00 Kropka nad i – pr. publ.
17.50 Koszykówka mężczyzn: LM – mecz: Legia – Galatasaray (live) 20.05 Piłka nożna: LM UEFA – studio (live) 21.05 Boks: Gala w Las Vegas 22.55 Piłka nożna: LM UEFA – skróty (live) 23.20 Piłka nożna: LM UEFA – skróty (live)	20.00 Snooker: Turniej International Championship – mecz ćwierćfinałowy 22.00 Kolarstwo: Wyścig Amstel Gold Race 23.30 Racing on the Edge – magazyn sportowy 0.00 Snooker: Turniej International Championship	20.20 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga: Bogdanka LUK Lublin – PGE GieK Skra Belchatów (live) 23.00 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga 1.00 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga 3.30 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga	17.30 Super Wings 17.40 Super Lotki 18.00 Underdog 18.25 The Garfield Show 19.00 Przygodny Misia Paddingtona 2 19.20 Sir Mysz 19.30 Heidi 19.50 Czytanie przed snaniem	18.40 Dora poznaje świat 7 19.35 Kicia Kocia 2 20.25 Mały Charlie 21.36 Zouk 2 22.04 Trojaczki 22.45 Polly Pocket 6 23.24 Przyjaciel pies 0.17 Szmakowe Królestwo 0.48 Dziny Lew Eryk 6	20.30 Czarno na białym 21.00 Polska i świat 22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.25 Biznes – pr. publicyst. 0.45 Fakty po Faktach 1.20 Kropka nad i – pr. publ. 1.50 Tak jest – pr. publicyst. 2.50 Nowa Maja w ogrodzie 3.10 Akademia ogrodnika
CANAL+ SPORT 11.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wiczyza Kraków – Jagiellonia Białystok 13.45 Premier League Netbusters 14.30 Premier League Review 15.40 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Racing Santander – Real Madryt CF 18.00 Hola LaLiga 19.15 LaLiga Highlights 20.00 Premier League Stories (11) 20.30 Football Office (4) 22.10 Premier League Review 23.15 1 na 1 Extra 0.00 Ekstraklasa po godzinach 1.20 Premier League Stories (11)	EUROSPORT 2 13.00 Racing for excellence 13.30 Kolarstwo: Wyścig Amstel Gold Race 15.00 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans 16.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Salt Lake City 17.15 Wspinaczka: Zawody World Series w Salt Lake City 18.00 Snooker: Turniej International Championship 20.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Salt Lake City 21.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Salt Lake City 22.00 Snooker: Turniej International Championship 0.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Sao Paulo	POLSAT SPORT 2 6.00 Piłka nożna: Liga czeska 8.30 Koszykówka mężczyzn: PGE Basket Liga 11.00 Piłka nożna: Liga holenderska 13.30 Koszykówka mężczyzn: PGE Basket Liga 15.30 Piłka nożna: Liga holenderska 18.00 Piłka ręczna mężczyzn: Eliminacje mistrzostw Europy – mecz: Polska – Lotwa (live) 20.00 Tenis: Turniej ATP w Paryżu – mecz 2. rundy (live) 22.00 Tenis: Turniej ATP w Paryżu – mecz 2. rundy (live) 23.00 Tenis: Turniej ATP w Paryżu – mecz 2. rundy 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.10 SpongeBob Kanciasto- 9.10 Harmidom 10 9.10 Harmidom 10.05 SpongeBob Kanciasto- 11.30 SpongeBob Kanciasto- 11.50 Grzmotomocni: Tajniacy 12.20 Niebezpieczny Oddział 2 12.50 Niebezpieczny Henryk 5 13.20 SpongeBob Kanciasto- 14.20 Harmidom 6 15.20 Harmidom 2 15.35 Harmidom 4 16.00 SpongeBob Kanciasto- 16.25 Patryk Rozgwiezda Show	TELETOON+ 7.51 Szasza i Milo 8.19 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 8.45 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.22 Było sobie życie 9.51 Kł i Hi w Królestwie Pandy 10.21 Angelo rzadzi 10.51 Siostry 3 11.25 Polly Pocket 6 12.18 Charlotte i trzy muszkieterki 12.47 Kumpel z dżungli – na ratunek! 13.14 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 13.40 Polly Pocket 6 14.23 Dinuś i Lusja 14.50 Superpyra	TVP info_ 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrwacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Wydarzy się jutro
CANAL+ SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej WTA w Tokio 8.15 Tenis: Turniej WTA w Tokio 10.30 Tenis: Turniej WTA w Tokio 12.45 Tenis: Turniej WTA w Tokio 15.00 Tenis: Turniej WTA w Tokio 17.15 Tenis: Turniej WTA w Tokio 19.30 Tenis: Turniej WTA w Tokio 21.45 Tenis: Turniej WTA w Tokio – mecz finałowy gry pojedynczej Przekonamy się, kto dołączy do grona triumfatorek tej imprezy, w którym są m.in. Naomi Osaka i Zheng Qinwen. 0.15 Tenis: Turniej WTA w Tokio 2.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – Legia Warszawa	ELEVEN SPORTS 1 9.00 Piłka nożna: Liga włoska: Juventus – Napoli 11.00 Podróż do świata Calcio 11.35 Podróż do świata Calcio 12.00 Piłka nożna: Liga portugalska: FC Porto – Estoril 14.00 Formula 1: GP Meksyku 16.00 Piłka nożna: Liga włoska: Udinese Calcio – AS Roma 18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayer – VfB Stuttgart 20.00 Full Impact Serie A (10) 20.40 Formula 1: GP Meksyku 22.40 Eleven Top Goals 23.40 Historie Serie A 0.10 Podróż do świata Calcio 0.40 Dramatyczne rzuty karne 1.00 Bundesliga Clubs	POLSAT SPORT 3 8.30 Tenis: Turniej ATP w Paryżu – mecz 2. rundy gry pojedynczej 11.00 Łyżwiarstwo figurowe: Skate Canada 13.30 Short track: Zawody World Tour w Montrealu – 3. dzień 16.00 Piłka ręczna kobiet: LOTTO Superliga Kobiet – mecz: PGE MKS El-Volt Lublin – Krasoń MKS Piotrcovia 18.00 Tenis: Turniej ATP w Paryżu – mecz 2. rundy (live) 20.00 Łyżwiarstwo figurowe: Skate Canada 22.30 Short track: Zawody World Tour w Montrealu – 3. dzień 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 7.19 Świnka Peppa 8.20 Tim Rex wśród gwiazd 8.50 Barabapapa i jego rodzinka 9.20 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Pan Krokodyl 2 10.35 Świnka Peppa 10.50 Santiago z morza 11.15 Dora 11.45 Zwierzęce zagadki 2 12.20 Rubble i jego ekipa 2 12.50 Psi Patrol 2 13.40 Świnka Peppa 3 13.55 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.25 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 14.45 Rogata ekipa 4	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 3 8.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 9.00 Klub Myszki Miki Plus 10.00 Blue 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 11.30 Psia Brygada 12.00 Spidey i superkumple 3 12.30 Blue 3 13.00 Klub Myszki Miki Plus 14.00 Superkoty 3 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3 16.00 Blue 3 17.00 Klub Myszki Miki Plus	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego 1.25 Punkt widzenia Szubartowicza
CANAL+ SPORTS 11.50 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona – Alaves 14.10 Turbokozak (6) 15.10 LaLiga Highlights 15.55 Piłka nożna: Liga Młodzieżowa UEFA: Borussia Dortmund – Betis (live) 18.15 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Polonia Pila – Arged 21.15 Żużel: Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – KS Toruń 23.20 Premier League Stories (11) 0.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wiczyza Kraków – Jagiellonia Białystok	ELEVEN SPORTS 2 10.00 Piłka nożna: Liga francuska: OGC Nice – Stade Rennais FC 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Borussia Dortmund 14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Lazio – Cagliari Calcio 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayer – VfB Stuttgart 18.00 Formula 1: GP Meksyku 20.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Juventus – SSC Napoli 22.00 Eleven Gol Live 23.20 Ligue 1 Show (10) 0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Paris FC – AS Monaco 2.00 Bundesliga Clubs	POLSAT PLAY 6.00 Budowlancy 6.30 Kolowrotek 7.05 Gwiazdy lombardu 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.00 Poszukiwacze historii 20.00 Zawód gлина 21.00 Złomiarze 22.00 Wieżenie 23.00 Zawód gлина 0.00 Łowca pedofilów 1.10 Wieżenie 2.05 Złomiarze 3.10 Starożytni kosmici 5.05 Starożytni kosmici 15	TVN TURBO 11.15 Wojny samochodowe 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.00 Zawodowi handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Zawodowi handlarze 19.00 Naprawy nie do naprawy 19.45 Co tu się odejchało? 20.15 Jeździć, obserwować 21.00 Wojny samochodowe 22.00 Raport Turbo 22.15 Z drugiej ręki 23.00 Duda kontra Szafranski 23.45 Mobilni mechanicy 0.30 Naprawy nie do naprawy	TVS 16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel 17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher: Nad chmurami – melodramat, Austria/ Niemcy 2005 21.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher: Magiczna noc – melodramat f. Niemcy/ Austria 2006 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TV TRWAM 17.00 Po stronie prawdy 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.20 Odnależcie siebie 19.30 Bóg z nami 19.45 Modlitwa z telefonycznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.10 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Przetrawiliśmy 22.30 Sztuka obmowy, czyli nęda

Vanessa nadal nagrywa i występuje w filmach.

Gwiazdy znad Sekwany

DZIEWCZYNA NA MOŚCIE
• VANESSA PARADIS

Lekcja życia

Miała tylko 14 lat, kiedy została międzynarodową gwiazdą. Dla jednych stała się idolką, dla innych – wrogiem nr 1.

➤ DZIEWCZYNA NA MOŚCIE
CZ 5.11 godz. 20.05
TVP KULTURA

Francuska piosenka „Joe Le Taxi” była hitem 1987 roku. Śpiewająca ją zaledwie 14-letnia Vanessa (urodziła się 22 grudnia 1972 r.) z dnia na dzień stała się znana na całym świecie. W pewnym sensie była na to gotowa – od dzieciństwa wiadomo było, że śpiewanie jest jej pasją. Dzięki znajomym jej rodziców brała udział w programach telewizyjnych i poznała kompozytora Francka Langolffa. To on napisał wspomniany utwór i to on odpowiadał za początek jej kariery. A pomysł na nią miał dość kontrowersyjny.

Seksowna lolita

Młodziutka piosenkarka mocno eksponowała swoją

seksualność, podkreślała ją strojem, wyrazistym makijażem i odważnymi, jak na tak młody wiek, opowieściami o swoim seksualnym życiu. Szybko obróciło się to przeciwko niej – doczekała się łutki lolity, zdarzało się, że na ulicy ktoś ją oplotł, na domu jej rodziców pojawił się obrzydliwy napis, powstała nawet petycja oburzonych rodziców jej kolegów, którzy domagali się usunięcia jej ze szkoły. – To był bardzo trudny okres, ale okazał się przydatny, bo uformował mój charakter i psychiczną odporność. W pewnym sensie jestem więc zadowolona, że mi się to przytrafiło – mówiła po latach. Udało jej się przetrwać także dzięki wspierającym rodzicom, bez nich pewnie byłoby jej trudniej. A jednak rzuciła szkołę



Za rolę w „Dziewczynie na moście” dostała nominację do Cezara.



Powodem rozstania z Deppem była jego nieobecność i problemy z alkoholem.



Vanessa kibicuje aktorskiej karierze córki Lily-Rose.

i postanowiła całkowicie poświęcić się muzyce.

Pomagli jej m.in. Serge Gainsbourg, który zmienił jej wizerunek na bardziej rockowy (ale za to podbił porównania do innych kontrowersyjnych aktorek i jego byłych partnerek – Brigitte Bardot i Jane Birkin), a potem, już w Ameryce, Lenny Kravitz. Mimo hejtu jej kariera się rozkręcała, a ona próbowała także sił jako aktorka. Za rolę nastolatki zakochanej w starszym od niej profesorze w filmie „Noce Blanche” dostała Cezara, mimo że niektórzy byli oburzeni śmiałymi scenami seksu z jej udziałem. W tym czasie nawiązała współpracę z domem mody Chanel i zaprzyjaźniła się z jego głównym projektantem – Karlem Lagerfeldem. Z problematycznej gwiazdki stała się ikoną mody.

Para jak z obrazka

W zmianie wizerunku pomógł jej też głośny związek z Johnnym Deppem. Poznali się w 1998 r., kiedy aktor kręcił w Paryżu „Dziwiąte wrota” Romana Polańskiego. Już rok później powitali

na świecie swoje pierwsze dziecko – córkę Lily-Rose. Zamieszkali razem w domu w Prowansji i zostali ulubioną parą show-biznesu. Trzy lata później urodził im się syn Jack, a w 2012 r. para niespodziewanie rozstała się. Bez medialnego prania brudów, bez skandalu, kulturalnie i podobno w przyjaźni. Paradis broniła go w sądzie w głośnej aferze z Amber Heard, opisując go jako łagodnego i czulego partnera i dobrego ojca. On nie był wobec niej tak łaskawy – choć oficjalnie wypowiadał się o niej tylko dobrze, wypłynęły jego prywatne SMS-y, w których określał ją mianem „francuskiej szantażystki”.

Kiedy kilka lat później poznała francuskiego scenarzystę i reżysera Samuela Benchetritę, wydawało się, że wreszcie znalazła szczęście. Wzięli ślub w 2018 r., ale w sierpniu tego roku ogłosili, że ich związek się zakończył. To ona miała dość rosnącego między nimi dystansu i to ona chciała się rozstać. W wieku prawie 54 lat rozpoczyna nowy etap w życiu. I wie, że sobie poradzi. EGP

Tajemnica jachtu

➔ ZBRODNIENIE
NA WYBRZEŻU 2 CZ 5.11
godz. 11.50 ALE KINO+

Drugi, tym razem 3-odcinkowy sezon niemieckiego serialu kryminalnego. U wybrzeża Fryzji Wschodniej, na Morzu Północnym pojawia się „statek widmo” – jacht, na którego pokładzie znaleziono zwłoki oraz kobietę, która nie wypowiada ani słowa. To zagadkowa sprawa dla specjalnej jednostki Krajowego Urzędu Kryminalnego Dolnej Saksonii, kierowanej przez śledczych Femke Folkmer (Pia Micaela Barucki) oraz komisarza Tjarka Wolfa (Hendrik Dyrn). Wkrótce dochodzi do kolejnego morderstwa. Początkowo policja uznaje, że ocalała kobieta jest ofiarą, jednak następujące potem wydarzenia podają tę wersję w wątpliwość.

EGP



Jakie zamiary ma młoda kobieta z jachtu?



Femke i Tjark znowu stają twarzą w twarz z zabójcami.

300.
odcinek

Błażej realizuje swój chory plan...



UROCZYSKO

Nie wszystko się udaje

➔ UROCZYSKO CZ 5.11
godz. 20.00 TV 4

Mimo wielu starań podczas wyjazdu do Szklarskiej Poręby komisarz Monika Aleksandrowicz (Aleksandra Zienkiewicz) wpada we własną pułapkę. Tymczasem pisarz (Jan Wierczkowski) z żelazną konsekwencją realizuje kolejne sceny swojej krwawej powieści... Wezwani do szpitala policjanci próbują przesłu-

chać podejrzaną, która cudem uniknęła śmierci, ale okazuje się to wyjątkowo trudne. Zuza (Julita Koper) obmyśla dalszy plan śledztwa i umawia się na spotkanie z antykwariuszem bezpośrednio powiązanym ze sprawą. W międzyczasie, po kilkunastu próbach, udaje się wreszcie złamać hasło do tajemniczego folderu na komputerze zamordowanego Kacpra...

HM

KUCHENNE REWOLUCJE

Familia w kłopotach

➔ KUCHENNE REWOLUCJE
CZ 5.11 godz. 21.30 TVN

Magda Gessler jedzie do Gdańska, gdzie Asia i Włodek od lat prowadzą pizzerię „Familia”. Niestety, zagłada do nich coraz mniej gości, sytuacja finansowa jest coraz gorsza, a długi rosną. Problemy zawodowe coraz mocniej odbijają się na kondycji psychicznej i związku właścicieli. Z pomocą postanawia

przyjść im bliski przyjaciel, który zgłasza ich do „Kuchennych rewolucji”. Przed słynną restauratorką stoi jednak nie lada wyzwanie. Musi nie tylko odmienić lokal i stworzyć nowe, atrakcyjne menu, ale przede wszystkim zmotywowować Asię i Włodka do działania oraz wyrwać ich z marazmu. Czy w takiej sytuacji rewolucja może zakończyć się powodzeniem?

EGP

Czy właściciele pizzerii skorzystają z porad Magdy Gessler?



