NETFLIX Disney+ HBO max prime video CANAL+

30.10-5.11.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Nr indeksu 37836A

TeleTydzień

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 Adriatyku**

PREMIERA 7 LISTOPADA W TVP 1

MIĘDZY POKOLENIAMI

KATARZYNA DOWBOR

WIĘCEJ NAS ŁĄCZY, NIŻ DZIELI. WYSTARCZY OTWORZYĆ SIĘ NA DRUGIEGO CZŁOWIEKA!



LIGA EUROPY

BENFICA LIZBONA – LECH POZNAŃ



FINAŁ EDYCJI

TASKMASTER



HITY VIOLETTY VILLAS

SZANSA NA SUKCES. OPOLE 2027



PREMIERA W NETFLIX

ZNIECZULENIE



KOCHAM CIĘ, POLSKO!

WYWIAD

ŁUKASZ KADZIEWICZ

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

ISSN 1230-7912
44
9 771230 791600

Numer w sprzedaży do 1.11.2026

eprasa.pl 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 (zdj.). 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**



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**



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

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 Gurłacz 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**

Fot.: East News (3), TVP/Gabriel Piętka, Instagram.com/vaticannewsit

fot. okładka: TVP/Waldemar Kompała, TVP/Bogdan Jabłoński, TVN, AKPA, East News, Forum, Netflix

epiasa.pl ac63c824d6



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 Torre; w obsadzie znaleźli się zaś Julia Ćwian, Sandra Korzeniak, Igor Obłoza, Karolina Piwosz, Katarzyna Polewany, Arkadiusz Pyć oraz Michał Ziembicki. Przedstawienie obejrzymy oczywiście w warszawskim Teatrze Capitol. **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**

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**

Fot.: AKPA (2), Forum, Reporter, TVN, TV PULS, Warner Bros, M. Iwanicka, Teatr Capitol

eprasa.pl ac63c824d6

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, zazdrością i intrygami. Meksykańską telenowelę „Mój grzech" obejrzymy w telewizji po raz kolejny. Pierwszy odcinek już 2.11 o 12.00 w TV Puls. **BD**



Baju, baj



LIDIA STANISŁAWSKA

Anegdoty o artystach

Choć mówi o sobie, że jest reżyserem raczej zwijającym się niż rozwijającym, w zeszłym roku „popełnił" film „Vinci 2". Jednak presja widzów i internautów ma moc! Jest w jego filmach nutka fantazji, czasem bajeczności – to swoisty znak rozpoznawczy tworzonych 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. Chłonął artystyczną atmosferę domu, oglądał spektakle teatralne, filmy i nie zasnął, póki nie wysłuchał na dobranoc bajeczki w maminej 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, spryciulek z nagła otwierał oczka i, żeby sprowokować dalszy ciąg, wołał gromko: „AŻ TU NAGLE!...".



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.


Model Image

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 lubiłam spacery, 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 tabletka

Magic Magnesium™ Glicynian to skandynawski suplement diety, łączący wysoko przyswajalny diglicynian magnezu z francuską korą sosny nadmorskiej, ekstraktem z długiego pieprzu oraz witaminami B i D.

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

Ponadto dostarcza magnez, który pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego, w połączniu 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. Czułam, 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 BLOZ 3101877 ułatwi zamówienie produktu w aptece.**



NEW NORDIC

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

REKLAMA

eprasa.pl ac63c824d6



Nowość w TV!

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

Katarzyna Dowbor po 43 latach pracy w telewizji wciąż z entuzjazmem podejmuje 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 Polsacie 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.

eprasa.pl/ab63c824d6

odczuwam różnicy wieku. Reżyser Pascal Pawliszewski jest znanym twórcą teledysków i ma niezwykłe 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 malowniczy, filmowy sposób.

Przedstawicielom różnych pokoleń udaje się znaleźć wspólny język?

Myślę, 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 drobiazgi 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 proszę mi wierzyć, że nasze rozmowy bywały 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. Zwolnijmy, nauczmy się cieszyć swoją obecnością. Takie chwile są najcenniejsze.

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

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 rzęsiście 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 piskiem, 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 na świeże powietrze, zajrzeć do koni, zająć 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 bezczynnie w domach! Jeśli możecie, zaopiekujcie się zwierzęciem. A jeśli nie macie warunków, żeby trzymać je u siebie, zgłoście się do schroniska i wyprowadzajcie psy na spacery. 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.

fot. TVP/Waldemar Kompała (2), POLSAT, Forum

Egzemplarz archiwalny

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.



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 CELIŃSKA (1947-2026) Jedni zapamiętają ją jako śliczną Agniesię Niechcicównę 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 rozśmieszała i wzruszała nas w filmach i serialach. Była wspaniała 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



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

fot. AKPA (3), East News (2), Reporter

Strasapol.ac63c824d6



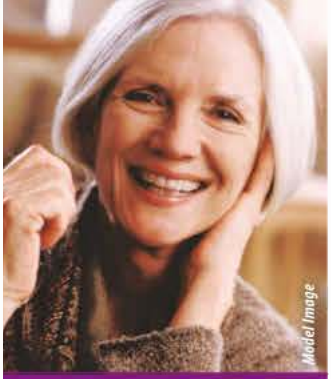
CHUCK NORRIS (1940-2026) Człowiek legenda. W memach, które podobno bardzo go śmieszyły. nikogo się nie bał, bo wszyscy bali się jego, W rzeczywistości był skromnym człowiekiem. kochającym ojcem, mistrzem walk, ikoną kina akcji i niezapomnianym „Strażnikiem Teksasu".



DOLLY PARTON (1946-2026)
Przeszła 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 wnukami. 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. Znów 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 BLOZ 8255901 ułatwi zamówienie produktu.**



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

REKLAMA

epresa.pl ac63c824d6



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 gwieździe 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 Élisa. 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 czterooktawowym 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

FOT. Janusz Sobolewski/Forum, East News (2), Kino Świat

eprasa.pl ac03c824d6





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.

pretensji, 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 umiała 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 pewnie 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. Nosiła 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 puszczano 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 zasiądą 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**

REKLAMA

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

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



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

Gwarancja bezpiecznego ciepła – bez wysiłku, prosto i oszczędnie!



ogrzewa do 40 m²	ogrzewa do 30 m²	ogrzewa do 20 m²	ogrzewa do 18 m²	ogrzewa do 12 m²	ogrzewa do 8 m²
* koszt: 285 zł/mies.	* koszt: 215 zł/mies.	* koszt: 142 zł/mies.	* koszt: 130 zł/mies.	* koszt: 85 zł/mies.	* koszt: 57 zł/mies.
wym.: 48,5/84/15 cm	wym.: 48,5/84/15 cm	wym.: 28,5/84/15 cm	wym.: 48,5/48/15 cm	wym.: 28,5/84/15 cm	wym.: 28,5/48/15 cm
waga: 7,8 kg	waga: 7,8 kg	waga: 6,0 kg	waga: 5,2 kg	waga: 6,0 kg	waga: 5,2 kg

*Szacunkowe koszty – są liczone dla warunków: sezon grzewczy 6 m-cy, śr. temp. wew. 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.

NOGEN
512 333 933
www.nogen.pl

PRODUCENT POLSKICH ENERGOOSZCZĘDNYCH, KONWEKTOROWYCH GRZEJNIKÓW ELEKTRYCZNYCH Z LICZNIKIEM

eprasa.pl ac63c824d6



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.

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 pożądanych 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 przyprawi wielbicielki o 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 dwojgiem samotników rodzi się uczucie. Tyle że kobieta skrywa sekret, który może przyprawić 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?

W prawdziwym życiu Jake woli spokojniejsze romanse. Od 2018 roku jego partnerką jest francuska modelka Jeanne Cadieu. Piękna brunetka stroni od rozgłosu równie skutecznie jak ukochany. Rzadko pokazują się razem. Ich debiut na czerwonym dywanie w 2021 roku był dziełem przypadku. Maggie Gyllenhaal, starsza siostra Jake'a, wciągnęła Jeanne przed obiektywy fotografów i świat po raz pierwszy zobaczył parę, która dotąd zazdrośnie strzegła swojej prywatności. A ślub? Jake nie ukrywa, że chciałby zostać mężem i ojcem. Na razie jednak zaręczyn nie ogłoszono. Może zakochani uznali, że 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 „Wykidajły". Znów 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 sługa

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 związek jest większą sensacją niż kolejny gorący romans.

MACIEJ MISIORNY



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**

FOT. East News, Polsat, FX

Albatros travel

Albatros 40 lat

Cesarskie miasta Chin

od Placu Niebiańskiego Spokoju po Terakotową Armię

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** Przylot do Pekinu. Świątynia Nieba i odpoczynek. **Dz. 3** Pekin. Plac Niebiańskiego Spokoju, Zakazane Miasto i Wzgórze Węgielne. **Dz. 4** Pekin. Wielki Mur Chiński, produkcja pereł, 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 I Wyloty z Warszawy

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

od 8.998,–



Średnia ocena gości: 4,8/5

Stambuł – brama do Orientu

Wyrusz z nami w fascynującą podróż do Stambułu – miasta, gdzie Wschód spotyka się z Zachodem, a tysiące lat historii splatają 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 I Wyloty z Warszawy

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

od 4.398,–



2 posiłki dziennie

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 Èze. **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 Marino do Nicei i powrót do domu.

8 dni I 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**

eprasa.pl ac63c824d6





CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?
CZYTAJ ŚWIAT SERIALI

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 taksówką pod jego dom. Ostrzega brata, by na 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 zdjęcia 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 wymówienia. Tylko pogarsza sprawę. Paweł odbiera telefon od Moniki. 35 min

PO ODC. 4767
Lubiczowie przeżywają śmierć nowo narodzonej córeczki 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

ŚR 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 romansów. Sędzia wyznacza mediację. Modrzycki ostro atakuje Weronikę za odejście z „Szoku". 35 min

ŚR 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

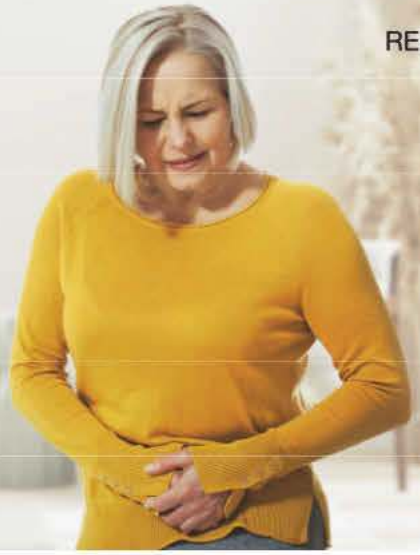
eprasa.pl ac63c824d6

REKLAMA

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 trakcie włoscy naukowcy natrafili na szczególny szczep bakterii bifido: 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 cieplnie 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 klinicznie[6]



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

(GTIN 4260344399437)

[1]Black 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. • [2]Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. J Clin Gastroenterol. 2007;41 Suppl 1:S7-S19. doi:10.1097/MCG.0b013e31802f1331. [3]Guglielmetti 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. • [4,6]Andresen V, Gschossmann 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. • [5]Insight Health, DE, AT, ES, IT; MAT 12/2025. • Zdjęcie ma charakter ilustracyjny.