TVP 1	TVP 2	POLSAT
4.55 Wykrywacz kłamstw – pr. publicyst., Pol. 2025-2026 5.10 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026 5.35 Reporterzy – magazyn reporterów 5.45 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026 6.10 Akacyjowa 38 (976) – telenowela, Hiszpania 2018 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 7.30 Pełnia wiary – magazyn religijny 8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 8.10 Pogoda Info 8.25 Zaraz wracam 3 (167) – serial obyczajowy, Pol. 2026 9.00 Ranczo 4 (49) – serial obyczajowy, Polska 2009 10.00 Komisarz Alex 22 (272) – serial kryminalny, Pol. 2024 11.00 Ojciec Mateusz 24 (311) – serial kryminalny, Pol. 2020 12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy 12.30 Agropogoda 12.40 To się opłaca – magazyn 12.55 Natura w Jedyńce: Życie w dębnie – historia jelonka rogacza – film dokumentalny, Niemcy 2025 (patrz obok) 14.00 Splątane losy (82) – serial obyczajowy, Turcja 2024 15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 15.10 Reporterzy – magazyn reporterów 15.35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026 16.00 Dziedzictwo (1065) – serial obyczajowy, Turcja 2020 17.00 Teleexpress, Pogoda 17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 18.05 Klan (4770) – telenowela, Polska 2026 (patrz obok) 18.40 Akacyjowa 38 (993) – telenowela, Hiszpania 2018 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026	4.35 Na dobre i na złe (969): To, czego nie widzimy – serial obyczajowy, Polska 2025 5.30 M jak miłość (1875) – serial obyczajowy, Polska 2025 6.25 Operacja zdrowie (90) – magazyn medyczny, Polska 2026 6.55 Barwy szczęścia (3434) – serial obyczajowy, Polska 2026 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026 7.55 Pytanie na śniadanie 11.50 Jedzenie ma znaczenie (34) – magazyn kulinarny, Polska 2026 Twórcy odcinka sprawdzają, czy makaron jest dietetycznym wrogiem, czy raczej problemem bywa sposób jego gotowania i podawania. Wraz z naukowcami wyjaśniają, jak komponować talerz, by ograniczać skoki cukru. 40 min 12.30 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026 13.15 Panna młoda (240) – serial obyczajowy, Turcja 2024 14.05 Va banque – teleturniej, Polska 14.35 Na sygnale (949): Parkour – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (514) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 (patrz obok) 16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026 16.35 Familiada – teleturniej 17.20 Panna młoda (241) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Cemil zastanawia się, jak ukryć przed Deryą fakt, że Cihan planuje rozwód z Beyzą. Fadime niepokoią bliskie relacje Devlioglu z Hancer. 55 min 18.15 Va banque – teleturniej, Polska 18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej 19.25 Barwy szczęścia (3434) – serial obyczajowy, Polska 2026 19.55 Domowe patenty 3 (3) – magazyn poradnikowy, Polska 2026	4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026 5.20 Telezakupy TV Okazje 6.00 Nowy dzień z Polsat News – pr. inform. 8.20 Trudne sprawy (1132) – paradok., Polska 2022 9.20 Dlaczego ja? (887-889) – serial paradokumentalny, Polska 2019 12.20 Gliniarze. Ślask (46): Spóźnieni – serial kryminalny, Polska 2026 13.20 Gliniarze (1036, 1037): Zapisane w kościach; Klucz do koszaru – paradok., Polska 2025 15.30 Wydarzenia 24 15.50 Pogoda 15.55 Gliniarze (1262): Historia zbrodni – serial paradokumentalny, Polska 2026 Sprzątaaczka w motelu znajduje w pokoju ciało jednego z gości, lecz właściciele odmawiają wezwania policji. Niebawem kobieta zostaje zamordowana, a to dopiero początek dramatycznych wydarzeń. 60 min 16.55 Gliniarze. Ślask (47): Druga strona medalu – serial kryminalny, Polska 2026 Gutek i Kowalski zatrzymują mężczyznę, którego była partnerka oskarża o gwałt. Kiedy jeden z kluczowych świadków zostaje pobity, zaczynają podejrzewać, że ktoś próbuje wpłynąć na przebieg śledztwa. 65 min 18.00 Pierwsza miłość (4280) – obycz., Polska 2026 Emilia spóźnia się do pracy. Symuluje chorobę i Jurek odsyła ją do domu. Smialek martwi się, gdy widzi córkę z winem. Marta dzięki Łukaszkowi za rozkręcenie zbiórki Szymona. Nie zna jego motywów. Paweł dostaje propozycję nie do odrzucenia. 50 min 18.50 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny 19.30 Sport, Pogoda 19.55 Milionerzy – teleturniej, Polska 2026
20.10 Sport, Pogoda 20.30 Ojciec Mateusz 35 (459): Dom niespokojnej starości – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok) 21.25 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz Elżbieta Jaworowicz otrzymuje miesięcznie setki listów. Z nich wybiera tematy, które realizuje w terenie i omawia w studiu z udziałem zaproszonych gości. 60 min 22.25 72 godziny na granicy – reportaż, Polska 2026 23.00 Gra z Cieniem 2 (22) – serial kryminalny, Polska 2026 23.55 Teoria spisku – film sensacyjny, USA 1997, reż. Richard Donner 2.15 Magazyn Ekspresu Reporterów 3.15 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz 4.50	20.05 Barwy szczęścia (3435) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok) 20.40 Postaw na milion – teleturniej, Polska 21.40 Super Gary. Gotuj z Bosacką! 2 (5) – magazyn kulinarny, Pol. (patrz obok) 22.20 Europa da się lubić – nowe pokolenie (2) – pr. rozrywk., Polska 2026 23.15 SOR (3) – serial obyczajowy, Polska 2026 0.00 Rodzinka.pl (321) – serial komediowy, Polska 2026 0.35 Peakay Blinders 3 (18) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2016 1.45 Sługi boże – film kryminalny, Polska 2016, reż. Mariusz Gawrys 3.30 Serial 4.00 Rodzinka.pl – serial komediowy, Pol. 2025 4.30	20.30 Nasz nowy dom (382) – reality show, Polska 2026 (patrz obok) 21.40 Zdrada (10) – serial kryminalny, Polska 2023 (patrz obok) 22.55 Wygrać marzenia – film obyczajowy, Polska/Węgry 2022, reż. Piotr Fiedziukiewicz, wyk. Józef Pawłowski, Sebastian Fabijański, Małgorzata Kożuchowska, Mirosław Baka (patrz obok) Poruszające perypetie sportowca, który pragnie wrócić na szczyt. W epizodycznej roli pojawił się skoczek Piotr Żyła. 175 min 1.50 Projektantka – komediodramat, Australia 2015, reż. Jocelyn Moorhouse 4.20 Kabaretowa Ekstraklasa (83) – program rozrywkowy, Polska 2017

TVN	DVB T2	TV PULS	DVB T2	TVN 7	DVB T2
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1527) – serial paradokumentalny, Polska 2023 6.50 Kuchenne rewolucje (12) – program rozrywk., Pol. 2025 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.20 Doradca smaku (40) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.30 Kuchenne rewolucje (1, 14) – program rozrywkowy, Polska 13.40 Ukryta prawda (1692, 1693) – serial paradokumentalny, Polska 2025 15.45 Młode gliny (74) – serial kryminalny, Polska 2026 Po wyjściu z pubu Mielczarz zostaje napadnięty. Udaje jej się uciec. Szymon i Iza stawiają na nogi cały wydział, by namierzyć sprawców. Odrywają, że napastnicy działali na zlecenie. 65 min 16.50 Szpital św. Anny (178) – serial obyczajowy, Polska 2026 Majka wraca wraz z synkiem do domu, ponieważ nie daje rady łączyć opieki nad dzieckiem z nauką do matury. Z kolei na SOR trafia dziewczyna, która zemściła się podczas biegu. Ania podejrzewa zatorowość płucną. 65 min 17.55 Detektywi (379) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Debosz i Drawicz poszukują 19-latkę, który ukradł ojcu z sejfu dużą sumę pieniędzy. Zleceniodawca obawia się, że syn wpadł w hazard i naraził się wierzycielom. Okazuje się, że dziewczyna zaginionego również zniknęła. 65 min 19.00 Fakty 19.35 Sport, Pogoda 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów	20.15 OBYCZAJOWY Na Wspólnej (4307) Iga (Lidia Sadowa, zdj.) i Sławek (Mariusz Słupiński, zdj.) zaczynają doceniać umiejętności Piotra. Organizują prowokację i aresztują pedofila. Tymczasem dyrektorka szpitala proponuje Nalepie kandydowanie na jej zastępcę, lecz on się waha. Weronika zaprasza Warszawę na kolację. 35 min 21.30 ROZRYWKA Kuchenne rewolucje (10) Magda Gessler pomaga szefom pizzerii w Gdańsku. 70 min	6.00 Policjanci z Miami (22, 23): Evan; Lombard – serial kryminalny, USA 1985 8.00 Kobra – oddział specjalny (7, 8): Zagubiona; Gniazdo żmij – serial sensacyjny, Niemcy 2012 10.00 Zaklinaczka duchów 4 (67) – serial fantasy, USA 2008-2009 U Melindy pojawia się duch uczennicy. Okazuje się, że zginęła ona w niewyjaśnionych okolicznościach. 60 min 11.00 Kotka (67) – telenowela, Meksyk 2014 (patrz obok) 12.00 Mój grzech (4) – serial obyczajowy, Meksyk 2009 Justina podsłuchuje rozmowę Asunción z Delfiną. Gabino wysłał Asunción z ciałem Inés do Guadalupe, by tam pochowała swoją panią. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie (40) – serial kostiumowy, Turcja 2013-2014 14.00 Rodzinny interes (33): Kosztowni wszystkich – serial obyczajowy, Polska 2019 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (636, 637) – serial obyczajowy, Polska 2023 17.00 Rodzinny interes (34): Macocha – serial obyczajowy, Polska 2019 Do salonu przychodzi 22-letnia Iza oraz 14-letnia Kaja. Fryzjerki myślą, że dziewczyny są siostrami, ale wkrótce wychodzi na jaw, że Iza jest macochą Kai. Wkrótce pasierbica odkrywa pewną tajemnicę. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1057, 1058) – serial obyczajowy, Polska 2026 Babula przekazuje pracownikom listę skradzionych aut, co budzi niepokój lamy. Remik zjawia się z obiadem dla Alicji i Tosi. Bécia zauważa u Patrycji fiolkę z lekami. 120 min	11.00 TELENOWELA Kotka (67) Agustina grozi Esmeraldzie (Maite Perron, zdj.), że wysła ją do slamsów, a Cichego wtrąci do więzienia. Zleca Diogenesowi porwanie Feli. Cichy nie zgadza się przepisać majątku na Esmeraldę. Nie chce, by dowiedziała się, że jest jej ojcem. Fele wybiera się z Jarocho na zakupy. Nagle znikają... 60 min 20.00 BIOGRAFICZNY Zjawa Rok 1822. Myśliwy Hugh (Leonardo DiCaprio, zdj.) zostaje ranny po ataku niedźwiedzi. Kompan porzuca go na pewną śmierć. Traper przemierza ponad 300 km, by się zemścić. 185 min	5.15 Ten moment (24) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.50 Szkoła (564-566) – serial paradokumentalny, Polska 2018 8.40 Ukryta prawda (1423, 1613, 1614) – serial paradokumentalny, Polska 2011 Na skutek poważnych obrażeń umiera kobieta pobita w okolicy własnego domu. Świadkowie zeznają, że ofiara była skonfliktowana z teściową, która zarzucała jej zaniedbywanie chorej córki. 125 min 13.50 Detektywi (163) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025 (patrz obok) 14.55 Szpital św. Anny (168) – serial obyczajowy, Polska 2026 15.55 Ukryta prawda (1219) – serial paradokumentalny, Polska 2021 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (593) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 Siedemnastoletnia Majka jest oskarżona o próbę otrucia ojca granuletem do czyszczenia rur kanalizacyjnych. Jego zdaniem córka chciała się zemścić za to, że odszedł i założył nową rodzinę. 60 min 18.00 Tajemnice miłości (3) – serial paradokumentalny, Polska 2021 (patrz obok) 19.00 Ukryta prawda (1467) – serial paradokumentalny, Polska 2023 40-letnia Alina jest prześladowana przez byłego partnera, Pawła, który nie pogodził się z ich rozstaniem. Postanawia zawiadomić policję o stalkingu. Niebawem dochodzi do kolejnego ataku. 60 min	13.50 FAB-DOKUM. Detektywi (163) W warsztacie samochodowym mężczyzna ulega wypadkowi. Właściciel biznesu podejrzewa, że to on był celem ataku. Prosi Annę Potaczek (zdj.) i jej kolegów o zidentyfikowanie sprawcy. Okazuje się, że poszkodowany był uzależniony od narkotyków. Wychodzą też na jaw konflikty. 65 min 18.00 PARADOKUM. Tajemnice miłości (3) Mechanik Robert rusza na przejażdżkę autem klienta. Po drodze zabiera nieznaną. Wmawia jej, że samochód należy do niego. Brnie w kolejne kłamstwa. 60 min

REKLAMA



W APTEKACH I ZIELARNIACH

KolagenCito

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!
Kolagen na kręgosłup, kolana, łokcie, biodra, ścięgna, cerę, cellulit.

- 20.15 Na Wspólnej** (4307) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.50 The Floor** – teleturniej, Pol.
- 21.30 Kuchenne rewolucje** (10) – pr. rozr., Polska (patrz obok)
- 22.40 Jak stracić chłopaka w 10 dni** – komedia romantyczna, USA/Niemcy 2003, reż. Donald Petrie, wyk. Kate Hudson, Matthew McConaughey, Adam Goldberg, Thomas Lennon, Michael Michele (patrz obok)
- 1.00 Zbliżenie. Mówię Wam podcast** (5) – pr. rozr., Polska
- 1.50 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (8) – serial kryminalny, USA 2011
- 2.55 Uwaga!** – mag. reporterów
- 3.15 Down the road 4** (3) – dok.
- 4.15 Nauka jazdy 5** (24) – pr. rozr.
- 4.50 Zamieszkać na plaży 7** (14) – program rozrywk., USA 2020



22.40 KOMEDIA

Jak stracić chłopaka w 10 dni

Benjamin (Matthew McConaughey, zdj.) zakłada się z szefem, że stworzy w końcu stały związek. Trafia jednak na dziennikarkę (Kate Hudson, zdj.), która ma wobec niego własny plan. **140 min**

- 20.00 Zjawa** – dramat biograficzny, USA/Hongkong/Tajwan 2015, reż. Alejandro G. Iñárritu, wyk. Leonardo DiCaprio, Tom Hardy (patrz obok)
DiCaprio odrzucił główną rolę w filmie „Steve Jobs”, aby móc wystąpić jako Hugh Glass. Kreacja przyniosła mu w końcu pierwszego, długo wyczekiwane Oscara. **185 min**
- 23.05 Wyspa tajemnic** – thriller, USA 2010, reż. Martin Scorsese, wyk. Leonardo DiCaprio, Mark Ruffalo, Ben Kingsley, Mael von Sydow (patrz obok)
- 1.55 Dzielnica strachu 3** (107): Męski świat? – serial kryminalny, Polska 2022
- 2.50 Lombard. Życie pod zastaw 19** (1053) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 3.50 Zobaczyć to!**



23.05 THRILLER

Wyspa tajemnic

Rok 1954. Detektyw Daniels (Leonardo DiCaprio) wraz z partnerem Chuckiem (Mark Ruffalo, zdj.) prowadzi dochodzenie w szpitalu dla chorych umysłowo. Wpada w pułapkę mrocznych sekretów. **170 min**

- 20.00 Hotel Paradise 13** (42) – reality show, Polska 2026
- 21.00 Kac Vegas** – komedia, USA/Niemcy 2009, reż. Todd Phillips, wyk. Bradley Cooper, Ed Helms, Zach Galifianakis, Justin Bartha (patrz obok)
Pierwsza odsłona trylogii, która stała się kasowym przebojem. Produkcję wyróżniono Złotym Globem oraz nominacją do Bafty za scenariusz oryginalny. **135 min**
- 23.15 Taskmaster** (10) – program rozrywkowy, Polska 2026
- 0.20 Transformers: Ostatni rycerz** – film s.f., USA/Chiny/Kanada 2017, reż. Michael Bay
- 3.25 Hotel Paradise 13** (41) – reality show, Polska 2026
- 4.20 Fachowcy 2** (15) – serial paradokumentalny, Polska 2018



21.00 KOMEDIA

Kac Vegas

Phil (Bradley Cooper, zdj.) i jego koledzy będą się po szalonym wieczorze kawalerskim. Nie pamiętają ostatniej nocy. Muszą zrekonstruować wydarzenia i odnaleźć przyszłego pana młodego. **135 min**

20

TVP 3	TVP 3	Dz. 12	TVP POLONIA	TV 4	Dz. 12	puls	PULS 2	Dz. 12	TVP rozrywka	TVP ROZRYWKI	TTV HD	Dz. 12						
9.05 Całkiem niezła historia	9.30 Portfel Kowalskiego	10.00 Złoty chłopak (275)	11.00 Gwiazdorska kuchnia	Ani 3 (29) – mag. kulin.	11.35 Turystyczna jazda	11.50 Niezwykłe miejsca	12.00 Telekurier – mag., Polska	12.30 Okrasa łamie przepisy	13.00 Agrobiznes – mag.	13.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz – publ.	14.20 Eko na serio (2) – mag.	14.30 Program informacyjny 14.30	15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny	15.20 Serwis Info Dzień – inf.	15.30 Program lokalny	19.30 Z indeksem w reku		
13.45 Klucz wileński – dok.	15.00 Serwis Info – pr. inform.	15.10 Zakochaj się w Polsce (342) – magazyn	15.35 Słownik polsko@polski (700) – talk-show, Polska	16.00 Tamte lata, tamte dni	16.30 Barwy szczęścia (3407) – serial obcy, Pol. 2026	17.00 Teleexpress	17.20 Gra słów. Krzyżówka	17.50 Teleexpress Extra – inf.	18.15 Tańcząca ze światem – Tuneja (10) – magazyn	18.45 Panorama	19.20 Niezwykłe miejsca	19.30 Program informacyjny 19.30	19.55 Pytanie dnia – pr. publ.	20.10 Sport, Pogoda				
6.00 Strażnik Teksasu (25, 26) – serial sensacyjny	7.55 Bogaty dom – biedny dom (119) – reality show	8.55 Policjantki i Policjanci (726-728) – serial obcy.	11.55 Na ratunek 112 (1050, 1051) – paradok.	12.55 Trudne sprawy (850-852) – paradok., Pol.	16.00 Trudne sprawy II (1400) – serial paradokumentalny	17.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (553)	18.00 Policjantki i Policjanci (1483, 1484) – obcy, Pol.	20.00 Uroczysko (300) – krym.	20.35 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1079) – krym., Pol. 2026									
11.35 Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 28 – serial anim.	12.00 Lwia Straż – serial anim.	13.00 Nowe przygody Kubusia Puchatka	13.35 Smery – serial anim.	14.00 Baranek Shaun 4	14.35 Marta mówi 2 – anim.	15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6 – anim.	16.00 Patryk Rozgwiadza Show – serial animowany	17.00 SpongeBob Kanciastoporty 9 – serial anim.	18.00 Pingwiny z Madagaskaru – serial animowany	19.00 Kacze opowieści	20.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1047)							
6.10 Zakochaj się w Polsce	6.40 Gra słów. Krzyżówka	7.10 Okrasa łamie przepisy	8.20 Familiada – teleturniej	8.50 Va banque – teleturniej	9.25 Koło fortuny – telet., Pol.	10.05 Makłowicz w podróży	10.45 Postaw na milion	12.35 Familiada – teleturniej	13.15 U Pana Boga w Królowym Moście (9) – serial obcy, Polska	14.05 Pan Mama (29, 30)	15.10 Program rozrywkowy	15.25 Europa da się lubić – nowe pokolenie (8)	16.30 Kabaretomaniacy (39)	17.25 Va banque – teleturniej	18.00 Koło fortuny – telet., Pol.	18.40 Okrasa łamie przepisy		
6.00 24 godziny – mag. inf.	7.05 Sport	7.10 Express – pr. inform.	7.35 DeFacto 13 (24)	8.00 DeFacto 14 (1)	8.30 Kartoteka 10 (10, 11)	10.35 Detektywi (152, 374)	12.35 Zakup w ciemno 5 (40)	13.35 Zakup w ciemno 8 (39)	14.35 Nic do zgłoszenia 5 (5)	15.35 Złomowisko PL 10 (10)	16.45 Express – pr. inform.	16.58 Pogoda, Sport	17.05 Nauka jazdy 6 (19)	17.40 Idź na calość 3 (9) – rozr.	18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 25 (1)	19.45 Express, Pogoda – inf.	20.05 Zakup w ciemno 8 (40)	21.45 Express, Pogoda – inf.

MAGAZYN	OBYCYJOWY	KRYMINALNY	HISTORYCZNY	KULINARNY	REALITY SHOW
19.45 Kryminalna siódemka W programie prezentowane są głośne sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pocięgi. 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 (276) 23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 1.15 Dziennik regionów TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	20.25 Ranczo 4 (44) – Pol. 2009 Arkadiusz Czerempach zakłada się z wójtem, że za pomocą technik manipulacji uda mu się uwieść księżową, panią Łódź. Książka nakłania Lucy do startu w wyborach przeciwko wójtowi. 55 min 21.20 Polonia 24 Tygodnik 22.25 Ekstradycja 2 (8) – sens. 23.20 Panorama 23.50 Poświęćmy wszystko, życie poświęćmy – Jerzy Stuhr – film dokum., Pol. 0.40 Rodzinka.pl (301) – kom. 1.10 Skarbiec sztuki Lubelszczyzny 1.30 Program informacyjny 19.30	21.35 Sprawiedliwi. Trójmiasto (196) Zakrawiony Kuba Smykalski prosi przypadkowego kierowcę o ratunek przed oprawcą. Osica i Serafin ustalają, że został uprowadzony. Śledztwo komplikuje się, gdy chłopak znika ze szpitala. 65 min 22.40 Opowiem ci o zbrodni (1) – serial dok., Pol. 2018 23.05 Uniwersalny żołnierz: Powrót – sens., USA 1999 0.50 Love Island. Wyspa miłości (43) 1.55 Hardkorowy lombard 7 (74) – serial dokum., USA 2.25 Śmierć na 1000 sposobów (3, 4) – dok. 3.25 Lubię disco! (294) – muz.	21.00 Joanna d'Arc – Francja FILM 1999, rez. Luc Besson Francja, początek XV w. 17-letnia Joanna (Milla Jovovich, zdł.) przekonywa następcę tronu o konieczności walki z Anglikami. Staje na czele wojsk. Mimo sukcesów zostaje oskarżona o czary. 225 min 0.45 Krwawe Halloween FILM – horror, USA 2016, wyk. Catherine Corcoran 2.20 Lombard. Życie pod zastaw 2 (84) – obcy. 3.20 Lombard. Życie pod zastaw 7 (336) – obcy. 4.20 Niesamowite! (21) – serial dokumentalny, Pol. 5.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (590) – obcy.	19.10 Okrasa łamie przepisy Tym razem znanca kuchni przygotowuje potrawy postne. Widzowie poznają m.in. przepis na ser z orzechów nerkowca, a także dorsz z makaronem z dyni oraz wegańskim majonezem. 35 min 19.45 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 20.25 Do śmiechu! (81, 33) 22.20 Malicki & Laskowik. The Best of (9) 22.55 Postaw na milion 0.50 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.05 Malicki & Laskowik. The Best of (8) 2.35 Kabaretomaniacy (34, 37) – pr. rozr., Polska 4.30 Program rozrywkowy	22.00 Życie na kredycie 9 (19, 20) – Polska 2026 Perypetie Polaków zmagających się z drożyzną. Widzowie obserwują, jak uczestnicy sobie z tym radzą, co kupują i z czego rezygnują, by dopasować styl życia do rzeczywistości. 60 min 23.00 Damy i wieśniaczki. PL 12 (1) – serial fabularno-dokum., Polska 0.00 Detektywi (143, 144) – serial fabularno-dokum. 2.00 Dobra robota 3 (2) – dok. 2.35 Fukushima: dni, które wstrząsnęły światem (1) – serial dokumentalny 3.40 Zakup w ciemno 5 (38) – reality show, Pol. 2025

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 16.55 Skarbiec sztuki Lubelszczyzny 17.05 Słownik polsko@polski 17.30 Mikrokosmosy 18.05 Życie po 18.20 Turbo Podlasie 18.30 Obietnice 18.50 Gość „Obiektyw” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Pilna sprawa 19.20 Białostocka szkoła reportażu 21.00 Panorama łomżyńska 21.20 Gość „Obiektyw” 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.30 Biznes to biznes 18.15 Eko-opcja 18.30 Zbliżenie 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Woda bydgoska 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.30 Reportaż TVP Gdańsk 17.50 Pin do kultury 18.15 Czyszczyśko 42 18.30 Panorama 19.00 Wiatrak 21.00 Na 2 kontakty 21.15 Czyszczyśko 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.16 Zdarzyło się 17.31 Papin pyto 17.45 Mikrokosmosy 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności 21.51 Sport KRAKÓW 17.05 Prosto z lasu 17.15 Turystyczna jazda 17.30 Podglądacz 18.10 Zdrowie dla Ciebie 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.18 Kronika kulturalna 21.03 Wykrywczy kłamstw 21.21 Bezbiednie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia 17.55 Historie niezapisane 18.10 Agrowizja 18.30 Panorama lubelska 18.57 Halo, seniorzy! 21.02 Nie taki internet straszny 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.15 Teatr Wielki za kulisy 17.30 Reportaż 17.45 Sport po łódzku 18.15 Na wschód od Łodzi 18.30 Łódzkie wiadomości 18.45 Sport, Pogoda 19.00 Kulturalnie po Łodzi i regionie 19.15 Świat na cztery łapy 21.00 Zapraszamy do nas 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAŃ 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 18.54 Rozmowa dnia 19.05 Wiek to tylko liczba 21.02 Wykrywczy kłamstw 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.30 Świat na cztery łapy 17.45 Rzeszowskie lekcje architektury 18.00 Ostatni mistrzowie 18.13 Z życia regionu 18.30 Aktualności 18.58 Z życia regionu 19.15 Stacja Rzeszów Główny 21.00 Wykrywczy kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.30 Raport naukowy 17.53 Całkiem niezła historia 18.05 Pelnosprawni 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Polskie Ślady 21.00 Wokół nas 21.08 Z indeksem w rękę (Olsztyn) 21.20 Idzie weekend 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.37 Skarby Kół Gospodyń Wiejskich. Przepis na bliskość 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.04 Regumierzy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza WROCŁAW 17.14 Szlachetne zdrowie 17.34 Świat na cztery łapy 17.48 Energia bez mitów 18.02 Interwencja 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów” 19.11 Prosto z lasu 21.02 W swoim czasie 21.16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty	8.55 Ojciec Mateusz 9 (111, 112) – krym., Pol. 2013 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (892, 893) 12.25 Ojciec Mateusz 15 (197) 13.20 Komisarz Alex 11 (142) 14.15 Ranczo 9 (113, 114) 16.10 Tańcząca ze światem – Tuneja – magazyn 16.40 Pociąg do Polski (1) – dok. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 4 (46) 19.20 Ranczo 6 (67) – obcy, Pol. 20.10 Rodzinka.pl (268, 69) 21.25 Komisarz Alex 25 (317) 22.20 Moje wielkie greckie wesele 2 – komedia romant., USA/Kanada 2016 0.05 Firma – dramat FILM sensacyjny, USA 1993	12.00 Reżyserzy (1) – serial dok. 13.00 Czerdziołki (8) 14.00 Dwa księżycy – dramat FILM obyczajowy, Polska 1993 16.25 Bliśko, coraz bliżej (16) 17.45 Tuż obok. O rzeźbie w przestrzeni publicznej (2) – fel., Polska 18.05 Kulturalni – magazyn kult. 18.55 Rawhide 4 (93) – przyg. 20.00 Czwartkowy klub filmowy – magazyn filmowy 20.05 Dziewczyna na moście FILM – dram. psycholog., Fr. 1999 21.50 Hala odlotów (207) 22.50 Cztery noce z Anną FILM – dramat psychologiczny, Polska/Francja 2008 0.30 Piskle – horror, Finlandia/ FILM Szwecja 2022 2.05 Hala odlotów (207)	12.05 Wojny kontenerowe (5, 6) – serial dokumentalny 13.00 Kłatwa Wypsy Dębów 6 (25) – reality show, USA 14.00 Australijscy poszukiwawcze złota 4 (6, 7) – serial dok., Australia 16.00 Unforgettable: Zapisane w pamięci 3 (9) – krym. 17.00 Zakazana miłość (19) – telen., Turcja 2008-2010 18.00 77 TV 2 (14, 18) – rozr., Pol. 20.00 Kryminalny duet (8) 21.10 Detektywy Candice: Niezawodny instykt 7 (10) – serial kryminalny, Francja 2019 22.15 Detektywy Candice: Niezawodny instykt 8 (1) – serial kryminalny, Francja 2020	6.00 Wieżenie (189, 190) – dok. 6.55 Policjanci i Policjanci (877, 878) – serial obcy. 8.55 48h. Zaginięcie (212-216) – serial kryminalny, Polska 13.55 Policjanci i Policjanci (1284) – serial obcy, Polska 14.55 Uroczysko (213, 214) – serial kryminalny, Polska 16.00 Strażnik Teksasu (11, 12, 1, 2) – serial sens. 20.00 Cobra Kai (38) – przyg. 20.50 Piłka nożna: LE UEFA: SL Benfica – Lech (live) 23.00 Gdzie jesteś, Bernadette? – komedia, USA 2019 1.20 Kości (211, 212) – krym. 3.20 SuperLudzie Extra – mag. 3.30 Septagion (39, 40) – krym. 5.45 Telezakupy TV Okazje

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (5)
6.55 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
8.00 Robert Makłowicz (205, 221) – mag. kulin.
9.50 Wojny magazynowe: Kanada 2 (31, 32)
11.00 Aukcja w ciemno 3 (20, 21) – serial dok., USA
12.00 Katastrofy w przestworzach (6, 1, 8) – serial dok., Kan.
15.00 Będzie się działo 2 (17, 18) – obycz., Pol.
17.00 Katastrofy w przestworzach
18.00 Wojny magazynowe: Kanada 2 (33, 34)
19.10 Aukcja w ciemno 3 (22, 23) – serial dok., USA



20.00 Suma wszystkich strachów – Niemcy/USA/Kanada 2002
 Neonazista zamierza wywołać wojnę między Rosją a USA. Dyrektor CIA William Cabot (Morgan Freeman, zdj.) i analityk Jack Ryan (Ben Affleck, zdj.) muszą zapobiec globalnemu konfliktowi. **160 min**

- 22.40** Air America
FILM – film sensacyjny, USA 1990, wyk. Mel Gibson
0.55 The Ring 2 – horror, USA 2005, wyk. Naomi Watts, Simon Baker
3.30 Family Man
FILM – komediodramat, USA 2000, wyk. Nicolas Cage, Don Cheadle

13 ULICA

- 8.30** Agenci NCIS: Los Angeles 14 (21) – sens.
9.25 Magnum: Detektyw z Hawajów 4 (1) – sens.
10.20 Bez śladu 5 (5, 6) – krym.
12.10 Kapitan Marleau (1)
14.10 Kobra – oddział specjalny (1) – sens., Niem.
16.10 Magnum: Detektyw z Hawajów 4 (2, 3) – sens.
18.05 Bez śladu 5 (7, 8) – krym.
19.55 Kapitan Marleau (2) – serial kryminalny, Fr. 2015
22.00 Liberator – film
FILM sensacyjny, USA/Fr. 1992
0.10 Prawo i porządek Toronto: Zbrodniczy zamiar (10) – serial krym., Kanada
1.10 Morderstwo w Prowansji – film kryminalny, Francja 2019

SCIFI

- 6.00** Kroniki Spiderwick (1) – serial s.f., USA/Kan. 2024
7.00 SurrealEstate 2 (7, 8) – serial grozy, USA/Kanada
9.00 iZombie 3 (3, 4) – serial grozy, USA 2017
11.00 Czarodziejki 7 (15-18) – serial fantasy, USA 2005
15.00 iZombie 3 (5, 6) – serial grozy, USA 2017
17.00 Czarodziejki 7 (19-22) – serial fantasy, USA 2005
21.00 Krwawy rejs (5, 6) – serial grozy
23.00 The Ark 2 (9-12) – serial s.f.
3.00 iZombie 3 (3, 4) – serial grozy, USA 2017
5.00 Kroniki Spiderwick (1) – serial s.f., USA/Kan. 2024

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Pielęgniarki (24) – serial parodokumentalny, Polska
7.30 Na ratunek 112 (1097, 1098) – parodok.
8.30 Sekrety rodziny (242-244) – parodok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (1235) – serial parodokumentalny, Polska
12.35 Wieżenie (94-97) – dok.
14.30 Świat według Kiepskich (564-568) – serial komediowy, Pol.
17.00 Komisarz Mama (24) – serial kryminalny, Polska
18.00 Dlaczego ja? (1280, 1281) – serial parodokumentalny, Polska
20.00 Gliniarze (1081, 1011) – serial parodokom., Pol.



22.00 Bracia (5) – Polska 2023
 Prokurator próbuje znaleźć dowody na manipulację Jerzego w związku z konkursem na projekt osiedla, wygranym przez pracownię Piotra. Architekt broni dobrego imienia swojego ojca. **60 min**

- 23.00** Ślad (40, 41) – krym., Pol.
1.00 Zdrady (153) – serial parodokumentalny, Polska
2.05 Wydarzenia
2.45 Interwencja – mag.
3.00 Ewa gotuje (474, 475) – magazyn kulinarny
4.00 SuperLudzie (9) – dok.
5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (118) – serial dokum., Pol.
5.30 Telezakupy TV Okazje

POLSAT FILM

- 6.05** Górale (201-203) – dok.
7.30 Poirot (4) – krym., Wlk. Bryt.
8.40 Przyjaciółki (303, 304) – serial obycz., Polska 2025
10.35 Świat według Kiepskich (152, 153, 71, 72, 216, 217) – serial komediowy, Polska
14.05 Wspólna chata
FILM – komedia, USA 2012
16.15 Wykiwać klawisz
FILM – komedia obycz., USA 2005
18.40 I że ci nie odpuszczę
FILM – kom. romant., USA 2018
21.00 Miłość do kwadratu
FILM bez granic – komedia romantyczna, Polska 2023
23.05 Diabeł – thriller, Polska
FILM 2024, wyk. Eryk Lubos
1.25 Fała zbrodni (40) – sens.
2.25 Ślad (99, 100) – krym., Pol.
4.25 Na ratunek 112 (980, 981)

PARAMOUNT NETWORK

- 9.25** Pingwiny z Madagaskaru 2 (15) – serial animowany
10.00 Jądro Ziemi – dramat s.f., **FILM** Wielka Brytania/USA 2003
13.00 Czarodziejki 7 (6, 7)
14.55 Pingwiny z Madagaskaru 2 (16) – serial animowany
15.25 Starsky i Hutch – komedia
FILM sensacyjna, USA 2004
17.45 Sztyki jak błyskawica
FILM – dramat sens., USA 1990
20.00 Poszukiwacze
FILM zaginionego Arki – film przygodowy, USA 1981
22.30 Elita zabojców – film
FILM sensacyjny, USA/Australia/Wielka Brytania 2011
0.50 Mechanik: Prawo zemsty – sens., USA 2011

TVP SERIALE

- 5.25** Rodzinka.pl (187, 188) – serial kom., Polska 2016
6.30 Na sygnale (570, 571) – serial fabularno-dokum.
7.40 Ojciec Mateusz 9 (120)
8.35 Komisarz Alex 13 (152)
9.25 Rodzinka.pl (189) – kom.
10.00 Klan (1536) – telen., Pol.
10.30 Ranczo 5 (57) – obycz.
11.20 Ojciec Mateusz 35 (458)
12.15 Felicita (22, 23) – obycz.
13.30 Ojciec Mateusz 2 (25, 26) – krym., Pol. 2009
15.30 Komisarz Alex 13 (153) – serial kryminalny, Polska
16.20 Na sygnale (572, 573) – serial fabularno-dokum.
17.30 Ranczo 5 (59, 60) – obycz.
19.30 Ojciec Mateusz 2 (27) – serial kryminalny, Polska



20.25 Komisarz Alex 26 (329) – Polska 2026
 Zespół prowadzi śledztwo w sprawie zabójstwa adwokata Agnieszki. Zaangażowanie prawników w szkolne sprawy córki przysparza jej wielu wrogów. Alex odnajduje kluczowy dowód. **60 min**

- 21.30** Ranczo 5 (61, 62) – serial obyczajowy, Polska 2011
23.30 Ojciec Mateusz 2 (28) – serial kryminalny, Polska
0.20 SOR (2, 3) – serial obyczajowy, Polska 2026
1.45 Ekstradycja (5, 6) – serial sensacyjny, Polska 1995
3.45 Wojenne dziewczyny 3 (30) – serial hist., Pol. 2019
4.30 Klan (1536) – telen., Pol.