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

eprasa.pl ac63c824d6



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 zawalczyć 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

Lekkoduch Kamil liczy, że przejmie rodzinne gospodarstwo. Jego ojciec rozważa jednak innego kandydata. Osamotniona po śmierci męża Alina spędza czas na rozmowach z czatbotem. 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, niesprawiedliwą 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.
ŚR ODC. 4306 Agnieszka i Hebel muszą ratować Tomka, który wziął na siebie winę za narkotyki podrzucone prawniczce. 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 Lodzię. 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

Nieprzytomny Maciek trafia pod opiekę Ani. Czeka go operacja rekonstrukcji nerwu w zranionej ręce. Ilona Soboń 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 podstępu, 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 czyścicieli kamienic. 65 min

Akacjowa 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, Luśki. Z kolei ocalony przez Mariana Jerzy Bocian planuje ślub z Halinką Struzikową. 45 min

eprasa.pl ac63c824d6



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.
ŚR 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



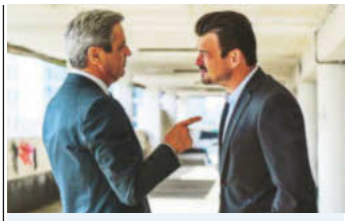
Na dobre i na złe

TVP 2, 20.50 ŚR 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 wchodzą 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-ŚR 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



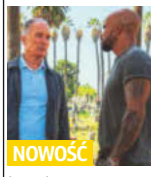
TVP 2, 21.50
WT ODC.3 Brat Hajduka przywozi do jego mieszkania umierającego gangstera. W szpitalu Piotr, Kaśka i Andrzej robią wszystko, by uratować mężczyznę. Ekipa przyjmuje także poszkodowanych w katastrofie autobusu. Zuza przeżywa dramat po śmierci pacjenta. 40 min

Rodzinka.pl



TVP 2, 20.00
SO ODC.321 Serial „Czterdziestolatek rozsławił jedną „kobietę 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 kancelista. 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
ŚR 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 zapomnieć o Izabeli. Pani Stawska przyjmuje oświadczyny 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 włamuje 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 Kiritsis 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

eprasa.pl ac63c824d6



PREMIERA 4.11

Znieczulenie

SERIAL DRAMAT MEDYCZNY

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

SKYSHOWTIME

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 wywabić zabójcę z kryjówki.



tv

eprasa.pl ac63c824d6

JESZCZE WIĘCEJ VOD DO WYBORU



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 komplikuje się, gdy nagle znika Reed (Sarah Lancashire), a Webb znajduje się w bardzo niepewnej 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 oburzonego 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 Ortmann (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 niebezpieczną 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 użyczał tej postaci głosu.



Disney+

Pod redakcją Joanny Pasztelańskiej

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

eprasa.pl ac63c824d6

MOTORYZACJA I TECHNIKA



Tunel pod Alpami drążyły 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 projekt 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 niezwykłą relokację zabytkowego kościoła w szwedzkiej Kirunie. Zobaczymy 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.

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 zawieszeniu. 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. Wędrówka rozpoczyna się w Dar es Salaam. Potem wiedzie przez afrykańskie krajobrazy aż do Wodospadów Wiktorii.

Ekspedycja: orka

ND ***BBC Earth, 19.45***



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

Życie w dębie – historia...

CZ ***TVP 1, 12.55***

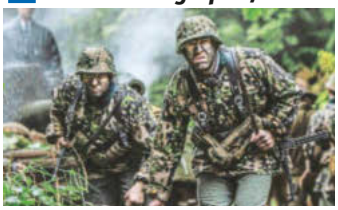


Polana z powalonym dębem jest wyjątkowym siedliskiem. Żyje tu największy chrząszcz Europy, jelonek. Jego larwy rozwijają się w pniu drzewa. Spędzają w nim od trzech do siedmiu lat.

eprasa.pl ac63c824d6

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 otwierało aliantom 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.

Szpiedzy 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*



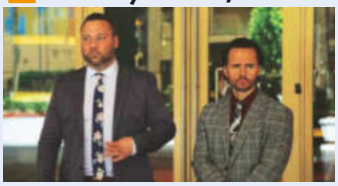
Kursanci z całego świata przybywają do International Butler Academy w Holandii na szkolenie dla kamerdynerów. Pierwsze zajęcia pokazują, kim są osoby wybierające tę ścieżkę kariery.

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 kilkudziesięciu ekranizacji.

Sekretne życie kasyna...
ŚR *Discovery Channel, 23.00*



Zajrzymy 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

Zgłoś 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 Evy 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*



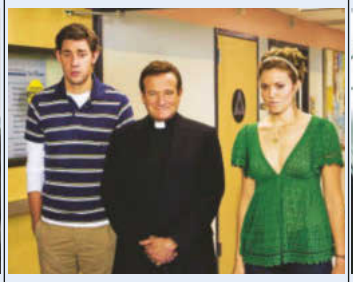
Historia efektu klęski głodu, która dotknęła ZSRR po kolektywizacji rolnictwa. W 1933 r. wyłapano tysiące bezdomnych i umieszczono na wyspie Nazino, gdzie zjadali się nawzajem.

Okiem policyjnej kamery
ŚR *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.

eprasa.pl ac63c824d6

	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT
PIĄTEK				
	Rodzina od zaraz PT *TVN Fabuła, 17.35* Pete i Ellie przygarniają 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	**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. Szyc, K. Baar, M. Dorociński	**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. Kwapis, wyk. J. Krasinski, M. Moore, R. Williams, E.C. Olsen	**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
SOBOTA				
	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. Zajbert	**Sztos** SO *Kino Polska, 20.00* Debiut reżyserski Olafa Lubaszenki, w którym oddano realia trójmiejskiego 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 nieoczekiwanego 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
NIEDZIELA				
	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 reżyserski 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. Malec, 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

eprasa.pl ac63c824d6

WEEKEND od piątku 30.10 do niedzieli 1.11

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**



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**



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**

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**



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**



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**

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**



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**



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**

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**



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**



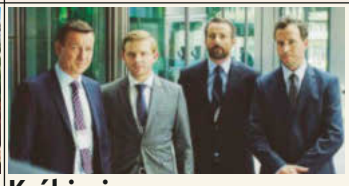
Pogromcy duchów

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**

eprasa.pl ac63c824d6

	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT
PONIEDZIAŁEK				
	Sonic. Szybki jak błyskawica PO *TVN Fabuła, 17.55* Obdarzony niezwykłymi umiejętnościami niebieski jeż 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	**Bad Boys 2** PO *Polsat, 22.35* Znani z niekonwencjonalnych metod policjanci wypowiadają 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	**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	**Ojciec** PO *TVP 2, 22.55* Cierpiący na demencję senior chce być samodzielny. 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
WTOREK				 NA FAKTACH
	Wielka mała koza WT *HBO, 13.50* Will, niepozorna koza marząca o grze w rykokosza, 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 „Seksmisji". 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
ŚRODA			 PREMIERA W TV	
	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 nastolatek 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. Czeczot
CZWARTEK				
	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 alkoholem 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. Galifianakis, 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

eprasa.pl ac63c824d6

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



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



Walden
ŚR **Ale kino+, 22.00**

Stenotypista sądowy dowiaduje 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



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

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



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. Hecter



Piąty element
ŚR **TV Puls, 20.00**

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

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



NA FAKTACH

Zjawa
CZ **TV Puls, 20.00**

Traper Glass uchodzi z życiem po ataku niedźwiedzicy. 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

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



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



Dracula: Historia nieznana
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



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. McConaughey, J. Woods, T. Skerritt

KLASYKA



Imię róży
PO **TVP Kultura, 20.00**

Ekranizacja bestsellerowej powieści Umberta 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



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



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



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

eprasa.pl ac63c824d6



PIŁKA NOŻNA • LIGA EUROPY UEFA

Na trudnym terenie

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

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 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 Borussią 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 wyścigu 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 Borussią. Ostatnim razem pokonali ją 2:1 w sierpniowym spotkaniu o Superpuchar Niemiec. **PN**

FOT. materiały prasowe

epraca.pl ac63c824d6

TENIS • TURNIEJ ATP W PARYŻU

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 przetną 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 Djokoviciem. Podczas Paris Masters Wrocławianin także spróbuje napsuć krwi wyżej notowanym przeciwnikom. **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 tego 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**





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

Sytuacja się pogarszała

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

Szybkie działanie

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

★★★★★

Produkt Roku 2025 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii
„Preparaty obniżające poziom cukru"
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Liście morwy – przełom!

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



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

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

Zapytaj o Zuccarin™ skandynawskiej firmy New Nordic

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

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



NEW NORDIC

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

REKLAMA

eprasa.pl ac63c824d6

KALENDARZ SPORTOWY

PIŁKA NOŻNA

PT PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
17.55 Mecz: Cracovia – Motor

PT (P) 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 Betclic 2. Liga TVP 3
19.25 Mecz: Sandecja Nowy Sącz – Olimpia Grudziądz

PT (P) 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 Betclic 1. Liga TVP Sport
20.25 Mecz: Pogoń Grodzisk Mazowiecki – FKS Stal Mielec

PT (P) 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 (P) 2. liga niemiecka Eleven Sports 1
12.55 Mecz: SV Darmstadt 98 – 1. FC Magdeburg

SO (P) 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: Wieczysta Kraków – Jagiellonia Białystok

SO (P) Liga włoska Eleven Sports 1
14.55 Mecz: Bologna – AC Monza

SO Betclic 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 Betclic 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 (P) 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 (P) 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 (P) Liga włoska Eleven Sports 1
20.40 Mecz: AC Milan – Inter

SO (P) Liga angielska CANAL+ Extra 1
20.55 Mecz: Aston Villa – Fulham

SO (P) Liga portugalska Eleven Sports 3
21.25 Mecz: Porto – Estoril Praia

ND (P) Liga włoska Eleven Sports 1
12.25 Mecz: Como 1907 – Venezia

ND (P) 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 (P) 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 (P) Liga włoska Eleven Sports 1
18.25 Mecz: US Sassuolo Calcio – ACF Fiorentina

PO Betclic 1. Liga TVP Sport
20.25 Mecz: ŁKS Łódź – Polonia Warszawa

PO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
20.25 Mecz: Raków – Pogoń

PO (P) 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 (P) 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 Betclic 1. Liga TVP Sport
17.55 Mecz: Chrobry – Arka

ŚR Liga Młodzieżowa UEFA CANAL+ Sport 5
15.55 Mecz: Borussia Dortmund – Real Betis Balompie

ŚR (P) 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 (P) Liga Europy UEFA Polsat Sport 1; TV 6
20.50 Mecz: SL Benfica – Lech

BOKS

PT Polska Liga Boksu TVP Sport
17.00 Mecz: Concordia Knurów – Pomorzanin 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 MĘŻCZYZN

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 – Dziki Warszawa

(P) – możliwy występ Polaków

eprasa.pl

polskie rozgrywki ligowe i reprezentacja Polski

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: Euvic 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

ŚR **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 KOBIET

SO **ORLEN Ekstraliga** TVP Sport
12.40 Mecz: Pogoń – Czarni

PIŁKA RĘCZNA KOBIET

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

PIŁKA RĘCZNA MĘŻCZYZN

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

SIATKÓWKA KOBIET

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 MĘŻCZYZN

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 Chełm

WT **TAURON Liga** Polsat Sport 1
17.20 Mecz: Energa Trefl Gdańsk – Cuprum Stilon Gorzów

ŚR **TAURON Liga** Polsat Sport 1
17.20 Mecz: Aluron CMC Warta Zawiercie – Energa Indykpol AZS Olsztyn

ŚR **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

ŚR **Turniej International Championship** Eurosport 1
7.00 Mecze ćwierćfinałowe

ŚR **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

ŚR **ATP w Paryżu** Polsat Sport 1
12.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

ŚR **ATP w Paryżu** Polsat Sport 3
18.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

ŚR **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

eprasa.pl ac63c824d6

KOCHAM CIĘ, POLSKO! • ŁUKASZ KADZIEWICZ

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!



Jest jednym z prowadzących „Pytanie na śniadanie". Na zdj. z Agnieszką Woźniak-Starak.