HBO

- 10.40** Film
FILM fabularny
12.20 Srebrna Gwiazda
FILM – dramat obycz., USA 2024
14.05 Saipan – dramat biograf., **FILM** Irlandia/Wlk. Bryt. 2025
15.35 Żegnaj, Christopher
FILM Robin – dramat biograf., Wielka Brytania 2017
17.20 Jedna bitwa po drugiej
FILM – thriller, USA 2025
20.00 Gran Torino – dramat
FILM sensacyjny, USA/Niem. 2008
21.55 Tajemnica cementarza dla zwierząt (2) – dok.
22.55 Morderstwa w Austin (3) – film dokumentalny, USA
23.55 Frendo – horror, USA/**FILM** Luksemburg/Wlk. Bryt. 2025
1.30 Joe Baby – thriller, USA
FILM 2024, wyk. Ron Perlman

FX

- 9.00** FBI 6 (10) – krym., USA 2024
10.00 Agenci NCIS (8) – sens.
10.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (2) – serial krym.
11.50 CSI: Kryminalne zagadki Miami (17, 18) – krym., USA
13.45 Castle (20) – serial krym.
14.40 Lucifer (17) – serial krym.
15.35 CSI: Kryminalne zagadki Miami (19, 20) – krym., USA
17.25 Z archiwum X (9, 10) – s.f.
19.15 FBI 6 (11) – krym., USA 2024
20.05 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (13)
20.55 Zabójcze umysły (3)
22.00 Zakłamanie 2 (8) – obycz.
22.55 Z archiwum X (10) – s.f.
0.20 CSI: Kryminalne zagadki Miami (19, 20) – krym., USA

KINO POLSKA

- 6.00** Dom w cenie mieszkania 3 (9) – mag.
6.30 Bolek i Lolek (13, 1)
6.50 Miś Kudłatek (7, 8)
7.15 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.30 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 (3, 4)
8.35 Wagary – krótkometraż.
9.05 Maja mama
9.35 Dwie Joasie
FILM – komedia, 1935
11.30 Dzieciół – komedia, **FILM** 1970, wyk. Wiesław Gołas
13.15 Milioner
FILM – film obyczajowy, 1977
15.35 Gdzie jest generał?
FILM – komedia wojenna, 1963
17.40 Pogranicze w ogniu (2, 3) – serial sensacyjny



20.00 Nie lubię poniedziałku – 1971
 Lata 70. Włoch Francesco przybywa do Warszawy. Nos stawia na drodze między innymi ludzi, dla których każdego tygodnia też nie jest szczęśliwym, m.in. Zygmunta (Jerzy Turek, zdj.). **130 min**

- 22.10** Lokal zamknięty
FILM – komedia, 2021
23.55 Wymyk – dramat obyczajowy, 2011
1.55 Pianista – dram. wojenny, Francja/Niem./Wielka Brytania 2002
5.10 Ze mną się nie bój – film krótkometraż., 2025
5.45 Tego się nie robi kotu – film krótkometraż., 2022

WARNER TV

- 10.00** Bajer z Bel-Air 6 (3, 4)
10.55 Poniedziałki na chirurgii (6) – serial obycz., USA 2013
11.50 Teraz albo nigdy! (5, 6)
13.50 Bajer z Bel-Air 6 (3-6)
15.45 Poniedziałki na chirurgii (7, 8) – serial obyczajowy
17.35 Dennis znów rozrabia
FILM – komedia, USA 1998
19.05 Kontakt – film s.f., USA
FILM 1997, wyk. Jodie Foster
22.00 Ostatni sprawiedliwy
FILM – dramat sens., USA 1996
23.55 Komórka – film
FILM sensacyjny, USA/Niem. 2004
1.45 W samym sercu morza
FILM – film przygodowy, USA/Australia/Hiszpania 2015
4.10 Niebezpieczny eksperyment – thriller, USA 1944

FILMBOX+ ONE

- 9.50** Vera 6 (3) – krym., Wlk. Bryt.
11.50 Zbrodnie w Grantchester 5 (3) – krym., Wlk. Bryt.
12.55 Agatha Christie: Kryminalne zagadki (24)
15.00 Stróżnik Teksasu 8 (4, 5)
17.05 Vera 6 (4) – krym., Wlk. Bryt.
18.55 Zbrodnie w Grantchester 5 (4) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 Iluzja – thriller, Francja/USA
FILM 2013, wyk. Jesse Eisenberg
22.30 48 godzin – komedia
FILM sensacyjna, USA 1982
0.35 Następne 48 godzin
FILM – komedia sens., USA 1990
2.40 Turistas – thriller, USA
FILM 2006, wyk. Josh Duhamel
4.45 Klasyka krótkich animacji (16, 22, 5)

AXN

- 6.10** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (15) – krym., USA/Kanada
7.15 Agenci NCIS 12 (14, 15) – serial sensacyjny, USA
9.05 Castle 2 (24) – krym., USA
10.05 Castle 3 (1) – serial kryminalny, USA 2010, wyk. Nathan Fillion
11.05 Detektyw Monk 2 (14, 15) – serial kryminalny
13.05 Agenci NCIS 12 (16, 17)
15.05 FBI: Most Wanted 4 (7, 8) – serial kryminalny
17.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (10, 11) – krym., USA/Kan.
19.05 Castle 3 (2, 3) – krym.
21.05 FBI: International (3) – serial kryminalny, USA



21.55 Agenci NCIS 20 (7)
 Mąż sekretarza marynarki wojennej Tary Flynn oskarża ją o próbę zabójstwa. Członkowie ekipy stają przed trudnym zadaniem. Są zmuszeni do wszczęcia śledztwa przeciwko przełożonej szefa. **60 min**

- 22.55** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (10, 11) – krym., USA/Kan.
0.45 Castle 3 (2, 3) – serial kryminalny, USA 2010
2.40 FBI: International (3) – serial kryminalny, USA
3.35 Agenci NCIS 20 (7) – serial sensacyjny, USA 2022
4.25 FBI: Most Wanted 2 (12) – serial kryminalny, USA
5.10 Blok promocyjny AXN

ALE KINO+

- 10.10** Ciepło – film krótkometraż.
10.30 The Office PL (7, 8) – kom.
11.50 Zbrodnie na wybrzeżu 2 (1) – serial krym., Niemcy
13.50 Detektyw Foyle (4)
FILM Wielka Brytania 2015
16.00 Złota dama – film biograf., **FILM** Wielka Brytania 2015
18.15 Zbrodnie na wybrzeżu 2 (2) – serial krym., Niemcy
20.10 Kamdesh. Afgańskie piekło – dramat wojenny, USA/Bulgaria 2019
22.40 Dziewczyna z igłą
FILM – dramat obyczajowy, Dania/Polska/Szwecja 2024
1.05 Podwójna tożsamość
FILM – dramat sensacyjny, USA/Niemcy 2007
3.10 Powrót (3) – serial kom.
4.05 Warsaw Story
4.35 Mój jedyny wróg

CANAL+ SERIALE

- 9.55** ABBA. Wbrew wszystkiemu (2) – dok.
10.50 Naruto 6 (25) – serial anime
11.20 Naruto 7 (1, 2) – anime, Jap.
12.25 Lądu capu Extra (10)
13.05 Cat's Eyes (3, 4) – przyg.
15.05 Ojciec i syn (1, 2) – dok.
16.45 Lądu capu – rozr., Pol. 2026
16.50 Captain Tsubasa (13-15)
18.05 Lądu capu – rozr., Pol. 2026
18.15 13 posterunek 2 (16-18)
20.00 True Beauty (2) – obycz.
21.20 Lovely Runner (2) – obycz.
22.30 Wywiad z wampirem (5-7) – serial fantasy, USA
1.05 Lądu capu – rozr., Pol. 2026
1.25 Czarne storki (7, 8)
3.20 Planeta Singl. Ośmiem historii (8) – serial kom.

CANAL+ PREMIUM

- 6.05** Dalej jazda! 2
FILM – komedia, Polska 2025
7.45 Kwiat ośmiu gór – dok.
9.05 LARP. Miłość, **FILM** trolle i inne kwesty – komedia, Polska 2025
10.40 Lądu capu – pr. rozr., Pol.
10.45 Kiedy nadchodzi jesień
FILM – dramat obycz., Fr. 2024
12.25 Ida – dramat obyczajowy, **FILM** Pol./Dania/Fr. 2013
13.45 Agent szczęścia – dok.
15.20 Niania w Nowym Jorku
FILM – kom. romant., USA 2007
17.05 Hollywood Buzz – mag.
17.30 Piękna ląka kwietna
18.00 Lądu capu – pr. rozr., Pol.
18.05 Saga „Zmierzchn”
FILM Przed świtem. Część 2 – film fantasy, USA 2012



20.00 Guru – Francja/Belgia 2025, reż. Yann Gozlan
 Matt Vasseur (Pierre Niney, zdj.) jest najpopularniejszym trenerem rozwoju osobistego we Francji. Jego działalnością zaczyna interesować się komisja senacka. **105 min**

- 21.45** S.W.A.T. Exiles (1) – serial sensacyjny, USA 2026, wyk. Shemar Moore
22.35 Everest – film katastrof., **FILM** Wielka Brytania/USA/Islandia 2015
0.35 Niedoślą panna młoda – komediodramat, **FILM** Wielka Brytania/USA 2024

CANAL+ FILM

- 10.45** Pan Tadeusz – film **FILM** kostium., Pol./Francja 1999
13.15 Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego – film dok.
14.45 Skok na milion – komedia, **FILM** Francja/Belgia 2025
16.15 Nowa fala – dramat **FILM** Wielka Brytania, Fr./USA 2025
17.55 Zmierzchn
FILM – film fantasy, USA 2008
19.55 Lądu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Kukulka – thriller, **FILM** Niemcy/USA 2024
21.40 21 gramów – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2003
23.40 Gdy zgasną światła
FILM – film sensacyjny, USA 2024
1.10 Julia wraca do domu
FILM – dram. obycz., Niem./Kanada/Polska 2002

CANAL+ 360

- 13.00** Porzucone konstrukcje (11) – serial dok., Wlk. Bryt.
14.00 Zholowani: ciężarówkami w opalach 7 (12) – dok.
15.00 Okręty wojenne (9) – dok.
16.00 II wojna światowa w kolorze: największe bitwy (2) – serial dok., 2021
17.00 Straż graniczna USA 4 (8)
18.00 Okręty wojenne 7 (7) – dok.
19.00 Zholowani: ciężarówkami w opalach 7 (10) – dok.
19.50 Straż graniczna USA 4 (9)
20.50 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata (1) – serial dokum.
21.50 13 posterunek 2 (9, 10)
23.00 Porzucone konstrukcje (12) – serial dok., Wlk. Bryt.