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 nieznane. 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

FOT. TVP/Bogdan Jabłoński, TVP/Natasza Młudzik,TVP/Waldemar Kompała

eprasa.pl ac0360274d6



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

POWRÓT NA RANCZO – MAKING OFF

Znowu w Wilkowyjach

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 Wilkowyj z Australii. **EGP**

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 (Mirosław Haniszewski) planuje wielki skok w Krakowie bez jego udziału, porzuca słoneczną Hiszpanię i wkracza do akcji. Robert Więckiewicz znów wciela się w przebiegłego złodzieja, a Juliusz Machulski 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**



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 dziale 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**



REKLAMA

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

eprasa.pl ac63c82

TVP 1

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 Akacjowa 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: Tajemniczy świat dźwięków** (3-ost.) – film dok., Wlk. Bryt.
14.05 Splątane 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 Akacjowa 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 wymówienia. 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 Saaristo (Sara Soulié, zdj.) dostaje informację, że w regionie Morza Bałtyckiego pojawia się nowe zagrożenie. **60 min**

20.10 Sport, Pogoda
20.30 Konflikt (6-ost.): Atak – serial sensacyjny, Finlandia/USA 2024 (patrz obok)
21.30 Powrót na Ranczo – cykl felietonów, Polska 2026
22.05 Okruchy losu: **Mój biegun**
FILM – dramat biograficzny, Polska 2013, reż. Marcin Głowacki, wyk. Bartłomiej Topa, Magdalena Walach, Maciej Musiał, Adam Tyniec
23.45 Rocky 2
FILM – dramat obyczajowy, USA 1979, reż. Sylvester Stallone, wyk. Sylvester Stallone, Talia Shire, Carl Weathers, Burgess Meredith (patrz obok)
1.45 Papusza
FILM – dramat biograficzny, Polska 2013, reż. Krzysztof Krauze, wyk. Jowita Budnik
4.00 Film dokumentalny ▶ 5.00



23.45 DRAM. OBYCZ.

Rocky 2

Rocky Balboa (Sylvester Stallone, zdj.) rezygnuje z kariery bokserskiej. Żeni się z Adrian (Talia Shire) i podejmuje pracę w rzeźni. Wkrótce jednak przyjmuje kolejne wyzwanie Apolla Creeda. **120 min**

TVP 2

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 zawalczył 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 Sili. **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 zaprosił do drużyny Edytę Herbuś i Annę Gzyrę (wszyscy na zdj.) oraz Pawła Kosłika. U boku drugiego kapitana, Łukasza Kadziewicza, wystąpią Paulina Holtz, Bartosz Obuchowicz i Joanna Kurowska. Muzycznym gościem wydania jest Patricia Kazadi. **95 min**

20.05 Barwy szczęścia (3431) – serial obyczajowy, Polska 2026
Wiktor jedzie z mamą i Kępskim na tor wyścigowy. Dla Tomasza to okazja, by wyznać Grażynie miłość. **35 min**
20.40 Kocham Cię, Polsko! (8) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.15 Gabi Drzewiecka zaprasza 2 (7) – talk-show
23.15 To jest grane (109) – program muzyczny, Polska 2026
23.50 Porzucony (5, 6) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2016 (patrz obok)
1.45 Miłość w chmurach
FILM – komedia romantyczna, Niemcy 2017, reż. André Erkau
3.20 Akacjowa 38 – telenowela, Hiszpania 2015-2021 ▶ 5.05



23.50 KRYMINALNY

Porzucony (5, 6)

Danny (O.T. Fagbenle, zdj.) sądzi, że Mark pozostawił dochodzenie w rękach policji. Jego upór w dociekaniu prawdy doprowadza do odkrycia miejsca zbrodni. Slade wciąż jest w schronisku. **115 min**

POLSAT

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.00 halo tu polsat – magazyn, Polska 2026
11.40 Na ratunek 112 (938): Mąż i żona – serial paradokumentalny, Polska 2024
Krystian niedawno poślubił Elizę. 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 przyrodnim 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): Ząb za ząb – serial paradokumentalny, Polska 2026
Olgierd i Krzysiek badają okoliczności napaści 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): Zadżgany – 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 pomysł usprawnienia Iskry. Potrzebuje sponsora. Darek wychodzi z aresztu. Od razu 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 Goławski, zdj.) prowadzą śledztwo w sprawie zabójstwa byłego żołnierza. Ustalają, 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 Znajomo (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 zawalczą za tydzień o Złotą Twarz. **130 min**

19.55 Twoja Twarz Brzmi Znajomo (234) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.05 Terminator: Mroczne przeznaczenie
FILM – film s.f., Chiny/USA/Hiszpania 2019, reż. Tim Miller, wyk. Linda Hamilton, Arnold Schwarzenegger, Mackenzie Davis, Natalia Reyes (patrz obok)
0.50 Mumia: Grobowiec Cesarza Smoka
FILM – film przygodowy, Niemcy/USA/Chiny 2008, reż. Rob Cohen
Rick (Brendan Fraser) i jego żona (Maria Bello) dowiadują się, że ich syn odkrył miejsce spoczynku okrutnego cesarza. Tyran powraca do życia. Małżonkowie stawiają czoło złym mocom. **150 min**
3.20 Nasz nowy dom (333) – reality show, Polska 2024



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**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

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. Były 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 zaręcza 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. Nieprzytomny lekarz trafia pod opiekę Ani. Tymczasem na SOR przyjeżdża 11-latka 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 fachem. Mieszka teraz w Hiszpanii. Kiedy dowiaduje się, że jego dawny rywal planuje napad w Krakowie, postanawia go ubiec. **150 min**

TV PULS

DVB T2

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 Giselę, 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 bukiet. 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
Moczynos zauważa humanoidalnego robota uciekającego przed 19-latkami. Słysząc jego wołanie o pomoc, ukrywa go w lombardzie. **120 min**



20.00 SENSACYJNY

Czas zemsty
Archeolog Burns (Steven Seagal, zdj.) prowadzi wykopaliska na granicy Chin i Kazachstanu. Odkrywa szlak przemytu narkotyków. Pracownicy agencji antynarkotykowej postanawiają wykorzystać archeologa jako przynętę w walce z mafią, a gangsterzy wydają na niego wyrok śmierci. **110 min**



21.50 SENSACYJNY

Transporter 3
Kurier do zadań specjalnych Frank (Jason Statham) ma przewieźć z Marsylii do Odessy Valentinę (Natalia Rudakowa, zdj.), córkę ważnego urzędnika. Czeka go konfrontacja z gangsterami. **120 min**

TVN 7

DVB T2

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
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. Przetrzymywała 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 nakłonili 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 Krzyśka (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 FILM **Vinci 2** – komedia kryminalna, Polska 2025, reż. Juliusz Machulski, wyk. Robert Więckiewicz, Borys Szyc, Kamilla Baar, Marcin Dorociński (patrz obok)
22.30 FILM **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
Splot 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 FILM **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 FILM **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 FILM **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 FILM **Na twoim miejscu** – komedia, Polska 2023, reż. Antonio Galdamez Munoz, wyk. Paulina Gałązka, Miron Jagniewski, Oliwier Grzegorzewski, Maria Pakulnis (patrz obok)
22.15 FILM **Król życia** – komediodramat, Polska 2015, reż. Jerzy Zieliński
0.20 FILM **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 urządzi! 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**

TVP 3

9.30 Skarby Kół Gospodyń Wiejskich. Przepis na bliskość (6) – mag.
10.00 Złoty chłopak (271) – serial obycz., Turcja 2022
11.00 Rok w ogrodzie – mag.
11.30 Prywatne życie zwierząt 4 (8) – przyrod.
12.00 Telekurier – mag., Polska
12.30 Rączka gotuje – mag.
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Misja interwencja
14.10 Inwestujemy w Twoje zdrowie – magazyn
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Serwis Info Dzień – inf.
15.30 Program lokalny
21.30 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.20 Pierwsza Druga w Trójce – mag. piłkarski
22.30 Złoty chłopak (272)
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

TVP POLONIA

12.10 M jak miłość (1940, 1941) – obycz., Pol.
13.50 Polonia 24 Tygodnik
15.00 Serwis Info – pr. inform.
15.10 Polskie parki narodowe – serial dok.
15.40 Pięknie przyprawiONÁ 2 (5) – magazyn kulin.
16.00 Nasz premier. Tadeusz Mazowiecki – film dok.
17.00 Teleexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Wybieram Polskę (6)
18.45 Panorama
19.20 Niezwykłe miejsca
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.10 Sport, Pogoda
21.20 Na sygnale (676, 677)
22.15 Szansa na sukces. Opole 2027 (8)
23.15 Panorama
23.45 Zmiennicy (9) – kom.
0.50 Rodzinka.pl (300) – kom.
1.15 Szlakiem miejsc niezwykłych: Pomniki historii – cykl reportaży
1.30 Program informacyjny 19.30
1.55 Pytanie dnia – pr. publ.

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (17, 18) – serial sensacyjny
7.55 Bogaty dom – biedny dom (115) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (714-716) – serial obycz.
11.55 Na ratunek 112 (1042, 1043) – serial paradokumentalny, Polska
12.55 Trudne sprawy (838-840) – paradok., Pol.
15.55 Trudne sprawy II (1396) – serial paradokumentalny
16.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (558) – reality show, Polska 2025-2026
18.00 Policjantki i Policjanci (1479, 1480) – obycz., Pol.
20.05 A na obiad... (8) – magazyn kulinarny
23.20 Gwiazdy Kabaretu (190, 189) – rozr., Pol. 2026
1.30 Opowiem ci o zbrodni 2 (1, 2) – dok.
2.25 Opowiem ci o zbrodni (3) – serial dok., Pol. 2018
2.55 Opowiem ci o zbrodni 2 (4) – dok.
3.25 Lubię disco! (290) – muz.
4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.
5.30 Telezakupy TV Okazje

PULS 2

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 6
14.35 Marta mówi – 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
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1043)
21.00 Straszny film 4 – USA FILM 2006, reż. David Zucker
Cindy zatrudnia się jako opiekunka w nawiedzonym domu. Niebawem wraz z Brendą (Regina Hall, zdj.) musi ratować świat przed kosmitami. Obie wyruszają do odludnej osady. **100 min**
22.40 Taxi 2 – komedia FILM sensacyjna, Francja 2000
0.30 Krwawe Halloween – FILM horror, USA 2016, wyk. Catherine Corcoran
2.00 Lombard. Życie pod zastaw 2 (79, 80) – obycz.
4.00 Niesamowite! (16, 17) – serial dokumentalny, Pol.
5.00 Kręcimy z gwiazdami (4) – pr. rozr., Polska 2012

TVP ROZRYWKA

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 (5) – serial obycz., Polska
14.05 Pan Mama (28, 29)
15.15 Program rozrywkowy
15.30 Do śmiechu! (77, 78)
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
18.40 Okrasa łamie przepisy
19.45 Jaka to melodia?
20.20 The Voice Comeback Stage Powered by Orange (7) – widowisko
20.30 Do śmiechu! (80, 32)
22.25 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (9) – Polska
Widzowie zobaczą przegląd najlepszych skeczy w wykonaniu formacji Roberta Górskiego (zdj.). Kultowe scenki w zabawny sposób punktują ludzkie wady i absurdy codziennego życia. **40 min**
23.05 Postaw na milion
0.55 Koło fortuny – telet., Pol.
2.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (8) – pr. rozr., Pol. 2025
2.40 Życie to kabaret: **Babylon Tour** (1, 2)
4.30 Program rozrywkowy
4.55 63. KFPP w Opolu – Premiery – koncert

TTV HD

7.10 Express – pr. inform.
7.35 DeFacto 13 (16, 17)
8.30 Kartoteka 10 (2, 3)
10.35 Detektywi (148, 370)
12.35 Zakup w ciemno 5 (38)
13.35 Zakup w ciemno 4 (3)
14.35 Nic do zgłoszenia 5 (1)
15.35 Złomowisko PL 10 (6)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Usterka 15 (2) – fab.-dok.
17.40 Kochaj albo wróć (8)
18.35 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (10)
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Życie na kredycie 9 (17, 18) – reality show, Pol.
21.05 Zakup w ciemno extra (4) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.
23.00 Nasi w mundurach 4 (4) – reality show, Pol. 2026
0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (7) – pr. rozrywk., Pol. 2024
1.00 Diabelnie boskie (16, 17) – reality show, Pol.
1.55 Kiedy ktoś kocha bardziej (17, 18) – obycz.
3.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (546) – serial fabularno-dokum.