TLC 6.00 Wiza na miłość: dalsze losy 9 (10) – reality show 8.00 Siostry wielkiej wagi 7 9.00 Siostry wielkiej wagi 10.00 Wiza na miłość: dalsze losy 9 (10) – reality show 12.00 Historie wielkiej wagi: Brazylia 2 – reality show 14.00 Premiera: Cztery żony i mąż – reality show, USA 15.00 Mafi ludzie, wielka rodzina 2 16.00 Siostry wielkiej wagi: Skłócona rodzina – dok. 17.00 Salon sukien słynnych 18.00 Wiza na miłość: dalsze losy 9 – reality show, USA	POLSAT CAFÉ 6.00 Demakijaż (223, 224) – program rozrywkowy, Polska 2026 7.00 Przyciąłki (89, 90) – serial obyczajowy, Polska 2016 9.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (45, 46) – reality show, Polska 2016 12.00 Śmierć pod palmami (3, 4) – serial kryminalny, Wielka Brytania/Francja 2011 14.30 Bogaty dom – biedny dom (68, 69) – reality show, Polska 2022	TVN STYLE 5.10 Tu jest pięknie (1) – pr. rozrywk., Pol. 2020 5.50 Kuchenne rewolucje (2) – pr. rozr., Polska 2024 6.45 Love the Look (6) – mag. 7.45 Dziękuj Dobry TVN – mag. 11.20 Poukładani 2 (3) – rozr. 12.20 Ugotowani 13 (8) – pr. kulin.-rozrywk., Polska 13.25 Kuchenne rewolucje (4, 3) – pr. rozr., Pol. 2024 15.35 Ugotowani (3) – program kulin.-rozrywk., Polska 16.40 Babski biznes (7) – pr. rozrywk., Pol. 2026 17.40 Kuchenne rewolucje (3, 5, 6) – pr. rozrywk., Pol.	Discovery CHANNEL 10.00 Budowa na końcu świata 11.00 Klan z Alaski 12.00 Celnicy na straży Szwecji 13.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita 15.00 Złomowisko PL 11 (13) 16.00 Ocalić dom: Interwencja 18.00 Przystanek Bieszczady 3 (1) 19.00 Nagi instynkt przetrwania 2: Opuszczone 20.00 Nagi instynkt przetrwania: Zatrucie	DISCOVERY HISTORIA 8.55 Polskie drogi (5) – serial wojenny, Polska 1976 10.20 Wszystkie kolory świata (25) 11.20 Ex Libris – magazyn 11.50 Świat w filizance herbaty (1) – serial dok. 12.50 Nieznana wojna na Północy (1) – dok. 14.00 Polskie drogi (6) 15.10 Sensacje XX wieku 17.30 Wojenne dziewczyny 4 (49) – serial hist., Pol. 2021 18.20 Pasterz – Kazimierz Kardynał Świątek – film dokumentalny, Pol. 19.30 Flesz historii (786)	FOKUS TV 7.00 Był sobie kosmos (19-22) – serial anim., Fr. 8.55 Wehikuł czasu 9.00 Premiera: Starożytni kosmici 11 (2) – dok. 11.00 Gwiazdy lombardu (19) 12.00 Poszukiwacze historii (2, 3) 13.00 Ostatni bastion Hitlera (1, 2) – serial dokum., Kan. 15.00 Premiera: Poszukiwacze złota w Australii (10) – serial dok., Australia 16.00 Dorwać tuńczyka (5, 6) 18.00 Rolnicy. Podlasie (29, 30) – serial dokum. 20.00 Galileo 34 (30)
20.00 Premiera: Wspólne życie XXL 2 21.00 Premiera: Podwójne życie żon (8) – serial dok. 22.00 Premiera: Siostry wielkiej wagi 7 23.00 Dr Przyszczylia 4 0.00 Moje koszarne stopy 1.00 Wspólne życie XXL 2 2.00 Podwójne życie żon (8)	16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (47) 18.00 Nasz nowy dom (300, 301) – reality show 20.00 Kolacja w ciemno (3, 4) 22.00 Ambulans (9) – dok., Pol. 23.00 Gry małżeńskie (154, 155) – reality show 1.05 Więzienie kobiet (38-41) – serial dok., Pol.	20.50 Zgłoś remont: spełniamy marzenia (2) 21.50 Jestem z Polski (5) – serial dokum., Pol. 2018 22.50 Hotel Paradise 13 (42) 23.45 EuroPOLKI studentki (8) – pr. rozr., Polska 2023 0.45 Bazyry Europy (4) – dok. 1.45 Tu jest pięknie (5) – rozr. 2.30 Co nas łączy (5, 6) – rozr.	21.00 Premiera: Gorączka złota 17 22.00 Gorączka złota 16: Konfikty 23.00 Premiera: Akta ekspedycji 2 0.00 Fani czterech kółek 1.00 Zool na architekturę 2.00 Eurotruckerzy (5) 3.00 Łowcy staroci (2)	20.00 Falszerze. Powrót sfory (10) – serial sens. 20.50 Zapomniane karty historii (4) – serial dok. 21.55 Skalscy. Heroiczna i chwalebna epopeja – film dokumentalny, Pol. 22.55 Sensacje XX wieku 0.50 Encyklopedia II wojny światowej	21.00 Poszukiwacze historii (2-5) 23.00 Historia czołgów (1) – serial dokum., Fr./Niem. 0.00 Starożytni kosmici (11) – serial dokumentalny 1.00 Rolnicy. Podlasie (52, 53, 1, 2) – serial dok. 5.00 Kołowrotek (5, 6) – magazyn wędkarski
METRO 7.25 Szpital (1002-1004) 10.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska (527, 528) 12.25 Szkoła (675) – paradok., Pol. 13.25 Brzydula (191, 192) – kom. 14.35 Drugie serie (16) – telen. 15.35 Druga szansa 2 (9) – obycz. 16.45 The Floor – teleniuni, Pol. 18.00 Złomowisko PL 7 – dok. 19.00 Kartoteka 9 (24, 25) – serial fab.-dokum., Polska 2015 21.05 Kryminalni (12, 13) – krym. 23.15 Kuba Wolejowódzki 0.30 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 2 – serial dok. 1.30 Szpital (957) – paradok., Pol. 2.30 Szkoła (682) – paradok., Pol. 3.30 Nowa Maja w ogrodzie 3 4.30 Szpital (956) – paradok., Pol.	ZOOM 8.05 Strażnik Teksasu (20, 21) 10.00 Kobra – oddział specjalny (3) – serial sensacyjny, Niemcy 12.05 Bitwa o palety 2 13.15 Wojny magazynowe: Kanada 2 – reality show, Kan. 14.25 Wojciech Cielkowski – boso przez świat 16.50 Sensacje XX wieku – hist. 19.00 Kobra – oddział specjalny 24 (17, 18) – sens. 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (19, 20) 23.00 Magia nagości. Czechi i Słowacja – pr. rozrywk. 0.25 Magia nagości 7 – pr. rozr. 1.40 Magia nagości. Norwegia 3 – pr. rozrywk. 2.30 Kabaretowe przeboje 2	FOOD NETWORK 9.00 10 zadań specjalnych Michela Morana 5 – pr. rozr. 10.40 MasterChef – pr. rozrywk. 12.05 Z gruntu zdrowo – mag. 13.10 Dzieciście mistrzostwa wypieków – telet. kulin. 14.10 Dzieciście mistrzostwa wypieków: słodkie duety 15.10 100 kucharzy – reality show 16.15 Kuchenne rewolucje – rozr. 17.15 Magda gotuje internet 18.25 Makłowicz w drodze 19.30 Sprytnie pomysły Jagdy 20.40 Trafic w ciasto – mag. kulin. 21.45 Subiektywny ranking smaków – program rozrywk. 0.00 Kto pokona Bobby'ego Flaya – reality show 1.30 Mordercza kuchnia	SCIENCE CHANNEL 6.00 Zwykle rzeczy, niezwykle wynalazki 15 8.00 Misja SpaceX – powrót z kosmosu – film dok., USA 10.00 Superteleskop Webba – film dokumentalny, USA 11.00 W sieci eksperymentów 13.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr. 15.00 Jak działa wszechświat? 6 16.00 Jak działa wszechświat? 6 18.00 Zwykle rzeczy – niezwykle wynalazki 16 21.00 Jak to jest zrobione? 23.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2 1.00 Jak działa wszechświat? 6 2.00 Jak działa wszechświat? 6 4.00 Podziemne sekrety	NATIONAL GEOGRAPHIC 12.00 Mega Metro 13.00 Grecja: Miejsce pełne tajemnic 15.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny 16.00 Tajemnicze wyspy 17.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic 18.00 Planista Osi: Droga ku porażce – Błędy na gorze 19.00 Wojna na pustyni: Walka z Rommlem 20.00 Katastrofa w przestworzach 21.00 Superfabryki – serial dok. 22.00 Makro inżynieria 23.05 Katastrofy pod lupą 0.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny	BBC EARTH 12.30 Naturalnie odmienione życie (1) – film dokumentalny 13.50 Zielenia planeta – serial dok. 14.40 W okowach mrozu 9 – dok. 15.35 Życie na pustkowiu: powroty 3 – serial dokum. 16.35 Fenomeny współczesnego życia 3 – serial dokum. 17.40 Zielenia planeta – serial dok. 18.40 Naturalnie odmienione życie (2) – film dokumentalny 19.45 Planeta zmian: na ratunek rzekom – film dokumentalny 20.55 W okowach mrozu 12 22.55 Bezsenność: australijski rewolucja Michaela Mosleya – serial dokum. 0.00 Chirurgia: kwestia życia i śmierci 3 – serial dokum.
WPI WP 10.00 Strażacy z sąsiedztwa 2 11.00 Wariaci za kierownicą 5 12.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 2 (1) 14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 16.00 Pokochaj lub sprzedaj 6 16.55 Pogoda 17.00 Niepojęte: Strefa tajemnic 2 – serial dokum. 19.00 Makłowicz w podróży 20.00 Policjanci z sąsiedztwa 7 21.55 Pogoda 22.00 Kabaretowy śmiech grupowy – pr. rozr., Pol. 2021 23.00 Mistrzowie Kabaretu 17 0.00 Mistrzowie Kabaretu 16 1.00 Mistrzowie Kabaretu 7	NOWA TV 8.30 Więzienie – serial dokum. 10.00 Ojciec Brown 3 (23, 24) 12.00 Śmierć pod palmami 3 (8) 13.00 Śmierć pod palmami 4 (1) 14.00 Świat według Kiepskich (479, 480) – serial kom., Polska 15.00 Świat według Bundy'ch (229-234) – serial komediowy 18.00 Calkiem nowe lata miodowe (15) – serial kom. 18.30 Miodowe lata (78-80) 21.00 Zdrady (94) – paradok., Pol. 22.00 Ślad (44, 45, 89) – krym., Pol. 1.00 Łowca pedofilów – dok. 3.00 TV okazje 3.50 Wehikuł czasu 4.00 Daleko od noszy (146, 147) 5.00 Pod lupą MIGACZ	HGTV HOME & GARDEN 10.00 Ekstremalnie wymagający kupujący – program rozrywk. 11.00 Moje miasto, mój dom 7 12.00 Włoski wymiatają! – dok. 12.40 Uratuj swój ogród 8 – mag. 13.40 Patent na dom – pr. rozr. 14.35 Mieszkanie na miarę 16.35 Polowanie na ogród 2 18.15 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr. 20.05 Polowanie na kuchnie 21.35 Poukładani 2 – pr. rozrywk. 22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 9 23.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 10 – pr. rozrywk. 0.40 Remonty Christiny 3 – rozr.	TRAVEL CHANNEL 6.00 Nowe życie w Meksyku 8.05 Niezwykłe na krańcu świata 10.25 Niezwykłe Stany Prokopa 12.30 Ed Stafford poza cywilizacją – serial dokum. 14.35 Człowiek kontra jedzenie 15.10 Kobieta na krańcu świata 17.30 Rodzina na camping – serial dokumentalny 19.30 Ciężarówka przez Stany – program rozrywkowy 21.50 Gorskę potwory – dok. 23.55 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny 1.40 Ed Stafford poza cywilizacją – serial dokum. 3.40 Rodzina na camping – serial dokumentalny	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD 8.00 Świat kolibrów – film dok. 9.00 Niezwykły dr Pol 12.00 Dzikie konfrontacje 13.00 Dzikie obliza Ameryki 14.00 Szkoła młodych pand 15.00 Podejrzane na safari 16.00 Olsniwająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia 17.00 Wędrowni zwierząt – dok. 18.00 Dziewicka Ameryka 19.00 Walki zwierząt 20.00 Niszczycielskie żywioły 3 21.00 Niezwykły dr Pol 2.00 Dzikie obliza Ameryki 3.00 Szkoła młodych pand 4.00 Podejrzane na safari 5.00 Olsniwająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia	POLSAT WIASAT HISTORY 12.00 Należci: korzenie zła 12.55 W poszukiwaniu zaginionych wikingów 16.45 Punkty zwrotne II wojny światowej 17.50 II wojna światowa: końcówka 18.55 Wyprawa po skarby z Bettany Hughes 2 20.00 Majowie: wojna pięciu królestw – koniec cywilizacji 21.00 Należci: ściśle tajna nauka 22.00 Poszukiwacze zaginionych faraonów 23.00 Należci: korzenie zła 23.55 W poszukiwaniu zaginionych wikingów 3.05 Należci: ściśle tajna nauka
CANAL+ KUCHNIA 14.40 ABC gotowania... 15.45 Kucharskiego pomysłu na kuchnię 2 – mag. 16.45 Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym – serial dok. 17.45 Po prostu Jamie: szybko i łatwo – magazyn kulinarny 18.40 Włoskie życie Sophie Grigson – serial dokum. 19.45 Jakubik rozgryza Chorwację – magazyn kulin. 20.15 Poza Bali: podróż do serca Indonezji – serial dokum. 21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 8 – dok. 23.55 Ziemia, ogień i smak	CANAL+ DOMO 12.10 Wielkie projekty: Wielka Brytania 22 – serial dokum. 13.05 Generalna odbudowa 14.05 Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia – dok. 16.00 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 10 – mag. 17.00 Adres: rezydencje marzeń – serial dokumentalny 18.00 Ucieczka na wies 23 – dok. 19.00 Wielkie projekty: Wielka Brytania 22 – serial dokum. 20.00 Daleko od miasta 16 – dok. 21.00 Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia – dok. 22.00 Gardeners' World 14	SUPER POLSAT 10.30 SuperLudzie 11.25 Świat według Kiepskich (370-373) – serial kom., Polska 13.30 Farma – reality show, Polska 14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 5 – reality show, Pol. 16.00 Ninja Warrior Polska 17.55 Świat według Kiepskich (467) – serial komediowy, Pol. 18.30 Piłka nożna: Liga Europy UEFA – mecz: Lewski Sofia – Jagiellonia Białystok (live) 21.00 Bękarty wojny – dramat wojenny, USA/Niemcy 2009 0.05 Bullet Train – film sensacyjny, Japonia/USA 2022	TVP KOBIECI 14.00 Gwiazdarska kuchnia Ani 3 – magazyn kulinarny 14.30 Operacja zdrowie – mag. 15.00 Rodzinka.pl (115) – kom. 15.30 Ojciec Mateusz 19 (247, 248) – serial kryminalny 17.20 Zakochani są wśród zwierząt – Lesie – dok. 18.30 Żona dla Polaka. Toronto 19.30 Panna młoda (38) – obycz. 20.30 Złoty chłopak (265) – obycz. 21.30 La Promesa – palac tajemnic (355) – serial obycz. 22.30 Fucking Bernholm – komediodram, Polska 2022 0.20 Królowe mafii	PLANETE+ 12.35 Niezwykłe podróże koleją 7: Chile – serial dok. 13.45 Co kryje „Straż nocna” Rembrandta? – serial dok. 14.45 Krambrozby świata – dok. 15.50 360° Świat bez granic 11 16.55 Świat z góry 8 18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok. 18.45 Co kryje „Straż nocna” Rembrandta? – serial dok. 19.45 Historia fantasty (1) – dok. 20.50 Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi – serial dokum. 22.00 Cud numer 71 – serial dok. 23.05 Czas dobrej śmierci – dok. 0.15 360° Świat bez granic 11	TVP DOKUMENT 14.00 Życie na biegunach (2) 15.00 Przerzająca tajemnica kwiatów – film dokum., Fr. 16.00 Przyszłość z góry 17.00 Pociągami dookoła świata: Australia – serial dok. 17.55 Sanatorium miłości 8 18.55 Jacek Cygan. Życie jest sztuką – film dok., Pol. 2025 20.10 Alhambra, utracony raj 21.15 Złota – film dokum., Pol. 2019 22.50 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn 23.00 Kim Jo Dzong. Czerwona księżniczka – film dok., Fr. 0.05 Ostatni szpieg – film dok.

TVP SPORT 10.05 Letnie Igrzyska Olimpijskie Młodzieży Dakar 2026 – 5. dzień 11.15 Piłka nożna kobiet: Mistrzostwa Świata U-17 – Maroko 2026 – mecz półfinałowy 13.05 Sportowe ABC – mag. 13.30 Koszykówka mężczyzn: LM – mecz: Legia – Galatasaray Nef 15.20 Letnie Igrzyska Olimpijskie Młodzieży Dakar 2026 – 5. dzień 16.30 Piłka nożna: LM UEFA – mecz: FC Porto – Napoli 18.35 Ring TVP Sport – mag.	EUROSPORT 1 11.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Santiago 12.30 Snooker: Turniej International Championship – półfinał (live) 15.30 Narciarstwo alpejskie: Zawody PS w Sölden 16.30 Lekkoatletyka: Maraton w Nowym Jorku 17.25 Kolarstwo górskie: Podsumowanie sezonu 18.25 Kolarstwo przełajowe: Superprestige – Middelkerke – wyścig kobiet (live) 19.30 Kolarstwo przełajowe: Trofee Oudenaarde	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga 8.30 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga 11.00 Tenis: Turniej ATP w Bazylei – podsumowanie 12.00 Tenis: Turniej ATP w Paryżu – mecz 3. rundy gry pojedynczej (live) 14.00 Tenis: Turniej ATP w Paryżu – 3. runda (live) 16.00 Tenis: Turniej ATP w Paryżu – 3. runda (live) 18.35 Piłka nożna: Liga Europy UEFA: PFK Lewski Sofia – Jagiellonia (live)	TVP ABC 13.00 Szkoła z Kleksem Bystrakiem 13.25 Oktonauci 13.55 Opowiadania z piaskownicy 14.05 Ernest i Celestyna 14.35 Lupin wśród bajek 14.45 Oli i Luna 15.15 Al-chemik 15.35 Lasie i przyjaciele 16.05 Ricky Zoom 16.35 44 Koty 17.05 Dino Ranczo 17.30 Super Lotki 17.40 Super Wings: Super Lotki 18.00 Underdog	MINIMINI+ 4.32 Księżniczka Hania i Grymasek 4 4.38 Detektyw Łodyga 6 5.05 Bardzo małe stworzonka 6.10 Dora poznaje świat 7 7.33 Kicia Kocia 8.08 Kicia Kocia 2 8.30 Cloudy & Stormy 9.05 Bing 9.41 Bing 2 10.00 Pszczółka Maja 2 11.25 Baczne oczka 11.55 Marta mówi 12.50 Moje urodziny 12.59 Marta mówi 14.00 Basia	TVN 24 7.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 7.30 Rozmowa Piaseckiego 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo – mag. inf. 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny
19.30 Hokej: Europejska LN: Polska – Ukraina (live) 22.30 Sportowy wieczór 23.00 Koszykówka mężczyzn: LM – mecz: Legia – Galatasaray Nef 0.55 Sporty walki: Oktagon 95 w Karłowich Warach 3.05 Boks: Gala w Las Vegas: M. Magsayo – A. Cortes	20.25 Kolarstwo przełajowe: Superprestige – Middelkerke – wyścig mężczyzn (live) 21.30 Jeździectwo: Zawody PS w Lyonie 22.30 Snooker: Turniej International Championship 0.00 Kolarstwo: Giro di Lombardia	20.50 Piłka nożna: Liga Europy UEFA – mecz: SL Benfica – Lech Poznań (live) 23.00 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga 1.00 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga 3.30 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga	18.25 The Garfield Show 19.00 Przygody Misia Paddingtona 2 19.20 Si Mysz 19.30 Heidi 19.50 Czytanie przed snaniem 20.00 Grizy i lemingi 20.25 Głębia	15.10 Kicia Kocia 15.55 44 Koty 17.20 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.57 Staś i fajna Babcia 18.40 Dora poznaje świat 7 19.35 Kicia Kocia 20.25 Mały Charlie 21.36 Zouk 2 22.04 Trojczki	19.30 Fakty po Faktach 20.00 Kropka nad i – pr. publ. 20.30 Czarne na białym 21.00 Polska i świat 22.00 Szkoła kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.25 Biznes – pr. publicyst. 0.45 Fakty po Faktach 1.20 Kropka nad i – pr. publ. 1.50 Tak jest – pr. publicyst.
CANAL+ SPORT 11.20 Piłka nożna: Lech Poznań – Wisła Kraków 13.45 Premier League Stories (11) 14.30 LaLiga 15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Betis – Málaga CF 18.00 Turbokozak (6) 19.00 Premier League Stories (11) 19.30 Premier League Netbusters 20.00 Premier League: The Big Interview (12) 20.30 LaLiga Show 21.00 Jej Wysokość Premier League 22.30 LaLiga 23.45 Turbokozak (6)	EUROSPORT 2 12.00 Kolarstwo: Wyścig Liege-Bastogne-Liege 13.30 Kolarstwo górskie: Podsumowanie sezonu 14.30 Kolarstwo górskie: Podsumowanie sezonu 15.30 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Sao Paulo 17.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Santiago 18.00 Snooker: Turniej International Championship 20.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Santiago 21.00 Golf: World Wide Technology Championship – 1. runda (live) 0.00 FIA WEC: Wyścig Lone Star Le Mans	POLSAT SPORT 2 6.00 Piłka ręczna mężczyzn: Eliminacje ME: Polska – Łotwa 8.30 Piłka nożna: Liga holenderska 11.00 Koszykówka mężczyzn: PGE Basket Liga 13.30 Piłka nożna: Liga holenderska 15.30 Piłka ręczna mężczyzn: Eliminacje ME: Polska – Łotwa 17.20 Siatkówka kobiet: TAURON Liga Kobiety – mecz: Radomka – BKS ZGŻ Biełsko-Biała (live) 20.20 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga: Projekt – Sleps Malow Suwałki (live) 23.00 Tenis: Turniej ATP w Paryżu – mecz 3. rundy 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.10 SpongeBob Kanciastoporty 9 8.40 Harmidom 10.05 SpongeBob Kanciastoporty 12 11.00 SpongeBob Kanciastoporty 13 11.30 SpongeBob Kanciastoporty 16 11.50 Grzmotomocni: Tajniacy 2 12.20 Niebezpieczny Oddział 2 12.50 Niebezpieczny Henryk 5 13.20 SpongeBob Kanciastoporty 12 14.20 Harmidom 6 15.20 Harmidom 2 15.35 Harmidom 4 16.00 SpongeBob Kanciastoporty 12	TELETOON+ 7.51 Szasza i Milo 8.19 Kumple z dżungli na ratunek! 3 8.45 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.22 Było sobie życie 9.51 K i Hi w Królestwie Pandy 10.21 Angelo rzadzi 10.51 Siostry 3 11.25 Polly Pocket 6 12.18 Charlotte i trzy muszkieterki 12.47 Kumple z dżungli – na ratunek! 13.14 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.40 Polly Pocket 6 14.23 Dinuś i Lusja 14.50 Superpyra	TVP info_ TVP INFO 15.30 Serwis Info Dzień 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Niebezpieczne związki 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Wydarzy się jutro
CANAL+ SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej WTA w Tokio 8.15 Tenis: Turniej WTA w Tokio 10.30 Tenis: Turniej WTA w Tokio 12.45 Tenis: Turniej WTA w Tokio 15.00 Tenis: Turniej WTA w Tokio 17.15 Tenis: Turniej WTA w Tokio 19.30 Tenis: Turniej WTA w Tokio 21.45 Tenis: Turniej WTA w Tokio 0.00 Tenis: Turniej WTA w Tokio 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Wisła Kraków	ELEVEN SPORTS 1 11.45 Ousmane Dembélé – Pierwsze kroki – film dok. 12.00 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: SL Benfica – FC Alverca 14.00 Formuła 1: GP Meksyku 16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Juventus – SSC Napoli 18.00 Full Impact Serie A (10) 18.40 Historie Serie A 19.10 Bundesliga Clubs 19.25 Inside Serie A (11) 20.00 Bundesliga Weekly (11) 20.40 Formuła 1: GP Meksyku 22.40 Ligue 1 Preview (10) 23.20 Ligue 1 Show (10) 23.55 Bundesliga Weekly (11) 0.35 Inside Serie A (11)	POLSAT SPORT 3 8.30 Tenis: Turniej ATP w Paryżu – mecz 2. rundy 11.00 Piłka ręczna kobiet: LOTTO Superliga Kobiety – mecz: PGE MKS El-Volt Lublin – Krasnó MKS Piotrcovia 13.00 Piłka ręczna mężczyzn: Eliminacje mistrzostw Europy – mecz: Polska – Łotwa 15.30 Łyżwiarstwo figurowe: Skate Canada 18.00 Short track: Zawody World Tour w Montrealu – 3. dzień 20.30 Piłka ręczna mężczyzn: Eliminacje ME: Polska – Łotwa 23.00 Łyżwiarstwo figurowe: Skate Canada 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 7.19 Świnka Peppa 8.20 Tim Rex wśród gwiazd 8.50 Barabapapa i jego rodzinka 9.20 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Pan Krokodyl 2 10.35 Świnka Peppa 10.50 Santiago z móż 11.15 Dora 11.45 Zwierzęce zagadki 2 12.20 Rubble i jego ekipa 2 12.50 Psi Patrol 2 13.40 Świnka Peppa 3 13.55 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.25 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 14.45 Rogata ekipa 4	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 3 8.30 Jej Wysokość Zosia: Królewską Szkoła Magii 2 9.00 Klub Myszk Miki Plus 10.00 Blue 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewską Szkoła Magii 11.30 Psia Brygada 12.00 Spidey i superkumple 3 12.30 Blue 3 13.30 Klub Myszk Miki Plus 14.00 Superkoty 3 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewską Szkoła Magii 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3 16.00 Blue 3 17.00 Klub Myszk Miki Plus	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12.50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15.50 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego 1.25 Punkt widzenia Szubartowicza
CANAL+ SPORT 5 11.20 Premier League Stories (11) 12.00 LaLiga Highlights 12.45 Wysoki Pressing 14.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górniki Zabrze – Legia Warszawa 16.50 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga: ROW Rybnik – Stal Rzeszów 20.00 Champions Pack 21.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Motor Lublin – GKM Grudziądz 0.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Wisła Kraków 2.45 Ligmistrzowe historie (3)	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayer 04 Leverkusen – VfB Stuttgart 14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Milan – Inter Mediolan 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Borussia Dortmund 18.00 Formuła 1 20.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Lazio – Cagliari Calcio 22.00 Bundesliga Weekly (11) 22.40 Inside Serie A (11) 23.10 Podróż do świata Calcio 23.40 Bundesliga Clubs 0.00 Piłka nożna: Liga francuska: OGC Nice – Stade Rennais FC	POLSAT PLAY 7.05 Gwiazdy lombardu 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Ziemiarze 18.00 Poszukiwacze historii 20.05 Drwale i inne opowieści Bieszczadu 22.00 Górale 22.30 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi 23.00 Polacy za granicą 0.00 Łowca pedofilów 1.10 Wzięzienie 2.05 Ziemiarze 3.10 Starożytni kosmici 5.05 Starożytni kosmici 15	TVN TURBO 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.00 Zawodowcy handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Duda kontra Szafrański 19.00 Cieżarówka przez poł świata 20.00 Co tu się odjechało? 20.30 Uwaga! Oszust: Schemata z ogłoszenia 21.00 Kupione, zrobione, sprzedane 22.00 Raport Turbo 22.15 Jeździć, obserwować 23.00 Wojny samochodowe	TVS TVS 15.45 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel 17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher: Miłość jej życia – film obyczajowy, Niem. 2006 21.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher: Szczęśliara – melodramat, Niemcy 2026 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TV TRWAM 16.35 Sól ziemi 17.00 Modlitwa w Sanktuarium św. Józefa w Kaliszu 19.25 Rodzinny Ogród Zoologiczny „Królestwo Stworzenia” 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Głos Polski 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Głos serca 22.45 Lotte, małopolska Inka, wczoraj i dzisiaj – film dokumentalny, Polska 2021

Najbezpieczniej suszyć włosy letnim strumieniem z suszarki. Na koniec zalecane jest powietrze zimne lub tzw. zimny strzał, w który wyposażone są niektóre suszarki.

FRYZURA W STYLU ANTIAGEING

Dodaj energii swoim włosom

Nie potrzeba wcale skomplikowanej kuracji, by włosy, a tym samym twarz, wyglądały młodziej. Wystarczy, że postawisz na blask, naturalność i objętość pasm.

Już proste zmiany w pielęgnacji i układaniu sprawiają, że pasma będą odbite od nasady, miękkie w dotyku i lepiej się układające.

Więcej blasku

• Gdy włosy lśnią jak tafla od razu nabierają energii i wigoru. Efekt w stylu głów zapewnią domowe płukanki zakwaszające np. z wody i octu jabłkowego lub wody i soku z cytryny. Wygładzają pasma szorstkie, puszące się i w mig dodają im blasku.

• Alternatywa dla płukanek są wody lame-larne. Bogate w składniki kondycjonujące działają często jak lżejsza wersja odżywki. Stosuje się je po myciu wprost z buteleczki i spłukuje. Obie metody zwykle wystarczy stosować 2 razy w miesiącu.

Modna naturalność

• Modna fryzura nie ma przypominać kasku, tylko odznaczać się lekkością i swobodą. Uzyskasz ją dzięki kosmetykom do stylizacji jak mgiełka.

Lotion czy spray bywają lepszym wyborem dla dojrzałych włosów niż pianka. Łatwiejsze w aplikacji, ułatwiają układanie, bez ryzyka obciążenia fryzury.

• Do wyboru masz też odżywkę w sprayu, których się nie spłukuje, a dają też termoochronę i ułatwiają stylizację. Są tak skuteczne, że dodatkowy kosmetyk do układania bywa już zupełnie niepotrzebny

Zoom na puszystość

• Efekt volume – odbicie pasm u nasady, zawsze

odmładza! Uzyskasz go, podsusząc włosy z pochyloną głową i przeczesując je palcami od skóry. Potem unosisz je okrągłą lub szkieletową szczotką od skóry. Możesz też kolejne pasma przekładać na drugą stronę przedziałka i podsuszać przy nasadzie.

• Warto też wykorzystać wałki. Jeszcze wilgotne włosy nakręć na środku głowy i po bokach na wałki rzepowe od twarzy do tyłu. Im krótsze pasma, tym mniejsza średnica wałków. Zdejmij i rozburz dłońmi.

JEŚLI PIANKA...

... to nie nakładaj jej wprost na włosy. Wyciśnij jej porcję wielkości moreli na dłoń i poczekaj, aż nabierze powietrza i objętości. Teraz wmasuj ją we włosy lub wczesz grzebieniem, omijając nasadę.

NA PÓŁCE

Jak wypełniać

Zaawansowane plastyry na zmarszczki Eternal, pomagają wygładzić np. łwią bruzdę. Dzięki m.in. peptydom miedziowym regenerują skórę i poprawiają jej napięcie.

• ok. 18 zł (5 szt.)



Prosto z apteki

Maść z kurkumą, nagietkiem i olejem CBD, Gorvita, wspomaga regenerację naskórka, łagodzi zaczerwienienia i mikrouszkodzenia. Preparat polecany do pielęgnacji cery np. atopowej.

• ok. 24 zł (80 ml)



Lepszy komfort

Krem barierowy my-WonderBalm Barrier Baby, Miya, pomoże zwłaszcza cerze bardzo suchej i z osłabioną barierą ochronną. Bogaty, otulający, szybko się wchłania bez uczucia ciężkości.

• ok. 37 zł (75 g)



Wsparcie owalu

Liftingujący krem modelowanie konturu twarzy Anti Gravity, Bandi, pielęgnują cerę z oznakami wiotczenia i utraty jędrności. Zwiększa sprężystość skóry.

• ok. 100 zł (50 ml)



Silna kuracja

Serum antyoksydacyjne Oilage, Dermedic, intensywnie rewitalizuje wrażliwą skórę twarzy, szyi i dekoltu. Głęboko nawilża, nadaje mu gładkość i redukuje zmarszczki.

• ok. 80 zł (30 ml)



POWIEDZ ZDECYDOWANE „NIE” CIĘŻKIM NOGOM



Pani Maria podczas wizyty u swojej przyjaciółki Zosi zauważyła, że ta porusza się z imponującą łatwością, pomimo że wcześniej często narzekała, że czasami nie może wstać nawet z łóżka. Utrudnione były tak proste czynności jak chodzenie czy wejście po schodach. Zaintrygowana zapytała co takiego stosuje Zosia. Ta z uśmiechem pokazała jej nowy krem z apteki – **Kolastaw**. Bardzo bogaty skład, w tym np. kwas hialuronowy, kolagen, elastyna, żywokost czy olejek CBD, bardzo zaciekał Panią Marię i postanowiła sama spróbować. Już po krótkim czasie poczuła różnicę zupełnie jak Zosia! W końcu mogą razem chodzić na ulubione spacerunki z kijkami. Teraz z dumą obie polecają **Kolastaw** bliskim, wiedząc że naprawdę pomaga przy wszelkim dyskomforcie!

Nowoczesny krem kolagenowo-hialuronowy z Apteki!

Produkt Kolastaw otrzymał prestiżowy tytuł Superproduktu Świata Kobiety 2024, przyznany przez jury tego miesięcznika



Łokieć



Kolano



Plecy



Bark



Nadgarstek



Kostka

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



- ✓ Usuwa/zmniejsza uczucie ciężkości nóg*
- ✓ Jest wydajny w użyciu*
- ✓ Poprawia kondycję skóry nóg*
- ✓ Polepsza krążenie w kończynach dolnych, dając uczucie lekkości w nogach*



* NA PODSTAWIE BADAŃ APLIKACYJNYCH



* NA PODSTAWIE BADAŃ APLIKACYJNYCH

zawiera **PONAD 250 SUBSTANCJI** biologicznie aktywnych!

1

KOLAGEN

Jest kluczowym składnikiem tkanki łącznej, w tym chrząstki stawowej, może wspierać procesy regeneracyjne i odbudowę uszkodzonej tkanki.

2

KWAS HIALURONOWY

Pełni istotną rolę w utrzymaniu smarowania stawów. Jest naturalnym składnikiem mazi stawowej.

3

ELASTYNA

Przywraca elastyczność stawom. Działając wraz z kolagenem, elastyna pomaga w utrzymaniu elastyczności oraz sprężystości chrząstki stawowej.

Kolastaw jest dostępny w Aptekach i Zielarniach. Możesz go także zamówić telefonicznie +48 123 510 771 z dostawą do domu lub przez stronę internetową WWW.NOVAFARM.COM.PL Specjalna zniżka z kodem: KOLASTAW**

*badania aplikacyjne: <https://novafarm.com.pl/badania-aplikacyjne/>, **zniżka obowiązuje tylko przy zamówieniach telefonicznych i na stronie,

Novafarm tel: 616 350 824, www.novafarm.com.pl ul. Tadeusza 1, 43-382, Bielsko-Biała

eprasa.pl ac63c824d6

Jak „zbijać” cukier aktywnością

Choć sam ruch cukrzycy nie wyleczy, to może hamować jej rozwój, a także pomaga uniknąć powikłań z nią związanych. Dlatego to taki ważny element walki z chorobą.



ZAWSZE PRZY SOBIE...

...miej wodę. Brak odpowiedniego nawodnienia w trakcie wysiłku zagęszcza krew oraz podnosi poziom wazopresyny, hormonu, który wysyła sygnał do wątroby, aby uwalniała więcej cukru do krwi. Odwodnienie sprzyja szybkiemu wzrostowi cukru oraz fałszuje wyniki jego pomiaru.

Przerwij trening, gdy pojawi się osłabienie, kołatanie serca, nadmierne pocenie, zawroty głowy lub drżenie.

Bez regularnej aktywności fizycznej trudno utrzymać efekty leczenia cukrzycy. Ruch jest jednym z kluczowych elementów terapii – można go traktować jak „darmową tabletkę”, bo pomaga komórkom pobierać glukozę z krwi, dzięki czemu jej poziom spada.

Na początek

• Zaczynaj spokojnie i stopniowo zwiększaj dawkę ruchu, zwłaszcza jeśli wcześniej byłaś mało aktywna. Warto dążyć do

150–300 minut aktywności tygodniowo (np. 30–60 minut 3–4 razy w tygodniu). Wybieraj umiarkowaną intensywność: oddech przyspiesza, ale nadal możesz swobodnie rozmawiać. Wysoka intensywność, gdy brakuje tchu i nie da się mówić, nie zawsze będzie najlepsza na start.

Jak ćwiczyć?

• W cukrzycy lepiej sprawdza się wysiłek umiarkowany, trwający dłużej, ale nie wielogodzinny. Korzystniejszy jest

30-minutowy marsz niż bardzo intensywne 5 minut biegu. Staraj się unikać częstych przerw – gdy co chwilę siadasz, organizm musi „uruchamiać” metabolizm od nowa, co nie sprzyja stabilizacji glikemii. Najbardziej efektywny jest ciągły wysiłek trwający co najmniej 10 minut, podczas którego mięśnie pracują tlenowo.

Polecana aktywność

• Łącz ze sobą:
– wysiłek aerobowy (min. 3 razy w tygodniu):

energiczny marsz, spacer, rower, pływanie, aqua aerobik – angażuje duże grupy mięśni, które zużywają glukozę jako paliwo;
– ćwiczenia siłowe (ok. 2 razy w tygodniu): hantle, taśmy, maszyny lub masa własnego ciała (przysiady, pompki, wykroki, „deska”) – budują mięśnie, które pomagają wychwytywać glukozę; unikaj bardzo dużych obciążeń;
– rozciąganie, równowaga i mobilność: joga, pilates, stretching – mogą obniżyć poziom kortyzolu.

NA PÓŁCE Niewidoczny plaster

Szukasz skutecznego sposobu na bliznę po zabiegu chirurgicznym, cesarskim cięciu lub oparzeniu? Kelo-cote to opatentowany żel silikonowy. Dostępny w aptekach.

• ok. 159 zł (15 g).

Halo, jak mnie słyszysz?

Skandynawski Tone (m.in. wyciągi z gryki, czarnej borówki, chmielu, miłorzębu) wspiera utrzymanie dobrego słuchu, wpływa na redukcję szumów usznych. Do kupienia na newnor-dic.pl

• ok. 68 zł (60 tabl.)

Jedyny taki miód

Miód Manuka 400+ Manuka Health to wytwarzany w Nowej Zelandii miód o zawartości metylglyoxalu (MGO) w ilości 40 mg lub większej w każdych 100 g. Zalecane są np.

2–3 łyżeczki rano, na czczo.

• ok. 302 zł (500 g)

Lepszy nastrój

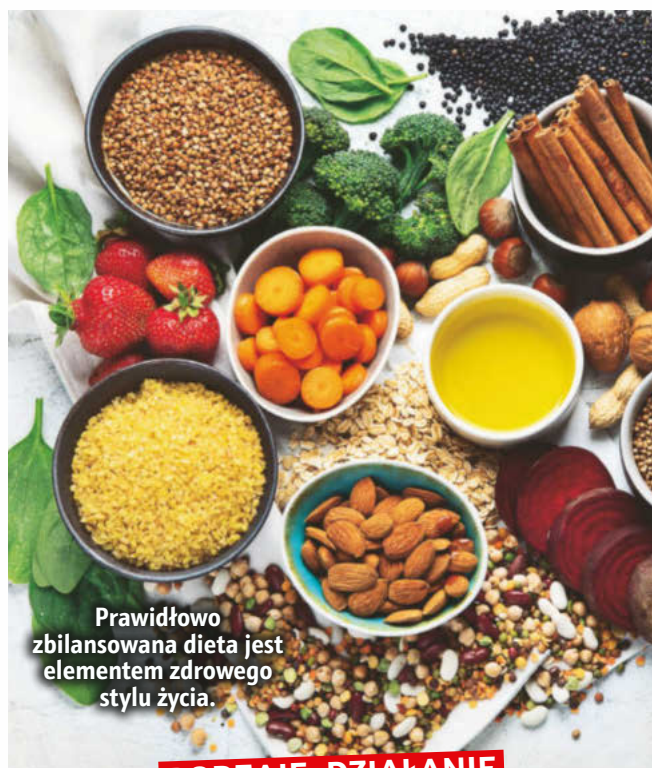
Dzięki zawartości ekstraktu z kwiatów szafranu Depresanum przyczynia się do utrzymania równowagi emocjonalnej, ogólnego odprężenia i relaksu. Zmniejsza zmęczenie.

• ok. 29 zł (60 tabl.)

Jesień bez infekcji

Immunofort to wieloskładnikowy lek ziołowy, który skutecznie wzmacnia odporność organizmu. Wskazany jest szczególnie dla osób ze skłonnością do przeziębień i infekcji górnych dróg oddechowych.

• ok. 15 zł (125 g)



Prawidłowo
zbilansowana dieta jest
elementem zdrowego
stylu życia.

RODZAJE, DZIAŁANIE

Błonnik – superskładnik

Jest włóknom roślinnym, które nie ulega trawieniu w przewodzie pokarmowym.

2 frakcje

• Błonnik tzw. rozpuszczalny pęcznieje pod wpływem wody i tworzy gęstą, żelową substancję. Zapewnia on uczucie sytości, zapobiega zaparciom. Ma korzystny wpływ na stężenie cholesterolu i glukozy we krwi. Działa też prebiotycznie, stając się pożywką dla dobrych bakterii. Znajdziesz go m.in. w otrębach pszennych, płatkach jęczmiennych i owsianych, suszonych morelach i śliwkach, orzechach laskowych, rodzynkach, owocach jagodowych, jabł-

kach i gruszkach (najwięcej – w skórce).

• Nerozpuszczalny to przede wszystkim lepsza perystaltyka jelit, brak zaparć i regularne opróżnienia, a w efekcie m.in. mniejsze ryzyko hemoroidów, uchyłków czy raka jelita grubego. Występuje m.in. w: otrębach kukurydzianych, wiórkach kokosowych, pełnym ziarnie.