PIŁKA NOŻNA



19.25 Betclic 2. Liga: Sandecja – Olimpia Grudziądz **(live)**
W ubiegłym sezonie piłkarze Sandecji Nowy Sącz na własnym boisku musieli uznać wyższość rywali. Olimpia Grudziądz pokonała ich wtedy 3:1. **125 min**

OBYCZAJOWY



20.25 Na dobre i na złe (992)
Blanka, Homolka i nowa specjalistka onkolog, dr Trawińska, diagnozują u młodej kobiety raka jajnika. W opinii Milewskiej jej poprzednia lekarka mogła popełnić błąd. **55 min**

DRAMAT WOJENNY



20.10 Czas wojny – USA 2011, FILM reż. Steven Spielberg
Albert (Jeremy Irvine, zdj.) zajmuje się kupionym przez ojca koniem. Zwierzę zostaje sprzedane armii i wysłane na front. Nastolatek chce odnaleźć przyjaciela. **190 min**

HORROR KOMEDIOWY



ROZRYWKA



DOKUMENT



22.00 Kochaj albo wróć (9)
Losy sześciu międzykulturowych par. Jedna ze stron pochodzi z Polski, a druga z Konga, Turcji, Tunezji, Chin lub Brazylii. Kamery towarzyszą im w codzienności, pełnej trudnych decyzji. **60 min**

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.30 Obiektyw **16.45** Przypadek Polski. Polityka i idee **17.00** Strefa otwarta **17.25** Czytanie puszczy **17.55** Kreatywni po godzinach **18.05** Przystanek Kultura **18.20** Z Koronkiewiczem przez Podlasie **18.30** Obiektyw **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Bez kantów **21.30** Obiektyw
BYDGOSZCZ 16.30 Zbliżenia **16.45** Jeszcze dzień z życia **17.00** Filmowe kujawsko-pomorskie **17.30** Klub Kultura **18.15** Słowo daję! **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda
GDAŃSK 16.30 Panorama **16.45** Tajemnica twierdzy szyfrów **17.30** Do brzegu **17.50** Polacy na morze **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Zawodowcy **21.00** Tedë jo **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama
KATOWICE 16.30 Aktualności – flesz **16.47** Papyn pyto **17.02** Dzień z bliska **17.40** Chodźmy do teatru **18.00** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **21.30** Aktualności
KRAKÓW 16.30 Kronika dnia **16.48** Bohaterowie małych ojczyzn **17.10** Msza święta dla chorych **18.00** Etno Małopolska **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.11** Turystyczna jazda **21.31** Kronika **21.45** Tematy dnia
LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia **17.55** Turystyczna Marka Roztocze **18.10** Bioróżnorodność środowiska glebowego **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **21.30** Panorama lubelska
ŁÓDŹ 16.45 Sport po łódzku **17.10** Reportaż **17.45** Wykrywacz kłamstw **18.05** Za szybą **18.15** Konkretnie **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Ostatni mistrzowie **21.30** Łódzkie wiadomości dnia
POZNAŃ 16.30 Teleskop **16.44** kultura.poznan.pl **17.00** Wspólne popołudnie **17.30** Teleskop **17.44** Wspólne popołudnie **18.29** Teleskop **18.45** TalentAsy Senior **21.30** Teleskop
RZESZÓW 16.30 Aktualności **16.44** Stacja Rzeszów Główny **17.02** Kalejdoskop filmowy **17.10** Msza święta dla chorych **18.01** Popołudnie z TVP 3 Rzeszów **18.30** Aktualności **19.00** Rusz się, człowieku **19.13** Podkarpackie tablice i inskrypcje **21.30** Aktualności
SZCZECIN 16.30 Kronika **16.45** Blondynka 3 **17.30** Misja Przyroda! **17.45** Gwiazdorska kuchnia Ani **18.15** Witaj w klubie **18.30** Kronika **18.52** Lena na Bałkanach **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia
WARSZAWA 16.30 Kurier Warszawy i Mazowsza **16.45** Dobrego dnia **17.01** Dobrego dnia **17.31** Dobrego dnia **17.45** Pora na seniora **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.04** Reagujemy **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza
WROCŁAW 16.30 Fakty **16.44** Interwencja **17.15** Z Unią na Ty **17.31** Dobra Energia **17.46** Energia bez mitów **18.00** Przyszłość jest teraz **18.14** Magazyn ku kulturze **18.30** Fakty **18.57** Rozmowa „Faktów" **19.09** W swoim czasie **21.31** Fakty

TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 8 (99, 100) – krym., Pol. 2012
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (880, 881)
12.25 Ojciec Mateusz 15 (191)
13.20 Komisarz Alex 11 (136)
14.15 Ranczo 8 (101, 102)
16.05 Domowe patenty 3
16.10 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (47) – talk-show
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 3 (40)
19.20 Ranczo 5 (57) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (310, 311) – serial komediowy, Polska
21.25 Ojciec Mateusz 35 (453) – serial kryminalny, Polska
22.20 Jestem mordercą FILM – thriller, Polska 2016
0.25 07 zgłoś się (12, 13)

TVP KULTURA

11.00 Strach – dramat obyczajowy, Wł./RFN 1954
12.35 Van Gogh. Prawdziwa historia (2) – film dokum.
13.50 „Zapatrzeni w siebie" – piosenki Marka Grechuty
14.55 Spokój – dramat FILM obyczajowy, Polska 1976
16.30 Blisko, coraz bliżej (12)
18.00 Tygodnik kulturalny
18.50 Pamiętniki Sherlocka Holmesa (2) – serial krym.
20.00 Wieczór kinomana
20.05 Milczenie owiec FILM – thriller, USA 1991
22.15 PitBull (8) – sens., Pol. 2007
23.20 Czwartkowy klub filmowy – magazyn filmowy
23.25 Na ostrzu szpady FILM – przyg., Fr./Niem./Wł. 1997

ANTENA HD

11.05 Niezwykły dr Pol (55)
12.05 Wojny kontenerowe (1, 2) – serial dokumentalny
13.05 Klątwa Wyspy Dębów 6 (21) – reality show, USA
14.00 Australijscy poszukiwacze złota 7 (18, 19) – dok., Australia
16.05 Unforgettable: Zapisane w pamięci 3 (5) – krym.
17.00 Zakazana miłość (15)
18.00 Polska przyszłości – nasze dylematy – publ.
18.55 77 TV (4) – pr. rozr., Polska
20.00 Morderstwa we Francji FILM – **Lorraine** – film kryminalny, Fr./Belgia 2019
22.00 Morderstwa we Francji FILM – **Vercors** – krym., Fr. 2019
0.05 Nie pozwolę ci odejść FILM – thriller, Kanada 2022

TV 6

6.00 Więzienie (181, 182) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (869, 870) – serial obycz.
8.55 48h. Zaginieni (192-196)
13.55 Policjantki i Policjanci (1280) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (205, 206)
16.00 Strażnik Teksasu (3, 4, 19, 20) – serial sens.
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (60, 61) – krym., USA
22.00 Kości (207, 208) – krym.
23.55 Gdzie jesteś, Bernadette? FILM – komedia, USA 2019
2.15 Cobra Kai (34) – przyg.
3.00 Krejzi patrol (55) – krym.
3.30 Kochane pieniądze (57, 58) – serial paradokum.
5.35 Na ratunek 112 ekstra (7)
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

10.00 Ojciec Brown 8 (8, 9)
12.00 Shakespeare i Hathaway: Prywatni detektywi 2 (7, 8) – krym.
14.00 Zbrodnie Saint-Pierre (10) – serial kryminalny, Kan.
15.00 Śmierć z dala od palm 2 (2) – serial krym., Wlk. Bryt.
16.10 Tajemnice Brokenwood 10 (2) – krym.
18.00 Morderstwa w Midsomer 14 (5)
19.55 Śmierć pod palmami 15 (6) – serial kryminalny
21.00 Po powodzi 2 (5) – krym.
22.00 Blackshore (4) – krym., Irl.
23.05 Luther (3) – serial krym.
0.15 Lynley (6) – serial krym.
1.15 Po powodzi 2 (5) – krym.

ROMANCE TV

15.00 Inga Lindström:
FILM **Weekend w Söderholm** – film obycz., Niemcy 2007
16.55 Miłosne sprawki – kom. FILM romant., Niemcy 2022
19.00 Górski lekarz (291) – obycz., Niemcy/Austria
20.00 Rejs ku szczęściu
FILM **– Podróż poślubna na Bermudy** – film obyczajowy, Niemcy 2010
21.50 Wielka prawdziwa
FILM **miłość** – kom., USA 2022
23.45 Górski lekarz (291) – obycz., Niemcy/Austria
0.40 Rejs ku szczęściu
FILM **– Podróż poślubna na Bermudy** – film obyczajowy, Niemcy 2010

COMEDY CENTRAL

11.55 Teoria wielkiego podrywu 4 (11-16) – kom.
14.30 Dwóch i pół 8 (12-14)
15.55 Dwóch i pół (15) – kom.
16.25 Przyjaciele 8 (1-4) – kom.
18.25 The Office PL 2 (9, 10)
19.30 Teoria wielkiego podrywu 4 (11-16) – kom.
22.00 Miasteczko South Park 29 (4) – serial animowany dla dorosłych
22.30 The Office PL 4 (5) – kom.
23.05 Comedy Club 7 (3, 4)
0.00 Miasteczko South Park 11 (11, 12)
1.00 Miasteczko South Park 18 (7)
1.30 Miasteczko South Park 27 (1)

TVN FABUŁA

9.50 Młode gliny (40) – krym.
10.55 Magda M. (10) – obycz.
11.55 Zapukaj do moich drzwi (156, 157) – telen., Turcja
13.55 Młode gliny (41) – krym.
14.55 Detektywi (694, 695)
16.05 Na Wspólnej (148, 149) – serial obycz., Polska 2003
17.10 Magia kina – program kult.
17.35 Rodzina od zaraz FILM – komedia, USA 2018
20.00 Plan na miłość – komedia FILM romant., Wlk. Bryt. 2022
22.25 Szczęśliwe święta FILM – komediodramat, USA 2014
0.00 Głupcy – dramat obycz., FILM Pol./Rumunia/Niemcy 2022
2.25 Zawieruchy przepis na kino (17) – pr. rozr., Pol.

eprasa.pl ac63c824d6

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (1)
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso 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.

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Pielęgniarki** (20) – serial paradokumentalny, Polska
7.30 **Na ratunek 112** (1089, 1090) – paradok.
8.30 **Sekrety rodziny** (230-232) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (951) – serial paradokumentalny
12.35 **Więzienie** (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 paradokumentalny, Polska
20.00 **Gliniarze** (1077, 1007) – serial paradokum., Pol.