Dobra dawka

• Minimalna ilość błonnika pokarmowego w diecie rekomendowana przez specjalistów to ok. 25 g na dobę. Zalecane jest, aby codzienny jadłospis dostarczał przynajmniej 14 g błonnika na 1000 kcal spożywanej żywności. W przypadku kobiet będzie to ok. 25 g, a w przypadku mężczyzn 38 g.

W NADMIARZE...

Błonnik utrudnia przyswajanie minerałów: wapnia, magnezu, żelaza, cynku i miedzi. Dlatego osoby z anemią, zagrożone osteoporozą czy problemami ze strony układu nerwowego powinny równolegle zadbać o dodatkową podaż tych składników.

O tym nie zapominaj

• Aby błonnik działał jak powinien, konieczne są płyny. Minimum przyjmowanych napojów (najlepiej wody) to ok. 30 ml na każdy kilogram masy ciała. Jeśli ważysz np. 70 kg, będą to 2 litry i ½ szklanki.

PROCTO-ZAC[®]
Herbal

Działa u źródła problemu!

**NATURALNY SPOSÓB
NA HEMOROIDY**

- Działa na **przyczynę** powstawania hemoroidów, a nie tylko na objawy
- Kasztanowiec** wspomaga **uszczelnianie** i **wzmocnienie naczyń** krwionośnych
- Dziurawiec** i **polifenole** z oliwy z oliwek skutecznie łagodzą świąd i pieczenie
- Aloes** i **kwas hialuronowy** łagodzą podrażnienia i chronią błonę śluzową
- Bez PEG, parabenów, EDTA, fenoksytanolu, SLS i SLES



**Duża
tuba
50ml!**

**Nowa receptura
w terapii hemoroidów**

Producent: BIODULE S.p.A., Włochy
Dystrybutor: Hexanova Sp. z o.o., ul. Brukowa 36, 05-092 Łomianki, Polska

PZH_04_26

NOWOŚĆ • ZAPYTAJ W APTECE • NOWOŚĆ

To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją
używania lub etykietą.



KIEDY WARTO JE WYBRAĆ

Ubezpieczenie all risks

W ten sposób można ubezpieczyć m.in. dom lub mieszkanie wraz z ruchomościami takimi jak meble, sprzęt AGD i RTV, kosztowności, a także samochód.

All risks oznacza „od wszystkich ryzyk”. Jest to najszerszy wariant ochrony majątku. Obejmuje nie tylko ryzyka wymienione w umowie, także te, których tam nie ma (nienazwane).

Nieruchomości

• Zazwyczaj w umowie wymienia się pożar, zalanie, huragan, uderzenie pioruna, upadek drzewa, wandalizm, kradzież z włamaniem i rabunek. Wariant all risks obejmuje natomiast każde zdarzenie, które nie zostało wyłączone w ogólnych

warunkach ubezpieczenia (OWU). Mogą to być np. szkody wyrządzone przez mróz lub dzikie zwierzęta, uszkodzenie elewacji przez graffitiarzy czy przypadkowe zniszczenia spowodowane przez dziecko.

• Wadą all risks jest składka wyższa o 20–40 proc. od tradycyjnej, a zaletą fakt, że nie trzeba kupować dodatkowych rozszerzeń ochrony.

Samochód

• W tradycyjnej polisie AC do ryzyk nazwanych należą m.in. wypadek

W razie odmowy wypłaty odszkodowania z polisy all risks ubezpieczyciel musi udowodnić, że zachodzi wyłączenie odpowiedzialności.

drogowy lub kolizja, kradzież czy gradobicie. All risks obejmuje natomiast także takie zdarzenia jak np. samoczynne otwarcie maski w czasie jazdy, stłuczenie szyby przez odskakujący kamień, uszkodzenie instalacji przez gryzonie, szkody parkingowe, uderzenie przez spadającą gałąź, samozapłon.

• All risks warto rozważyć, gdy mamy nowe lub drogie auto, ponieważ koszt jego ewentualnej naprawy może znacznie przewyższyć różnicę w cenie składki.

Wypłaty nie będzie

• Ubezpieczenie wyłącza m.in. szkody wyrządzone w wyniku rażącego niedbalstwa, spowodowane przez ubezpieczonego, który był pod wpływem alkoholu lub narkotyków, a także te związane z brakiem obowiązkowych przeglądów lub badań technicznych. Ochroną nie są też objęte szkody wynikające z braku uprawnień do kierowania autem, wad fabrycznych podlegających gwarancji czy naturalnego zużycia.

NA PÓŁCE

Tysiące bieszczadzskich gwiazd

KATARZYNA FIOŁEK

Łucja wraca do Lutowsk, skąd wyjechała przed laty, zostawiając za sobą dawną miłość. Spotkanie z Jankiem przywołuje uczucie, które nigdy nie wygasło. Jest tylko jeden problem: mężczyzna wkrótce poślubi inną... **Wyd. MUZA**



Ostatnia córka

SORAYA LANE

Finałowa część bestsellerowej serii „Utracone córki”. Poruszająca opowieść o złamanym sercu, straconych nadziejach i odwadze, by mimo przeciwności zaważyć o szczęście.

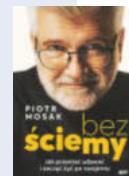
Wyd. Albatros



Bez ściemy

PIOTR BOSAK

Doświadczony psycholog pokazuje, jak uwolnić się od cudzych oczekiwań i zacząć żyć na własnych zasadach. Z humorem i bez owijania w bawełnę zachęca, by przestać bać się błędów, odważyć się na zmiany i samodzielnie decydować o swoim życiu. **Wyd. Znak**



JOANNA JAX „NADZIEJA I TĘSKNOTA. ZŁUDZENIE”

Między miłością a zemstą

Drugi tom historycznej sagi, który przypomina, że nawet największa nadzieja może okazać się złudzeniem.

Miłosz Rastawicki wierzy, że zwycięstwo Napoleona i francuskich wojsk przyniesie Polsce upragnioną wolność. Tymczasem jego śmiertelny wróg, generał Piotr Dunin, nie zamierza zapomnieć o dawnych krzywdach. Wciąga Aleksandrę w bezwzględną rozgrywkę, zmuszając ją do trudnego wyboru, w którym każda decyzja może oznaczać

utratę wszystkiego, co jest dla niej najważniejsze.

W tej opowieści miłość ściąga się z zemstą, nadzieja z rozczarowaniem, a pragnienie szczęścia z bezlitosną rzeczywistością. Bohaterowie muszą zmierzyć się nie tylko z przeciwnościami losu, lecz także z własnymi słabościami i konsekwencjami podjętych decyzji, które mogą na zawsze odmienić ich życie.

Wydawnictwo Skarpa Warszawska

Joanna Jax

Olsztynianka, absolwentka Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego. Pasjonuje się literaturą biograficzną i grafiką, jest wolontariuszką Fundacji dla Rodaka, wspierającej Polaków na Wschodzie. Zadebiutowała w 2014 r. „Dziedzictwem von Becków”. Od tego czasu wydała prawie czterdzieści bestsellerowych powieści, które czytelnicy pokochali za doskonale odmalowane tło historyczne, wielowymiarowych bohaterów i dynamiczne fabuły.





CZY PRZECHODZI NA KOLEJNY ROK?

Urlop na żądanie

Masz niewykorzystane dni urlopu na żądanie i zastanawiasz się, czy przejdą na kolejny rok? Tak, ale stracą swój szczególny charakter. Od 1 stycznia staną się zwykłym urlopem wypoczynkowym. Nie będzie więc można już skorzystać z nich „na żądanie”, czyli zgłosić wolnego najpóźniej w dniu jego rozpoczęcia. Taki dzień

trzeba będzie wykorzystać na zasadach obowiązujących przy zwykłym urlopie. Warto pamiętać, że urlop na żądanie nie jest dodatkową pulą dni wolnych. W ciągu roku można wykorzystać w ten sposób maksymalnie cztery dni z przysługującego urlopu wypoczynkowego. Zasady te wynikają z art. 167² i 167³ Kodeksu pracy.

REKLAMA

WAŻNA KAMPANIA EDUKACYJNA

By dzieci były bezpieczne

Połowa rodziców w Polsce publikuje w internecie zdjęcia lub informacje o swoich dzieciach. Nie zawsze zastanawiają się, do kogo mogą trafić te materiały i jak zostaną wykorzystane. Dlatego T-Mobile Polska, Komenda Główna Policji i UNICEF Polska prowadzą kampanię „Status: Udostępnione”. Jej celem jest pokazanie, jakie mogą być skutki publikowania zdjęć i informacji

o dzieciach w sieci, oraz zachęcenie rodziców do większej rozważności przed udostępnieniem takich treści. W ramach akcji powstały materiały edukacyjne i spot społeczny. Policjanci będą też rozmawiać z uczniami i rodzicami o bezpieczeństwie w internecie. Na stronie t-mobile.pl/status-udostępnione można znaleźć artykuły poradnikowe i grafiki z praktycznymi wskazówkami.



FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

Bogactwo szalwii!

Oryginalne, wielokrotnie wyróżnione, znane na świecie są cukierki szalwiowe firmy Reutter!

- ✓ Pozostawiają przyjemne uczucie świeżości w ustach.
- ✓ Zawierają wysokiej jakości składniki.
- ✓ Cukierki szalwiowe firmy Reutter w milionach ust na świecie.
- ✓ Dla całej rodziny!

**Reutter
ponad 100 lat
zaufania!**



PRODUKT ROKU: 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026

Producent: Reutter GmbH Dystrybutor: P.P.H.U. IZAKPOL, ul. Dąbrowskiego 5, 96-300 Żyrardów, izakpol@go2.pl

Żeń-szeń i Imbir - szlachetne korzenie!

**Cukierki Żeńszeniowo-Imbirowe
z ekstraktami: żeń-szenia i imbiru**

Żeń-szeń:

- ✓ Legendarny korzeń ceniony w Azji od tysięcy lat.
- ✓ Charakterystyczny, wyrazisty smak.
- ✓ Dziś w wygodnej formie cukierka.

Imbir:

- ✓ Rozgrzewający, korzenny smak.
- ✓ Wyrazisty aromat prawdziwego imbiru.
- ✓ Przyjemne, orzeźwiające doznanie w ustach.



Reutter

PRZYDATNE W DOMU



Leśny dodatek

Kurki marynowane to aromatyczne grzyby leśne w klasycznej, słodko-kwaśnej marynacie. Sprawdzają się jako pyszny składnik kanapek, sałatek, deski przekąsek lub jako dodatek do mięs oraz dań obiadowych.

■ Rolnik, 10,88 zł/314 ml

Ostra przekąska

Kabanosy Super Hot! to mięsna przekąska dla osób lubiących bardzo ostrą nutę – produkt jest doprawiany m.in. ostrą papryką i ma wysoką zawartość mięsa. Idealne do wzięcia „do ręki”: w podróży, do pracy, na szybko między posiłkami



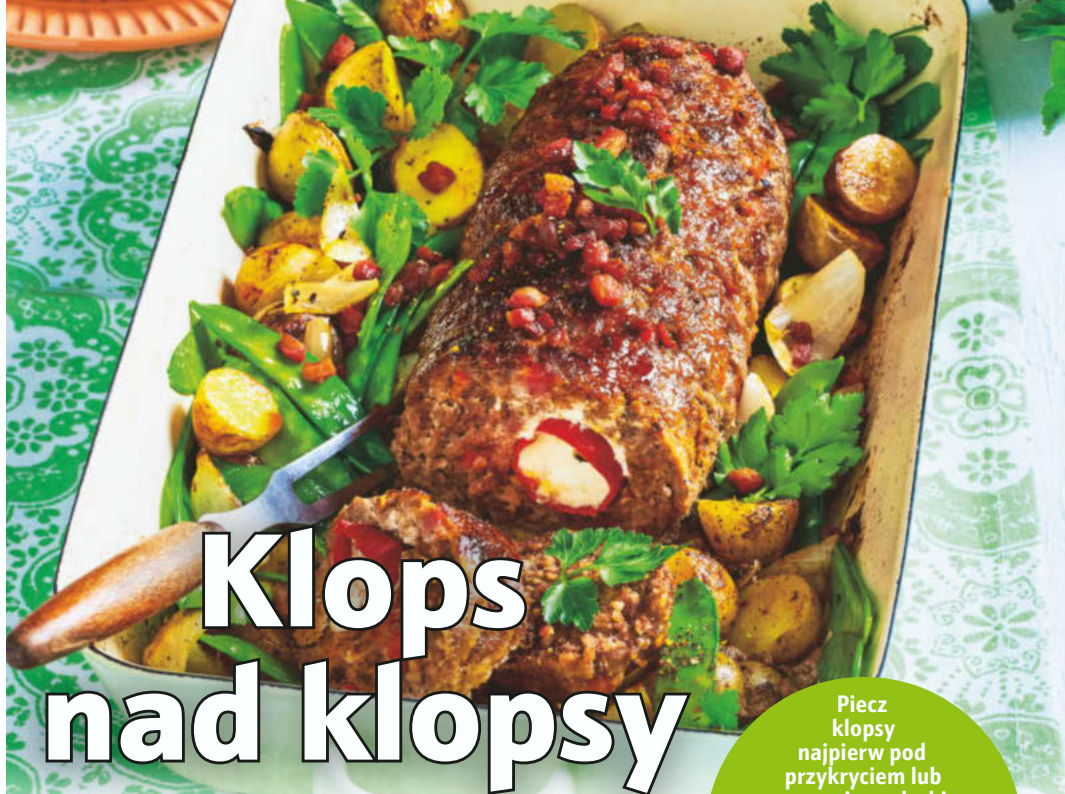
■ Sokołów, ok. 8 zł/60 g

Szybki obiad

Kurczak curry w orientalnym sosie to gotowe danie w stylu azjatyckim – kawałki kurczaka w aromatycznym

sosie curry, do podania np. z ryżem lub kaszą. Znakomity pomysł, gdy potrzebujesz smacznego posiłku „na już”.

■ Jemy-Jemy, ok. 9 zł/360 g



Klops nad klopsy

To coś więcej niż mięso mielone. To aromatyczna pieczeń, która smakuje na ciepło i na zimno.

Piecz klopsy najpierw pod przykryciem lub w naczyniu z odrobiną płynu, a na końcu odkryj, żeby wierzch się zrumienił. Po upieczeniu odstaw na 10-15 minut – soki się ustabilizują i pokroisz mięso na równe plastry.

Rolowany z papryką

SKŁADNIKI: • 125 g boczku

• 1 czerwona papryka
• 1,2 kg mięsa mielonego
• 2 jajka • 3 łyżki bułki tartej • 75 g prażonej cebulki • 3 łyżki wiśniówki
• 4 papryczki czereśniowe nadziewane serkiem
• 2 duże cebule • 500 g ziemniaków • 200 g groszku cukrowego • natka pietruszki • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Boczek pokrój i wysmaż. Paprykę potnij w kostkę. Mięso wyrób z jajkami, bułką, połową boczku, prażoną cebulką, wiśniówką i papryką. Przypraw. Rozłóż je na pergaminie w prostokąt (20 x 30 cm). Na środku ułóż, jedna za drugą, nadziewane papryczki. Złóż boki masy do środka i uformuj

podłużną pieczeń. Przelóż do naczynia.
2. Cebule i ziemniaki pokrój na cząstki, razem z groszkiem rozłóż wokół mięsa. Piecz godzinę w 180°C. Posyp resztą boczku, dopiekaj 10 minut. Ozdób natką.

Czas przygotowania: 90 minut
Porcje: 6
Stopień trudności: łatwy

Zapiekany z makaronem

SKŁADNIKI: • 1 pęczek włoszczyzny • 2 cebule
• 2 ząbki czosnku • 1 i 1/2 kg pomidorów • 1 czerstwa bułeczka • 125 g tartej mozzarelli • 800 g mielonej wołowiny • 2 jajka • 1 łyżka koncentratu pomidorowego
• 300 g makaronu • olej • sól • pieprz • cukier • zioła

PRZYGOTOWANIE:

1. Pomidory sparz, obierz, posiekaj. Włoszczyznę oczyść, pokrój. Cebule i czosnek posiekaj. Połowę

przesmaż w garnku na 2 łyżkach oleju razem z włoszczyzną. Dodaj pomidory i 800 ml wody, gotuj 5 minut. Sos przypraw solą, pieprzem i cukrem.
2. Bułkę namocz, odcisnij, połącz z mięsem, pozostałą cebulą i czosnkiem, koncentratem, jajkami i mozzarellą. Dopraw solą, pieprzem i ziołami. Uformuj klops. Obsmaż na oleju. Sos pomidorowy wlej do naczynia połącz z makaronem. Włóż klops. Piecz godzinę w 180°C.



Czas przygotowania: 90 minut
Porcje: 6
Stopień trudności: średni

Z fasolką i marchewką

SKŁADNIKI: ● 250 g zielonej fasolki szparagowej ● 2 marchewki ● 1 czerstwa bułeczka ● 2 cebule ● 1 kg mięsa mielonego mieszanego ● 2 jajka ● 2 łyżki koncentratu pomidorowego ● sól ● pieprz ● olej i bułka tarta do formy ● 4 łyżki posiekanych ziół

PRZYGOTOWANIE:

1. Fasolkę oczyść, gotuj w osolonej wodzie około 12 minut. Marchewki obierz i gotuj w osolonej wodzie 15 minut. Warzywa odcedź, przelej zimną wodą. Bułeczkę namocz w wodzie,

odciśnij. Cebule obierz i pokrój w kostkę.

2. W dużej misce wymieszaj mięso mielone z bułką, cebulą, jajkami i koncentratem pomidorowym. Przypraw masę solą i pieprzem. Formę keksową (1,2 l poj.) wysmaruj tłuszczem i wysyp bułką tartą. Układaj warstwami masę mięsną i warzywa. Piecz w 180°C przez około 60-70 minut. Wyjmij, posyp posiekanymi ziołami.