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 **Felicita** (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

KINO POLSKA

6.00 **Dom w cenie mieszkania 3** (5) – mag.
6.35 **Bolek i Lolek** (5, 6) – serial animowany
6.55 **Przygody Myszki** (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 FILM obyczajowa, 1981
15.10 **Zakazane piosenki** FILM – film wojenny, 1946
17.40 **Moja** – film krótkometr.
17.55 **Czterej pancerni i pies** (6, 7) – serial wojenny

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

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 „Zmierzch": Przed świtem. Część 1** FILM – film fantasy, USA 2011
18.05 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.10 **Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 2** FILM – film fantasy, USA 2012

SENSACYJNY



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 przemyca narkotyki. **150 min**

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

HORROR



22.00 Niewidzialny człowiek FILM – Australia/USA/Kanada 2020, reż. Leigh Whannell
Cecilia (Elisabeth Moss, zdj.) jest pewna, że prześladuje ją mąż sadysta, 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 **Strzelnica Navala** (3)
5.00 **Interwencja** – mag.
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (112) – serial dokum., Pol.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 5 (57, 58) – Pol.
Kozioł kupuje do swojej apteki partię przeterminowanego olejku. Wkrótce roznosi się wieść, że to najlepszy środek do walki z meszkami, które opanowały wieś. Lucy prosi o radę Wezóła. **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

DRAMAT 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.). Czeka go trudna konfrontacja z przeszłością. **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 naj polskiego kina** (3) – pr. rozrywk.
4.40 **Pan Kleks w kosmosie** FILM (2-ost.) – film przyg., Pol./Czechosłowacja 1988

PRZYGODOWY



21.05 W 80 dni dookoła świata FILM – USA/Niemcy/Irlandia 2004
Wynalazca Phileas Fogg (Steve Coogan, zdj.) zakłada się, że w niespełna trzy miesiące okrąży kulę ziemską. Towarzyszy mu pochodzący z Chin lokaj Passepartou (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**

THRILLER



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

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 Hailey Dean:** FILM **Randka ze śmiercią** – film kryminalny, USA 2017
23.55 **Podróże 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.

POLSAT FILM

6.00 **Jedziemy na ryby!** (39)
7.00 **Na ratunek 112** (877) – serial paradok., Pol. 2024
7.30 **Doktor Martin** (36) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 **Przyjaciółki** (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/ZEA 2011
18.45 **Zmartwychwstały** FILM – dramat obycz., USA 2016
21.00 **Duchy w Wenecji** – krym., FILM USA/Wlk. Bryt./Włochy 2023
23.05 **Zielona mila** – dramat FILM obyczajowy, USA 1999
3.00 **Ślad** (77, 78) – serial krym.
5.00 **Na ratunek 112** (974, 975)

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** FILM **świat** – komedia fantasy, USA/Wlk. Bryt./Kanada 2010
18.05 **Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 2** FILM – film fantasy, USA 2012
20.00 **M3GAN** – horror s.f., USA/ FILM Nowa Zelandia 2023
21.40 **Nie mów zła** – thriller, USA FILM 2024, wyk. James McAvoy
23.30 **Rewolwerowcy** FILM – western, USA 2025
1.10 **Spinal Tap II: To nie koniec** FILM – komediodramat, USA 2025

WARNER TV

6.05 **Poniedziałki na chirurgii** (2) – serial obycz., USA 2013
7.00 **Prawo 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 pożegnanie** – 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

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 Panamy** – dra- 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. Szepty słychać po zmroku** (3) – serial krym.

CANAL+ FILM

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

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 **Podziemny wstrząs** FILM – film katastroficzny, Wielka Brytania/USA 2024
3.05 **iZombie 2** (14, 15) – serial grozy, USA 2015-2016
5.00 **Orphan Black: Echa** (7)

PARAMOUNT NETWORK

6.00 **Czarodziejki 6** (17-20) – serial fantasy, USA 2004
9.25 **Policyjna grupa pościgowa 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 zemsty** – sens., USA 2011 FILM
0.00 **Drugie oblicze** – dramat FILM kryminalny, USA 2012
3.00 **Mexican** – komedia, FILM USA 2001, wyk. Brad Pitt

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 **Lucyfer** (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 mojego tatę** FILM – komedia, USA 2000
1.10 **Z archiwum X** (6) – s.f.

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 **Snowpiercer: Arka przyszłości** – thriller s.f., FILM 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

CANAL+ SERIALE

9.50 **W rytmie wolności** (8)
10.40 **Naruto 6** (16-18) – anime
12.10 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
12.30 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (4-6) – serial komediowy, Fr.
14.20 **Mały Grand Hotel** (5)
14.40 **13 posterunek 2** (13-15)
16.25 **Samoloty bojowe III Rzeszy** (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 **Kiedy ślub?** (7, 8) – kom.
1.30 **Kryptonim Polska** (1-3)
3.50 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.

CANAL+ 360

13.00 **Porzucone konstrukcje** (7) – serial dokum., Wlk. Bryt.
14.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 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 opałach 7** (6) – 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.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji – tylko dla dorosłych

PIĄTEK 30 października

WSCH. SŁ. 06.35 | Imieniny: Juliana, Klaudiusza, Zenobii
ZACH. SŁ. 16.19

TeleTydzień

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 do wzięcia. Między sporami – reality show
16.00 Kilogramy zbędnej skóry 3
17.00 Skórze na ratunek (4)
18.00 Wiza na miłość: dalsze losy 9 (11) – reality show
20.00 Kobiety plus size. Mroczne oblicze Pearadise – 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 koszmarnej stopy
0.00 Dr Pryszczylla 5

POLSAT CAFÉ

6.00 Demakijaż (60-62) – rozr.
7.30 Przyjaciółki (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

5.10 Tu jest pięknie (6) – pr. rozrywk., Pol. 2020
5.50 Kuchenne rewolucje (12-ost.) – pr. rozr., Polska
6.45 Zgłoś 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 (2)
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

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 Przystanek Bieszczady 2 (3)
19.00 Nagi instynkt przetrwania 2



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

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



20.00 Sprzymierzeni – thriller, FILM 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

12.00 Broń w hollywoodzkich filmach (8) – dok.
12.30 Niezwykłe megakonstrukcje ZSRR (10) – serial dokum.
13.00 Poszukiwacze historii (6, 7)
14.00 Bitwy morskie – historia okrętów wojennych (1) – dok., Fr.
15.00 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.



20.00 Premiera: **Pompeje: Życie w rzymskim mieście** (4) – film 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

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 Plotka – 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, 672) – paradok.
3.55 Nowa Maja w ogrodzie 3
4.25 Szpital (950) – paradok., Pol.

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 manor – mamuśki 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

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 Uczta 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

8.00 Jak działa wszechświat?
11.00 Poszukiwacze dinozaurów
13.00 Tajemnice lądowania na Księżycu
15.00 The Ocean Race: Żeglarska obsesja (2) – dok.
16.00 Gwiezdne bitwy
18.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki
20.30 Zwykłe rzeczy, niezwykłe 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

13.00 Pompeje: Podróż w czasie z Tomem Hiddlestonem (2, 3) – dok., Wlk. Bryt./USA
15.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny
16.00 Tajemnicze 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 kokpicie
21.00 Hitler i jego świta
22.00 III Rzesza: Droga do upadku
0.00 II wojna światowa: Historia przed trybunałem

BBC EARTH

12.20 Lodowe miasto: Życie na krawędzi – serial dokum.
13.25 Londyn Davida Attenborough – film dokum.
14.35 W okowach mrozu 9 – dok.
15.30 Życie na pustkowiu: powroty 3 – serial dokum.
16.25 Ewolucja – serial dokum.
17.30 Londyn Davida 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

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

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 Bundych 10 (217-222) – serial komediowy
18.00 Całkiem 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

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 Polowanie na ogród 9
18.15 Poukładani 2 – pr. rozrywk.
19.15 Weekendowa metamorfoza – pr. rozrywk.
21.05 Zgłoś remont 11 – pr. rozr.
22.05 Zgłoś 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

6.00 Nowe życie na Bahamach
8.05 Walka o bagaż – serial dok.
10.10 Kulinarne podróże z Guyem Fierim – mag.
12.15 Megaładunki – 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 Megaładunki – serial dok.
2.55 Śladami Wielkiej Stopy – serial dokumentalny
4.55 Dziwaczne potrawy – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Planeta naczelnych – dok.
9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Królestwo drapieżników
13.00 Olśniewająca Ameryka
14.00 Dorastanie w świecie zwierząt: Lwiątko – dok.
15.00 Zabójcze szerszenie Azji
16.00 Olśniewająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia
17.00 Miodożery: mistrzowie przetrwania – film dokum.
18.00 Zadziwiająca Australia (1)
19.00 Stworzone, by przetrwać
20.00 Niszczycielskie żywioły 3
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Olśniewająca Ameryka
3.00 Dorastanie w świecie zwierząt: Lwiątko – dok.

POLSAT VIASAT HISTORY

12.00 Czarnobyl: chronologia katastrofy – film dokum., Fr.
13.05 Projekt Manhattan: w kolorze – dok., Wlk. Bryt.
14.10 Hiroszima: za kulisami
16.35 1945: dni, które zmieniły świat: Kapitulacja Japonii
17.35 Czołg: najważniejsza 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 Starożytne Pompeje – tajemnice Oplontis – dok.

CANAL+ KUCHNIA

14.40 ABC gotowania – kuchnia meksykańska – mag. kulin.
15.45 Kucharskiego pomysł 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 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 HD

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.
16.30 Daleko od miasta 17 – dok.
17.00 Adres: rezydencje marzeń
18.00 Ucieczka na wieś 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: Australia 12 – serial dokum.
23.05 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.

SUPER POLSAT

11.00 SuperMarket Chef
11.30 Świat według Kiepskich (354-357) – serial kom., Polska
13.25 Farma – reality show, Polska
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 Rolniczki – serial dokum.
20.00 Gala French Touch 2026
21.55 Bullet Train – film
FILM sensacyjny, Japonia/USA 2022
0.40 Lot skazańców
FILM – film sensacyjny, USA 1997

TVP KOBIETA

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

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 superbroń – film dokum.
20.50 Adonis – film dokumentalny
22.00 Pułapki ludzkiego mózgu (2) – film dokumentalny
23.10 Śmierć na Cyprze – dok.

TVP DOKUMENT

13.00 Mumie Egiptu. W poszukiwaniu nieśmiertelności
13.55 Krainy cudów natury
14.55 Dinozaury 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.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

10.25 **Piłka nożna:** STS Puchar Polski: Odra – Śląsk
12.30 **Piłka nożna:** STS Puchar Polski – losowanie par 1/8 finału **(live)**
13.05 **Boks:** Ostrzeszów Boxing Night: Kamil Kuździeń – 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 Koge – FC Barcelona
17.00 **Boks:** Polska Liga Boksu: Concordia Knurów – Pomorzanin **(live)**



20.00 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Pogoń Grodzisk 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)**

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 Belfaście
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



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 Belfaście

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga – mecz: PGE GieK Skra Bełchatów – GKS Katowice
8.30 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga – mecz: PGE Projekt Warszawa – Warta
11.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga – mecz: AZS Olsztyn – ZAKSA
13.30 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga: Resovia – Energa Trefl Gdańsk
16.00 **7. strefa** – mag. siatkarski
17.20 **Siatkówka kobiet:** TAURON Liga Kobiet: ŁKS – Chemik **(live)**



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

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**



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**
17.30 **Super Wings**
18.00 **Underdog**
18.25 **The Garfield Show**

MINIMINI+

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**
15.55 **44 Koty**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**



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 **Trojaczki**
22.45 **Polly Pocket 6**
23.24 **Przyjaciel pies**
0.17 **Szmatkowe Królestwo**

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 **Bez kitu** – pr. publicyst.
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
23.40 **Biznes** – pr. publicyst.
0.00 **Fakty po Faktach**
0.50 **Bez kitu** – pr. publicyst.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.45 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.15 **Szkło 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 Belfaście
19.30 **Biegi górskie:** GT World Series – Muju – podsumowanie
20.00 **Jeździectwo:** Zawody Pucharu Świata w Waszyngtonie
21.00 **Golf:** VidantaWorld 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 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 3**
15.20 **Polly Pocket 6**

TVP INFO

16.00 **Dzień w godzinę**
16.45 **Trochę kultury**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **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 **Formuła 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 **Formuła 1:** GP Meksyku – 1. sesja treningowa **(live)**
21.10 **Formuła 1:** GP Meksyku – 1. sesja treningowa
22.40 **Formuła 1:** Grand Prix Meksyku – studio **(live)**
22.55 **Formuła 1:** GP Meksyku – 2. sesja treningowa **(live)**
0.10 **Formuła 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 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.20 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Pan Krokodyl 2**
10.35 **Świnka Peppa 8**
10.50 **Santiago z mórz**
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 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 2**
8.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.00 **Klub Myszki 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 Myszki 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 **Debata Gozdyry**
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:** Metalkas 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 – Atalanta 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 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
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 glina**
23.05 **Łowca pedofilów**
1.10 **Więzienie**
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 **Z drugiej ręki**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Zawodowi handlarze**
23.00 **Polski supersamochód**
23.45 **Ciężarówką przez pół świata**
0.45 **Naprawy nie do naprawy**
1.30 **Zawodowi handlarze**

TVS

5.30 **Pasmo ciekawostek**
6.00 **Telesprzedaż**
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 życzeń**
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 Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Wolność ma swoją cenę**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl ac63c824d6



Anna Bogusiewicz przygląda się współczesnej branży funeralnej.

Czasami uroczystości towarzyszy muzyka, którą kochał zmarły.

Odcinek specjalny



W Polsce coraz częściej odbywają się też świeckie ceremonie pogrzebowe.



Aneta Dobroch od 9 lat organizuje ostatnie pożegnania.

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

We współczesnym świecie 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, mistrzynię 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 zabrzmi – 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. Zgromadzonym towarzyszył chór, trzech trębaczy, 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

FOT. TV Puls

eprasa.pl ac63c824d6



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. Zaangażowanie 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**

Fot.: Lionsgate, TVP

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 stawi czoło demonicznym siłom. Potem zrobi się jeszcze groźniej. W „Wilku" (godz. 20.00) Jack Nicholson przekona 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**



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

Seans grozy

REKLAMA



eprasa.pl ac63c824d6

TVP 1

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
7.40 Rok w ogrodzie (1189)
8.05 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 Wągrocka i Wiktor Waligóra – cykl felietonów, Polska 2026
12.30 Gwiazdy w południe: **Sabrina**
FILM – 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 ziemie, 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



20.25 KRYMINALNY
Komisarz Alex 26 (329)
Artur Dębiec (Karol Dziuba, zdj.) wraz z ekipą prowadzi śledztwo dotyczące zabójstwa prawniczki. Kobieta broniła córki przed, jej zdaniem, niesprawiedliwą nauczycielką. Odnalezienie zaginionego telefonu okazuje się kluczowe dla sprawy. **60 min**



21.25 DRAM. SENS.
John Q.
U synka robotnika (Denzel Washington, zdj.) zostaje zdiagnozowana wada serca. Może mu pomóc jedynie przeszczep, ale ubezpieczenie nie pokrywa kosztów operacji. Zdesperowany ojciec bierze w szpitalu zakładników i żąda zoperowania dziecka. Z desperatem negocjuje policjant Frank (Robert Duvall). **125 min**

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.**
FILM – dramat sensacyjny, USA 2002, reż. Nick Cassavetes, wyk. Denzel Washington, Robert Duvall, James Woods, Daniel E. Smith (patrz obok)
23.30 Klasyka 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
FILM biograficzny, Polska 2013, reż. Marcin Głowacki
3.25 Jaka to melodia? – teleturniej muz. ▶ 4.55



23.30 DRAM. SENS.
Zaklinacz deszczu
Prawnik Rudy Baylor (Matt Damon, zdj.) prowadzi pierwszą poważną sprawę, od której zależą jego dalsze losy. Reprezentuje rodzinę, której ubezpieczyciel odmówił wypłaty odszkodowania. **140 min**

TVP 2

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 zasłabł 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 mądrzy – 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**



15.10 WIDOWISKO
Szansa na sukces. Opole 2027 (8)
Wokaliści amatorzy wykonają utwory Andrzeja Dąbrowskiego: piosenkarza, perkusisty jazzowego i kompozytora. Cała Polska zna go z ponadczasowych przebojów „Do zakochania jeden krok", „Zielono mi" czy „Przygoda z Marią". Prowadzi Artur Orzech (zdj.). **65 min**



20.00 KOMEDIOWY
Rodzinka.pl (321)
W „Czterdziestolatku" pojawia się tylko jedna „kobieta pracująca". U Boskich jest ich mnóstwo, w tym Natalia (Małgorzata Kożuchowska, zdj.). To one nadają ton wydarzeniom i w praktyce przejmują stery. Źródłem ich przewagi są różne sztuczki. Mężczyźni muszą się odnaleźć w tej rzeczywistości. **30 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 – 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
FILM obyczajowy, Wielka Brytania 2023, reż. Philip Barantini
3.45 Rodzinka.pl – serial komediowy, Polska 2025 ▶ 4.40



20.30 WIDOWISKO
The Voice of Poland 17 (12)
Uczestnicy zmierzą się w muzycznych pojedynkach. Podczas poprzednich „Bitew" nie brakowało emocji. Gospodarzami programu są Paulina Chylewska i Maciej Musiał (oboje na zdj.). **150 min**

POLSAT

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – pr. inform.
8.00 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. Maja proponuje spring rollsy z kurczakiem, Sebastian serwuje delikatne placki z cukinii z pieczonym łososiem, 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 starym budynku brakuje łazienki i odpowiedniego ogrzewania. W odcinku gości Marta Wiśniewska. **145 min**
14.55 Jak rozpętałem II wojnę światową (3-ost.)
FILM – komedia, Polska 1969, reż. Tadeusz Chmielewski, wyk. Marian Kociniak (patrz obok)
Finał przygód pechowego żołnierza – bohatera powieści Kazimierza Sławińskiego, którego życiem rządzą niezwykłe 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 przebój „Być kobietą". Dziś w studiu pojawią nowi goście specjalni. **70 min**
18.50 Wydarzenia
19.15 Prezydenci i premierzy – pr. publ., Polska
19.30 Sport, Pogoda



14.55 KOMEDIA
Jak rozpętałem II wojnę światową (3-ost.)
Franek Dolas (Marian Kociniak, zdj.) ucieka sprzed włoskiego trybunału wojskowego. Wpada w ręce Niemców i zostaje wysłany na front wschodni. Wyskakuje z samolotu i ląduje ze spadochronem w Polsce. Dołącza do partyzantów. **95 min**



19.55 ROZRYWKA
Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni
Robert Górski, Robert Korólczyk (obaj na zdj.) oraz inni znakomici satyrycy zapraszają na kolejne skecze, w których nie oszczędzają polityków ani obywateli. Niedawno pokazali prezydenta podczas dożynek, a reporter „Sondy krypto" sprawdził wiedzę rodaków na temat historii. **130 min**

19.55 Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni (181) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.05 Przymierze – dramat
FILM 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
FILM 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



22.05 DRAMAT
Przymierze
Wojna w Afganistanie. Tłumacz Ahmed (Dar Salim) ratuje życie sierżanta Johna Kinleya (Jake Gyllenhaal, zdj.). Po pewnym czasie amerykański żołnierz ma szansę spłacić dług i ocalić swojego wybawcę. **165 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

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
Żaneta 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 konsultacje 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 wyczucie zdecydują, kto zachwyci jurorów, a kto pożegna się z programem. **100 min**
15.50 Podróż do wnętrza Ziemi
FILM – 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. Śmiałkowie 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**

TV PULS

DVB T2

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 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026
Anna Bogusiewicz odwiedza warszawski punkt „Parasole na Chmielnej". Zakład działa od ponad 130 lat. Prowadzi go Witold Choynowski, który od blisko 40 lat sprzedaje i naprawia parasole, kontynuując tradycję zapoczątkowaną przez pradziadka. **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 rozpieszczony syn przełożonego. Becia nadal cierpi z powodu bólu w biodrze. Ortopeda nie ma dla niej dobrych wieści. Henryk Włóczka 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. Moczynos próbuje zbliżyć się do Tosi. Remik porywa 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 indiańskim wojownikom 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 zamarznięte jezioro. **130 min**

TVN 7

DVB T2

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
FILM – 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 – 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 lądzie. **185 min**



16.55 FILM SF

Aquaman

Orm (Patrick Wilson) planuje zjednoczenie wszystkich królestw Atlantydy i likwidację rasy ludzkiej. Powstrzymać go zamierza przyrodni brat, Arthur Curry (Jason Momoa, zdj.), zwany Aquamanem. Z pomocą Mery (Amber Heard) wyrusza on na poszukiwania 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 profesor. **195 min**

REKLAMA

SOBOTA 31.10 ELEVEN SPORTS 1 18:30 BAYERN MONACHIUM BORUSSIA DORTMUND 20:45 AC MILAN INTER MEDIOLAN

19.45 Azja Express (9) – reality show, Pol. 2026 (patrz obok)
21.30 Bridget Jones 3
FILM – komedia romantyczna, Irlandia/Wielka Brytania/Francja 2016, reż. Sharon Maguire, wyk. Renée Zellweger, Colin Firth, Patrick Dempsey, Jim Broadbent (patrz obok)
23.55 Oszukać przeznaczenie 5
FILM – 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:
FILM **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 – film sensacyjny, USA 2007, reż. Philip G. Atwell, wyk. Jet Li, Jason Statham, John Lone, Devon Aoki (patrz obok)
0.35 Jestem zemstą
FILM – 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 zasadzki. 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 – 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 – 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
FILM – 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

7.48 **Info poranek**
8.05 **Kryminalna siódemka**
8.25 **Telenowyny** (10) – mag.
9.00 **Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem**
9.25 **Zielnik regionalny**
9.50 **Magiczne Podhale z Sebastianem Karpielem-Bułecką** (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
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

TVP POLONIA

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 **Alternatywy 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 **Orędzie na uroczystość Wszystkich Świętych** – pr. religijny
20.05 **Sport, Pogoda**
22.00 **Daję słowo – Maciej Orłoś 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.