Czas przygotowania: 75 minut

Porcje: 8

Stopień trudności: łatwy



Z dodatkiem leczy

SKŁADNIKI: ● 1 czerstwa bułka ● 1 cebula ● 750 g mięsa mielonego mieszanego ● 1 jajko ● 1 pęczek natki ● po 8 gałązek oregano, rozmarynu i tymianku ● 1 łyżeczka skórki startej z cytryny ● 2 łyżki czerwonego pesto ● po 250 g czerwonej i żółtej papryki ● 1 bakłażan ● 1 cukinia ● 500 g pomidorów ● olej ● sól ● pieprz

solą i pieprzem. Uformuj pieczeń i ułóż na blasze. Piecz 20 minut w 200°C.

2. Zioła posiekaj. Natkę połącz z pesto, skórą i 1/2 pozostałych ziół, przypraw. Paprykę, bakłażan, cukinię i pomidory pokrój na kawałki. Połącz z 6 łyżkami oleju i resztą ziół. Rozłóż wokół mięsa. Piecz 30 minut. Na klopsie rozłóż ziołową mieszaninę. Piecz 15 minut.

PRZYGOTOWANIE:

1. Mięso wyrób z namoczoną i odciśniętą bułką, posiekaną cebulą i jajkiem. Dopraw

Czas przygotowania: 75 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: średni

Pod złocistą pierzynką

SKŁADNIKI: ● 800 g mielonej wieprzowiny ● 1 czerwona papryka ● 1/2 puszki kukurydzy ● 1 cebula ● 2 ząbki czosnku ● 2 jajka ● 3 łyżki bułki tartej ● 1 łyżka posiekanej natki ● 1 marchewka ● 120 g sera cheddar ● sól ● pieprz ● mielona papryka

PRZYGOTOWANIE:

1. Cebulę i czosnek obierz, posiekaj. Paprykę oczyść, pokrój w kostkę. Dodaj mięso z jajkami, bułką, cebulą, czosnkiem, papryką i odsączoną kukurydzą.

Dodaj natkę, sól, pieprz i mieloną paprykę. Wyrób.

2. Keksówkę wyłóż pergaminem, nałóż masę. Piecz 50 minut w 180°C. Marchewkę obierz i zetrzyj ser. Składniki wymieszaj. Pieczeń razem z pergaminem wyjmij z formy, ułóż na blasze. Wierzch i boki przykryj serowo-marchewkową pierzynką, dociskając. Dopiekaj 15 minut.

Czas przygotowania: 90 minut

Porcje: 6

Stopień trudności: łatwy



Magiczny Bled – Jedno z najpiękniejszych i najczęściej fotografowanych miejsc w Europie. Jezioro z instagramową wyspą, nad nim, na skale, pełen sekretów zamek. Bajka!

SŁOWENIA

Tu spełnisz jedno swoje życzenie

Ten niewielki kraj wciśnięty między Bałkany, Włochy i Austrię natura obdarzyła wyjątkowo hojnie. Wszędzie czekają nas niespodzianki!



Majestatyczna panorama. Wysokie Alpy Julijskie widać niemal z całego kraju. Jest w nich park narodowy Triglav.



Tron za wino? Czemu nie! Miłośnicy tego trunku będą zachwyceni.



Wodospad Kozjak zachwyci każdego. Szum wody cudownie koi nerwy.

Wieczory w stolicy państwa, Lublanie, są niezwykle. Bałkański temperament z wyraźną włoską nutą ma genetyczną skłonność do zabawy. Jednak tym razem mamy inne plany. Bo Słowenię można bez pośpiechu przejechać wzdłuż i wszerz w kilka dni. Na kompletnym luzie.

Czeka nas moc atrakcji, wyjątkowe widoki i kuszące smaki. Ruszamy ku rysującym się na horyzoncie Alpom. Droga nie jest długa, ale potrwa. Co kawałek zatrzymuje nas uroczne miasteczko z cukierniami i kawiarniami. Kolorowe domy toną w kwiatkach. Przed nimi stoliki. Wszędzie wino. I to dobre wino.

Piękna wędrowka bez celu

Nie chcą nas puścić, ale rosnące w oczach góry magicznie przyciągają. Cóż, kiedy nie da się przejechać obojętnie obok górskiej rzeki, Soczy. Woda lodowato zimna, ale farbkowo szmaragdowa. A po półgodzinnym spacerze dochodzimy do wodospadu, który powinien „grać” w jakimś filmie o Indianie Jonesie.

Kranjska Gora jest bliska sercom kibiców narciarstwa. Obok Planica z mamucimi skoczniami. Droga z południa jest chwilami wymagająca dla kierowców.

To nie może istnieć!

Odpocznijmy w Bledzie, ale... tu z kolei nie chce się spać, mimo zmęczenia. To uroczne miejsce nad turkusowym jeziorem, po którym pływają duże gondole. A nad jeziorem skała z zamkiem, pośrodku tych wód w niemożliwym kolorze śliczna wysepka.

W tamtejszym kościółku można pociągnąć za sznur, by poruszyć dzwon. A kiedy odezwie się bicie – szybko pomyśleć jedno życzenie. Podobno zawsze się sprawdza. Jeśli pomyślimy więcej, czar prysnie.

Fruuu z Alp nad Adriatyk

Kolejny dzień prowadzi nas nad morze. Po drodze znów winnice i sklepy ze znakomitymi serami. Boskie smaki.

Wybrzeże Adriatyku jest krótkie, ok. 40 km. Kuszą śliczne miasta jak Koper, Izola, Piran czy stolica hazardu i zabawy, Portorož. Może nie ma tu obłędnych plaż, ale uroda i atmosfera gorącego południa gwarantowana. Nawet zimą.

PAWEŁ ZAPAŁA

TELETYDZIEŃ 95

3.11.1927 – URODZIŁ SIĘ ZBIGNIEW CYBULSKI

Zachwyca i inspiruje

„Popiół i diament”, „Do widzenia, do jutra...”, „Jak być kochaną”, „Rękopis znaleziony w Saragossie” i „Giuseppe w Warszawie” to tylko kilka przykładów na to, jak wszechstronnym aktorem był Zbigniew Cybulski. Jego talent podziwiali wielkie gwiazdy, wśród nich były Edith Piaf i Marlene Dietrich. Dziś aktor inspiruje kolejne pokolenia filmowców – w przyszłym roku, w którym będziemy obchodzić 60. rocznicę jego śmierci, do kin trafi film



Borysa Lankosza pt. „Jak być kochanym”. W legendę kina wcieli się Marcin Dorociński.

30.10.1989 – PREMIERA FILMU „300 MİL DO NIEBA”

Europejski sukces

Ta polsko-duńsko-francuska koprodukcja w reżyserii Macieja Dejczera spodobała się za granicą, o czym świadczy m.in. Europejska Nagroda Filmowa w kategorii „Najlepszy film młodego twórcy”. Krytycy i widzowie byli pod wrażeniem talentu Wojciecha Klaty i Rafała Zimowskiego.



30.10.1947 – urodził się Krzysztof Daukszewicz.

31.10.1938 – w Lublinie urodził się Bohdan Łazuka.

1.11.1974 – Społeczny Komitet Opieki nad Starymi Powązkami, z inicjatywy Jerzego Waldorffa, po raz pierwszy przeprowadził kwestę na tym cmentarzu.

2.11.1932 – urodziła się Sława Przybylska.

3.11.1936 – rozpoczęto emisję pierwszej polskiej powieści radiowej – „Dni powszednie państwa Kowalskich” Marii Kuncewiczowej.

4.11.2000 – premiera serialu „M jak miłość”.

5.11.1985 – specjaliści pod wodzą Zbigniewa Religi przeprowadzili w Zabrzu pierwszą w Polsce udaną transplantację serca.

Od 30 października do 5 listopada 2026

HOROSKOP



Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Nie testuj innych milczeniem. Wrażliwość będzie Twoją siłą, jeśli powiesz wprost o potrzebach. **PRACA** Zgłoś się do ambitnego zadania. Pokaż samodzielność i odwagę w decyzjach. **ZDROWIE** Wczorajem odłóż telefon. Porządek w otoczeniu uspokoi głowę.



Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ Rodzinne rozmowy przyniosą ukojenie. Daj szansę znajomościom z polecenia. **PRACA** Finansowe sprawy wymagają dokładności. Warto dopracować szczegóły umowy albo oferty. **ZDROWIE** Wybierz łagodną pielęgnację skóry. Zwróć uwagę na jakość snu.



Bliźnięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Na spotkaniach bądź naprawdę obecna. Ułóż wspólny plan na weekend. **PRACA** Możliwa ciekawa wymiana myśli z kimś z branży. Usprawnij komunikację w zespole. **ZDROWIE** Ogranicz nadmiar bodźców. Ćwiczenia oddechowe wyciszą układ nerwowy.



Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Zdradź bliskiej osobie, za co jesteś wdzięczna. Singielki mogą poznać kogoś w podróży. **PRACA** Przed Rakami dobry czas na rozmowy i prezentacje. Zapisuj ustalenia, aby nie pogubić wątków. **ZDROWIE** Zwolnij nieco tempo. Łagodna joga rozluźni ciało.



Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ Pragniesz być zauważona, ale postaw też na słuchanie. Pojawi się okazja do romantycznego gestu. **PRACA** Poprowadź spotkanie z pewnością siebie. Zaprezentuj portfolio osiągnięć. **ZDROWIE** Zatrósz się o kręgosłup. Wprowadź przerwy na rozciąganie.



Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Mniej analizowania, więcej czułości w praktyce. W związku docenisz drobne dowody zaangażowania. **PRACA** Zrób audyt kalendarza i rachunków. Rozwiąż problem krok po kroku. **ZDROWIE** Nie zapominaj o profilaktyce w chłodniejsze dni i ciepłych posiłkach.



Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Złóż partnerowi propozycję randki z kulturą w tle. Wystawa lub koncert będą inspirujące. **PRACA** Wagi sprawdzają się jako mediatorzy. Znajdź rozwiązania korzystne dla wszystkich stron. **ZDROWIE** Pij więcej wody i zrezygnuj z podjadania przekąsek w biegu.



Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ Postaraj się okazać więcej troskliwości. Dyskusja na temat granic poprawi atmosferę. **PRACA** Twoja dokładność pomoże uniknąć kosztownej pomyłki. Przyszykuj listę zadań i trzymaj się planu. **ZDROWIE** Weź relaksującą kąpiel. Zanotuj swoje emocje w dzienniku.



Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ Potrzebujesz swobody, ale nie uciekaj od zobowiązań. Aktywność we dwoje odświeży relację. **PRACA** Poszukaj motywacji do działania w książce lub podcaście. Sprawdź kursy i terminy. **ZDROWIE** Uważaj na impulsywne decyzje związane z dietą albo treningiem.



Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Stabilność oraz lojalność będą teraz ważniejsze niż szumne deklaracje. **PRACA** To idealny moment na pytania o podwyżkę lub zakres zadań. Nie odkładaj formalności. **ZDROWIE** Traktuj odpoczynek jak strategię. Wybierz spokojny marsz i ćwiczenia na plecy.



Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Potrzebujesz relacji, w której jest przestrzeń na niezależność, a także własne pasje. **PRACA** Testuj nowe rozwiązania. Automatyzacja ułatwi podział obowiązków w firmie. **ZDROWIE** Kontakt z naturą pozwoli się odstresować i zapomnieć o trudach codzienności.



Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Intensywne emocje warto przekuć w szczerść, nie kontrolę. Flirt doda pewności siebie. **PRACA** Rano zapisz trzy priorytety. Nie bierz na siebie cudzych obowiązków. **ZDROWIE** Nie ignoruj sygnałów przemęczenia. Literatura lub muzyka przywrócą równowagę.

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 – 22 112 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 Kolałowska, Paulina Miluska, Hanna Miłkowska, Maciej Misiorny, Joanna Paszteleńska, Mirosław Piwowarek **Hub Poradniki:** Red. zarządzająca: Monika Bobowska **Hub Graficzny:** Dyrektor: Robert Latek **Lider:** Mirosław Orzechowski **Koordynator:** Marcin Makarewicz **Graficy:** Edyta Ciuchta, Dominika Krasnicka-Walinowicz, Sławomir Kozłowski, Agnieszka Głowińska, Małgorzata Porębska, Piotr Piórkowski **Hub Fotoedycji:** Lider: Agata Zasada **Koordynatorzy:** Emil Przygodzki, Magdalena Wojno **Fotoedycjorzy:** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska, Mirela Tafińska **Sekretariat:** Aleksandra Kominek **Serwis TV:** AKPA Polska Press **Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Zarząd:** Prezes Zarządu: Tomasz Namysły **Członkowie Zarządu:** Andrzej Chojnowski, Marek Lasota **Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Oreko **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas **Biuro Reklam:** ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklam:** Izabela Sarnecka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Galka, Aneta.Rym@bauer.pl, www.bauer.pl/reklama/ **Kolportaż:** Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta Piotr Ludwicz Druk: Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o., Sp. j.

Copyright: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j., Warszawa. Wydawnictwo jest członkiem Polskiej Izby Wydawców. Tele Tydzień jest objęty badaniami Polskich Badań Czytelnictwa. Rozpowszechnianie wszelkich materiałów redakcyjnych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe oraz za zmiany w programie telewizyjnym wprowadzone przez stacje po oddaniu pisma do druku. Wydawca ostrzega P.T. Sprzedawców, że sprzedaje aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce, jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową.

96 TELETYDZIEŃ

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

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

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

potrawa z kapusty	▼	leniwe na obiad	▼	nurt muzyki popularnej organ dowódczy w wojsku	ma pierń i koronę	▼	sandał	▼	hiszpańska potrawa z ryżu	z Krzywą Wieżą	▼	wał wodny	▼	zaczyna skalę
▶				czasem nas rozpięra	▶			5	... Pawlikowski	▶				
gościniec		diabeł	▶				... Karewicz, grał Brunnera	▶				wiązany przy męskiej koszuli		pustynny pies
▶				szkliwo		księga księdza	ryba akwariorwa		górski wiraż	▶			3	▼
Urszula aktorka		część długu	Hanusz-kiewicz, reżyser	haracz	▶	▼	▼				".... Dantego" z Brosninem		waluta Kuby	
pląski w gimnastyce	▶	4	▼	▼					może uządlić	nie ma refleksu	▶	▼	▼	
▶			1	samica sarny	▶			ostrzony temperówką	▶					
jednostka masy	kultowy zakaz	▶				grecki bóg wojny	2			odmiana w hodowli	▶			
▶				do cięcia drewna	▶			"Pan ... szuka miliona", komedia	▶					

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

Wpisz rozwiązanie

odpala dynamit	▼	cenny wytwór małża	▼	po alfie	Paul śpiewał „Dianę”	wciskany do dechy w aucie Wojciech „Ziemia obiecana”	▼	obok sejmu	głos Ładysza	▼	splaw rzeczny	▼	... Pitt, aktor	▼
np. „Tosca”	▶		3			karma dla koni	▶				ma równe boki		symbol potulności	
muśnięcie siatki piłką serwową	▶			tragi	▶		1		powstaje po przejściu pługa	▶		6	▼	
▶					8	Marian aktor		z niej Wenus	miasto nad Notecią	porcja rudy	▶			4
protest w fabryce	bywa jątrzona		groźna mina	zielony kwarc		arktyczny ptak	▶	▼	▼			... Schneider, „Sissi”		Eric aktor
▶	▼		▼	▼	Ekberg, gwiazda kina	▶		2		rosły zbir	▶	▼	▼	
obieżyświat		dzięgiława	▶				5		symbol władzy monarchy	▶			9	
▶					... La Manche	▶				kończy litanie	▶			
kotew		żużel	▶						nauka o świetle	▶				
			7											

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TELETYDZIEŃ 97

krzyżówka

sztuka, okaz	▼	... Grochowska, aktorka	▼	niebieski ludzik z bajki	małpa wąsko- nosa	▼	obchód warty	hańba rodu	stragan	▼	gruba zasłona	▼	cugle, lejce	▼
▶						7	▼	▼	miniona moda	▶				
„Kto sieje ... Kramera		jamnik		„miś” z Australii		▶					z małżo- winą		dziwna istota	
▶	12		▼		dawniej czołg	▶	11		bagienna gleba	▶	▼		▼	
żywi po- tomstwo mlekiem		staro- grecki okręt wiosłowy	▶						zaleta	Blanchett, „Aviator”	8			
▶				niegodzi- wość	jest nim paw		obrzeże	połatane ubranie	▶			miesz- kanie Bilbao		muzyka Wojcie- cha Karolaka
przysmak z ikry jesiotra		kolor ciemno- czerwony	▶	9	▼	▼	▼			dęty in- strument drewniany	▶			▼
		czyn złodzieja	odblask pożaru	▶				niszczę- nie skał	bazar		przejaw	duża papuga	▶	
▶			▼			2	waga towaru	▶		▼		wzorek z dziurek		ma l.at. 7
... Braunek, Oleńka w „Potopie”			ciągi, baty	model Opla	▶					prohibicja	▶			5
... Kondrat, „Ekstra- dycja”	▶		▼				zjawa	poma- rańcz	▶		6		zapora wodna	sugestia
▶				tląca się drobina	umysł, rozum	▶		3		twórca	▶		▼	▼
elegantka		sezon na narty	▶					używa szkliwa		„Król ...”, dramat	w oknie celi			
drobny kamień	▶				rzeczywi- stość	▶						odcinek drogi bez zakrętów		śniegowa gwiazdka
żołnierski medal		jedna z muz	dawniej fałsz	▶				ilość, liczba		opłata klima- tyczna	pokrywa dach	▶		
▶			4	▼		kuguar	laik	▶					kot z długą sierścią	operacyj- na w szpitalu
Lady ..., wokalist- ka i aktorka		boleń	▶		1	atrybut Apolla	▶				tucznik	▶		▼
▶				łączy kraje	▶				na niej zapis video	▶			13	
szara papuga		Stani- sław ..., zagrał w „Misiu”	▶			siostra Aresa	▶	10			świergot	▶		
▶				pogoda	▶				„Przysta- nek ...”, serial	▶				

Wpisz rozwiązanie

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

**CHWILA
NA RELAKS**

JBL



pl.jbl.com



GRIP

**CHWYĆ NAJLEPSZE
BRZMIENIE!**

HORTEX

... i gotowe!



ODKRYWAJ
SMAKI AZJI.
I GOTOWE!