TV 4

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:**
FILM **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.
20.20 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1072-1075) – Polska 2026

Napad na jubilera kończy się strzelaniną. Żych trafia do szpitala, a rabuś 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 **Lubię disco!** (291) – program muzyczny
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – program muzyczny, Polska
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

PULS 2

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 Wiewiórа** – film
FILM animowany, Kan./Korea Południowa/USA 2014
9.15 **Gang Wiewiórа 2**
FILM – 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**
FILM – baśń film., Wł./USA 2023
16.50 **Trzej muszkieterowie**
FILM – film przyg., USA/Austria/Wielka Brytania 1993
19.00 **Potworna rodzinka**
FILM – Niemcy/Wlk. Bryt. 2017

Nastoletnia Fay Sielska postanawia zaprosić bliskich na bal kostiumowy. Wszyscy bawią się znakomicie do czasu, gdy w wyniku kłótni 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 sensacyjny, USA 2009
1.00 **Wstydliwe 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

TVP ROZRYWKA

10.45 **Szansa na sukces. Opole 2027** (6)
11.50 **To jest grane** (109)
12.25 **Prywatne życie zwierząt 15** (8) – przyrod.
12.55 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (47) – talk-show
13.55 **Postaw na milion**
15.45 **Moje przeboje** (19)
16.20 **Jeden z dziesięciu**
17.35 **Koło 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
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 **Koło 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)

TTV HD

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 całość 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)
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 **Diabelnie 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

PIŁKA NOŻNA



15.25 **Betclic 1. Liga** – mecz: Lechia Gdańsk – Unia Skierniewice **(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**

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**

KRYMINALNY



ANIMOWANY



ROZRYWKA



REALITY SHOW



TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.30 Klub seniora 17.40 Poczytalnia 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 Bliżej nieba 18.00 Uwierz w sport 18.30 Zbliżenia 19.00 Agroregion 19.30 Pokochaj Grudziądz 19.45 Spotkania z ekologią 21.00 Raport naukowy 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Drogi wolności 18.00 Reportaż TVP Gdańsk 18.30 Panorama 19.00 Do brzegu 21.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.31 Panorama 21.43 Pogoda

KATOWICE 17.31 Misja interwencja 18.00 Rączka gotuje 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Za miastem 19.27 Godka bez granic 19.45 Energia bez mitów 21.00 Schlesien Journal 21.15 Ziołowa apteka 21.30 Aktualności

KRAKÓW 17.35 Magazyn medyczny 17.45 Krzemionki 30. Przystanek reportaż 18.00 Kulturalnie mówiąc 18.30 Kronika 18.55 Kronika kulturalna 19.10 Bohaterowie małych ojczyzn 19.24 Turystyczna jazda 19.34 Wielcy z Małopolski 21.00 Maklowicz w podróży 21.30 Kronika

LUBLIN 17.30 Powrót generała 18.30 Panorama lubelska 19.00 Brutus, Czarnocka, Maria... Siatka pułkownika Gano 19.45 Pogrzeb po latach 21.00 Turystyczna Marka Roztocze 21.15 Historie niezapisane 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.30 Kulturalnie po Łodzi i regionie 17.45 RODowity działkowiec 18.00 ABC pacjenta 18.19 Teatr Wielki zza 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 Ścieżkami 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 mówiąc 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.34 Pracownia reportażu 17.46 Niedziałkowskiego 24a 18.30 Kronika 18.55 Z indeksem w ręku 19.15 Misja Przyroda! 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 kulturze 21.03 Drogi wiary 21.30 Fakty

TVP HD

6.00 **Na dobre i na złe** (563)
6.55 **Ranczo 7** (85) – obycz., Pol.
7.55 **Rodzinka.pl** (165, 166)
8.55 **Ojciec Mateusz 8** (101, 102) – krym., Pol. 2012
10.45 **Czy wiesz, że?** (110) – dok.
11.20 **Na sygnale** (882, 883)
12.25 **Ojciec Mateusz 15** (192)
13.20 **Komisarz Alex 11** (137)
14.15 **Ranczo 8** (103, 104)
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 3** (41)
19.20 **Ranczo 5** (58-60) – obycz.
22.20 **W sieci zła** – thriller, USA
FILM 1998, reż. Gregory Hoblit
0.35 **07 zgłoś się** (14, 15)
3.45 **Point Break: Na fali**
FILM – film sensacyjny, USA/Niemcy/Chiny 2015

TVP KULTURA

11.20 **Jamie Wyeth: artysta bezkompromisowy**
12.30 **Zabawka**
FILM – komedia, Francja 1976
14.10 **Dzień z życia artysty** (7)
14.50 **O psie, który jeździł**
FILM **koleją** – film familijny, Polska 2023
16.40 **Czterdziestolatek** (7)
17.45 **Tamte lata, tamte dni**
18.25 **Strach** – dramat
FILM obyczajowy, Wł./RFN 1954
20.00 **Wściekły byk** – dramat
FILM biograficzny, USA 1980
22.20 **Polskie Znaki. Rzeczy ostatnie** – koncert, Polska
23.35 **Wieczór kinomana**
23.40 **Milczenie owiec**
FILM – thriller, USA 1991
1.45 **Wydarzenie aktualne**
2.05 **PitBull** (8) – sens., Pol. 2007

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 poszukiwacze 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 **– Arcachon** – thriller, Francja 2019
22.00 **Oficer i morderca**
FILM – dram. krym., Kanada 2012
23.55 **Hellraiser III: Piekło**
FILM **na Ziemi** – horror, USA/Kanada 1992
2.00 **Titanic: Zagadka rozwiązana** – film dokumentalny

TV 6

6.00 **Jeźdźcy smoków: Na końcu świata** – anim.
7.55 **Sezon na misia 3** – film
FILM animowany, USA 2010
9.25 **Cobra Kai** (35-38) – przyg.
12.20 **Strażnik Teksasu** (19, 20)
14.15 **Poirot** – 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 112 ekstra** (61) – serial paradok., Polska
3.40 **Kochane pieniądze** (60, 61) – serial paradokum.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

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 położnej 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., Irl.

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.
FILM romant., USA/Kanada 2022
20.00 **Na zawsze lato – Nowe**
FILM **życie** – krym., Niemcy 2024
21.55 **Na zawsze lato – Odkry-**
FILM **cia** – krym., Niemcy 2024
23.50 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Wołanie przeszłości** – film obycz., Niemcy 2000
1.40 **Na zawsze lato – Nowe**
FILM **życie** – krym., Niemcy 2024

COMEDY CENTRAL

8.30 **Teoria wielkiego podrywu 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/Niem. 1997
20.00 **Agent XXL** – komedia,
FILM 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)

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 katastroficzny, USA 2024
2.15 **Wyzwanie dla kumpla:**
FILM **Idzie wiosna** – komedia, USA 2023
4.05 **Ukryta prawda** (1412)

eprasa.pl ac63c824d6

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

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia
6.30 Bogaty dom – biedny dom (117) – reality show, Polska 2024
7.30 SuperMarket Chef (7, 8) – reality show, Polska 2026
8.30 Z klimatem i z pasją – program publicystyczny
9.00 Dlaczego ja? (1473-1477) – serial paradokumentalny, Polska
14.05 Więzienie kobiet (41-46) – serial dokumentalny, Polska
17.00 Nasz nowy dom (376) – reality show, Polska 2026
18.10 Sekrety rodziny (33, 34) – serial paradokumentalny

TVP SERIALE

5.50 Na sygnale (937) – serial fabularno-dokum., Polska
6.25 Zmiennicy (1) – serial komediowy, Polska 1986
7.30 Na sygnale (938-942) – serial fabularno-dokum.
10.15 Ranczo 4 (51) – serial obyczajowy, Pol. 2009
11.15 Na dobre i na złe (1002) – serial obycz., 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

KINO POLSKA

6.00 Och! Kabaret 2 (3, 4) – program rozrywk., 2023
7.45 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
8.10 Ranking naj polskiego kina (2) – pr. rozrywk.
8.50 Będzie lepiej FILM – komedia, 1936, wyk. Henryk Vogelfänger
10.50 Wyjście awaryjne FILM – komedia, 1982, wyk. Bożena Dykiel
12.50 Nie lubię ponie-działku FILM – komedia obyczajowa, 1971
15.00 Milioner FILM – film obyczajowy, 1977, wyk. Janusz Gajos, Ewa Ziętek
17.20 Oficer i szpieg FILM – dramat biograficzny, Wł./Fr. 2019

AXN

6.05 W 80 dni dookoła świata FILM – 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

CANAL+ PREMIUM

7.30 Hannah Arendt: Myślenie jest niebezpieczne – film dokum., Niem./USA 2025
8.50 Dalej jazda! 2 FILM – komedia, Polska 2025
10.30 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
10.45 Pod gwiaździstym niebem FILM – komedia romantyczna, USA 2025
12.25 Morderstwo w ambasadzie FILM – film krym., Wlk. Bryt. 2025
13.50 Juno – komediodramat, USA/Kanada 2007
15.25 Wicked FILM – musical, USA/Kanada/Islandia 2024
18.10 Niemożliwe FILM – dramat katastroficzny, Hiszpania/USA 2012

PRZYGODOWY



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 Krąg FILM – horror, USA/Japonia 2002, wyk. Naomi Watts, Martin Henderson
1.40 The Ring 2 FILM – horror, USA 2005, wyk. Naomi Watts, Simon Baker
3.55 Mgła FILM – horror, USA/Kanada 2005, wyk. Tom Welling, Maggie Grace

KOMEDIA



20.10 Ostra noc FILM – USA 2017, reż. Lucia Aniello
Jess (Scarlett Johansson, zdj.) i jej cztery przyjaciółki wyjeżdżają na weekend do Miami. Okazją do zabawy jest wieczór panieński jednej z dziewczyn. Podczas imprezy koleżanki niechcący uśmiercają striptizera. **135 min**
22.25 Życie toczy się dalej FILM – czarna komedia, USA 2022, wyk. Jane Fonda
0.00 Kod da Vinci FILM – thriller, USA 2006, wyk. Tom Hanks, Audrey Tautou
3.15 Ewa gotuje (470) – mag.
4.05 Wydarzenia
4.45 Świat według Kiepskich (148) – kom.

WOJENNY



18.40 Stawka większa niż życie (9) – Polska 1968
Kraft szykuje 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

KOMEDIA SENSACYJNA



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 Kośnik, Eryk Kulm
23.35 Wymyk – dramat obyczajowy, 2011
1.30 Karate po polsku FILM – dramat obycz., 1983
3.15 Demony wojny FILM **wg Goi** – dramat wojenny, 1998
5.40 Sabina – film krótkometr.

KOMEDIA SF



20.00 Men in Black: International FILM – 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 FILM – horror, USA 2019, wyk. Taylor Russell, Logan Miller
0.10 Hostel – horror, USA 2005, wyk. Jay Hernandez, Derek Richardson
2.10 Hostel 2 – horror, USA 2007, wyk. Lauren German
4.00 FBI 6 (9, 10) – serial krym.
5.40 Blok promocyjny AXN

OBYCZAJOWY



20.00 Piep*zyć Mickiewicza 3 PREMIERA FILM – Polska 2026
Zbliżają się studniówka i matura, a Dante (Hugo Tarres, zdj.) i jego przyjaciele stają przed wyborami, które zaważą na ich dalszym życiu. Młodych ludzi niezmiennie wspiera polonista Jan Sienkiewicz (Dawid Ogrodnik, zdj.). **90 min**
21.30 Nosferatu FILM – horror, Czechy/USA 2024, wyk. Lily-Rose Depp
23.45 Wolf Man FILM – horror, USA/Irl./Nowa Zelandia 2025
1.25 Whistle FILM – horror, Kanada/Irlandia 2025

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

13 ULICA

6.00 Zbrodnie idealne (31, 32)
8.00 Bez śladu 4 (15-19) – krym.
12.35 Morderstwa w Lille (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 w Prowansji – film kryminalny, Francja 2019
0.00 Plan doskonały 2 – film sensacyjny, USA 2019
2.10 Zagadki Hailey Dean: Randka ze śmiercią – film kryminalny, USA 2017
4.00 Kobra – oddział specjalny (1) – sens., Niem.

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 Peregrine – film fantasy, FILM Wlk. Bryt./Belgia/USA 2016
17.55 Exodus: Bogowie i królowie – dramat przyg., FILM Wlk. Bryt./USA/Hiszp. 2014
21.00 Egzorcysta papieża – horror, USA/Wielka FILM Brytania/Hiszpania 2023
23.15 Dom Gucci – film kryminalny, Kan./USA 2021 FILM
2.25 Ślad (78-80) – serial krym.

HBO

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

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 sensacyjny, USA 1993
17.35 Sok z żuka – 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.

ALE KINO+

9.30 Matthew Perry. Ten, którego zabrakło – dok.
10.45 Pies przed sądem – kom. FILM obycz., Szwajcaria/Fr. 2024
12.25 Stan gry – dram. krym., FILM USA/Wlk. Bryt./Francja 2009
15.00 Rebeliant – dramat FILM biograficzny, USA 2016
17.45 Niezwyciężony – 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
4.40 Fiber – film krótkometraż.
5.00 Kruk. Szepty słychać po zmroku (4) – serial krym.

CANAL+ FILM

13.00 Zmierzch 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, potem zwiedzaj FILM – komediodramat, Belgia/Wielka Brytania/USA 2008
21.45 Syn przeznaczenia FILM – horror, Wlk. Bryt./Fr. 2025
23.20 Barry Seal: Król przemytu FILM – film biograf., USA/Japonia/Kan. 2017
1.15 One More Shot – thriller, FILM Wielka Brytania/USA 2024

SCIFI

6.00 Czarodziejki 6 (10-17) – serial fantasy, USA
14.10 Akademia Crookhaven (7, 8) – serial przygodowy
16.10 Duża ryba – komediodra-FILM mat, USA 2003, wyk. Ewan McGregor, Albert Finney
18.45 Anihilacja – 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

PARAMOUNT NETWORK

10.20 Gang Wiewióra – film FILM animowany, Kanada/Korea Południowa/USA 2014
12.00 Zmierzch FILM – film fantasy, USA 2008
14.35 Saga „Zmierzch": Księżyc w nowiu – film FILM fantasy, Australia/USA 2009
17.25 Saga „Zmierzch": Zaćmienie – film fantasy, FILM 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

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.

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: 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 Piła: Dziedzictwo FILM – horror, Kanada/USA 2017
2.55 Carrie – horror, USA 2013, FILM wyk. Chloë Grace Moretz, Julianne Moore

CANAL+ SERIALE

9.50 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace (11, 12)
10.55 Łapu capu Extra (10)
11.30 Samoloty bojowe III Rzeszy (5, 6) – dok.
13.25 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
13.35 Planeta Singli. Osiem historii (3) – serial kom.
14.30 Naruto 6 (22-24) – anime
16.00 Hollywood Buzz – mag.
16.35 Spirala kłamstw (1, 2)
18.25 The Office PL 3 (4-6)
20.00 S.W.A.T. 2 (7, 8) – sens.
21.30 Talamasca: Sekretny zakon (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+ 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 szlakiem (3) – serial dokumentalny
19.55 Speedshop: 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

SOBOTA 31 października

WSCH. SŁ. 06.37 | ZACH. SŁ. 16.18 | Imieniny: Augusta, Krzysztofa, Urbana

TeleTydzień

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!**



22.00 Premiera: **Cztery żony i mąż 14** (1)
23.00 **ER: Caught On Camera** (8) – serial dokumentalny
0.00 **Dr Pyszczylla 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.

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. rozrywk., Pol. 2025



21.00 **Bogaty dom – biedny dom** (161) – reality show
22.05 **Więzienie kobiet** (150, 151) – serial dokum.
23.00 **Gry małżeńskie** (144, 145) – reality show
1.05 **Więzienie kobiet** (18-21) – serial dok., Pol.
3.00 **Zdrady** (79-81) – serial paradokumentalny, Polska

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



21.05 **Teraz one** (5) – rozr., Pol.
21.40 **Top Model** (9)
23.05 **Nagi raj. Wielka Brytania 2** (9) O
0.05 **Kochaj albo wróć** (2)
1.05 **Zagadki seksualności** (7) – serial dokumentalny
1.40 **Kto tu mieszka?** (2)
2.25 **Wiem, co jem, i wiem, co kupuję 5** (9, 10, 13)

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**



22.00 **Alaska: przetrwać na krańcu świata**
23.00 **Akta ekspedycji 2**
0.00 **Nowi badacze UFO** (2)
1.00 **NASA – archiwum tajemnic 4** (1)
2.00 **Łowcy staroci** (8, 9)
4.00 **Mistrzowie logistyki** (12)
5.00 **Fani czterech kółek 15**

TVP HISTORIA

10.45 **Jerozolima – budowniczowie świętego miasta** – dok.
11.50 **Wszystkie kolory świata**
12.55 **Plaże Europy** (6)
14.00 **Ex Libris** – magazyn
14.30 **Lalka** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 1968
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.



21.35 **Filip** – dramat wojenny, FILM Polska 2022
23.50 **Sprzymierzeni** – thriller, FILM USA/Wielka Brytania 2016
2.00 **Historia w postaciach zapisana:** Ludwik XI – rządy terroru – portret Ludwika XI – cykl dokum.
3.50 **Noce i dnie** (7) – serial obyczajowy, Polska 1977

FOKUS TV

6.05 **48h. Zaginieni** (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 wieloczki** (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.



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**
1.20 **Szpital** (952) – paradok., Pol.
2.15 **Szkoła** (677) – paradok., Pol.
3.15 **Nowa Maja w ogrodzie 3**
4.15 **Szpital** (951) – paradok., Pol.

ZOOM

8.55 **Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę**
9.25 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
12.50 **Sensacje XX wieku** – hist.
14.55 **Stawka większa niż życie** (7, 8) – serial wojenny, Polska
17.30 **Tak świętujemy:** Haloween
18.45 **Gang Olsena 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. rozrywk.
2.25 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.
4.30 **Kabaretowe przeboje 4**
5.45 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

8.25 **Posiekani: gotowanie w dziczy** – reality show
9.55 **MasterChef** – pr. rozrywk.
11.20 **Akcja: 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 Włoch!** – 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 skinwalkerze; UFO w południowej Kalifornii – serial dokumentalny
22.00 **Tajemnice Alaski:** Potwór z alaskańskiego jeziora; Nawiedzona chata i olbrzymy
0.00 **Śladami 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: Przełomowe śledztwa**
19.00 **Tajemnicze wyspy**
20.00 **Odkopać historię:** Świat nadprzyrodzony – serial dok.
21.00 **Potwory: Prawda i mity**
23.00 **CIA: Tajemnice i szpiedzy**
1.00 **Strzegąc granic 9**
2.00 **Wyprawa 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 połów** – serial dokum.
18.50 **Tajemnice wulkanów** (1) – film dokum., Wielka Brytania
19.45 **Wszechświat** – serial dok.
20.55 **Ben Fogle na szkockich 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 **Interwencja – 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 **Nowa 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 **Łowca 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 **Uchwycić dom** – pr. rozr.
12.35 **Dobrze zrobione w domu**
12.45 **Zgłoś remont 11** – pr. rozr.
13.40 **Zgłoś remont – spełniamy marzenia** – pr. rozrywk.
14.35 **Poukładani 2** – pr. rozrywk.
15.35 **Polowanie na ogród 8**
16.40 **Polowanie na ogród 7**
17.15 **House Hunters – Poszukiwacze domów 8**
18.55 **Weekendowa metamorfoza 2** – pr. rozr.
21.45 **Mieszkanie na miarę**
23.40 **Najstraszniejszy dom Ameryki 3** – pr. rozrywk.
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 **Ciężarówką przez Stany**
15.55 **Człowiek kontra jedzenie**
18.00 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
20.05 **Nagi instynkt przetrwania** – serial dokumentalny
22.10 **Sprawa dla medium i detektywa** – serial dokum.
0.15 **Grenlandia – wyspa skarbów** – serial dokum.
2.20 **Śladami Wielkiej Stopy** – serial dokumentalny
5.25 **Człowiek kontra jedzenie**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 **Cuda Afryki:** Rwanda – dok.
11.00 **Oko w oko z dziką naturą**
12.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy**
13.00 **Amerykańska Amazonia**
14.00 **W królestwie lwa**
15.00 **Jaguar kontra kajman**
16.00 **Tytani afrykańskich rzek** – film dokumentalny, RPA
17.00 **Szkoła młodych pand**
18.00 **Magiczne góry Niemiec**
19.00 **Najdziwniejsze gatunki**
20.00 **Europa z powietrza**
21.00 **Walki zwierząt**
22.00 **Królestwo drapieżników: Rebelia:** Pierwsza krew
23.00 **Europa z powietrza**
0.00 **Niezwykły dr Pol**

POLSAT VIASAT 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 **Jakubiak rozgryza Wietnam** – magazyn kulin.
18.35 **Wyjątkowe 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 HD

12.15 **Nasz nowy dom w Grecji**
13.10 **Cudotwórcy – pod presją**
14.10 **Wielkie projekty: Australia 12** – serial dokum.
15.20 **Gardeners' World 16**
16.30 **Tomasz Pągowski. 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 miesiąc** – 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**
16.00 **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**
FILM – horror s.f., USA 2017
1.20 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (1) – serial kom.
1.50 **Świat według Kiepskich** (376-379) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

12.55 **Wenecja, miasto wyrosłe z bagien** – film dok., Fr. 2024
14.00 **Rodzinka.pl** (212, 213)
15.00 **Tańcząca 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**
FILM – 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 rybołowa** – dok.
16.50 **Cap Corse – zagadkowe kręgi na dnie** – film dokum.
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 5** – dok.
19.40 **Halloween – odwieczny mit** (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 **Pociągiem do Wodospadów Wiktorii** – film dokum.
18.10 **Sanatorium miłości 8**
19.05 **Paul Newman – niespokojny duch** – film dokumentalny
20.10 **Ciemna strona Everestu**
21.45 **Poświęciłem wszystko, życie poświęciłem – Jerzy Stuhr** – film dok., Polska 2024
22.45 **Przechwycone** – film dok.
0.30 **Kolory natury** – dok., Niem.

► – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT
5.55 **Sportowy wieczór**
6.25 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Pogoń Grodzisk Maz. – FKS Stal Mielec
8.30 **Koszykówka mężczyzn:** NBA: 76ers – New York Knicks
10.40 **Polska na korcie** – mag.
11.10 **Piłka nożna:** STS Puchar Polski – podsumowanie 2. rundy
12.40 **Piłka nożna kobiet:** ORLEN Ekstraliga: Pogoń Szczecin – Czarni **(live)**
14.55 **Piłka nożna:** Betclic 2. Liga: GKS Tychy – Lechia Zielona Góra **(live)**



17.05 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lech Poznań – Wisła Kraków **(live)**
20.10 **Pierwsza Dama** – dok.
21.15 **Sportowy wieczór**
21.45 **Letnie Igrzyska Olimpijskie Młodzieży Dakar 2026** – Ceremonia otwarcia
23.55 **Boks:** Polska Liga Boksu

EUROSPORT 1
12.00 **Narciarstwo alpejskie:** PŚ w Sölden
12.30 **Snooker:** Turniej International Championship – 1. dzień **(live)**
16.00 **Biegi górskie:** GT World Series – Muju
16.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Salt Lake City
17.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Salt Lake City
18.30 **Curling:** ME – Ostrawa 2026 – półfinał **(live)**
20.30 **Curling kobiet:** ME – Ostrawa 2026 – półfinał



21.30 **Łyżwiarstwo figurowe:** Grand Prix Francji – program dowolny solistów
22.15 **Łyżwiarstwo figurowe:** Skate Canada – taniec rytmiczny **(live)**
23.40 **Snooker:** Turniej International Championship – 1. dzień

POLSAT SPORT 1
6.30 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
8.30 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
10.00 **Magazyn Polskiego Sportu** – mag. sportowy
11.00 **7. strefa** – mag. siatkarski
12.30 **Siatkówka kobiet:** TAURON Liga Kobiet: Metalkas Pałac Bydgoszcz – Budowlani **(live)**
14.45 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga: Stilon Gorzów – Projekt **(live)**
17.50 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga – mecz: Skra Bełchatów – Warta **(live)**



20.20 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga – mecz: Bogdanka LUK Lublin – GKS Katowice **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
1.00 **Sporty walki:** UFC Fight Night – walka: Renato Moicano – Tom Nolan **(live)**

TVP ABC
10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
10.45 **Reksio**
11.05 **Pająk Lucas 2**
11.30 **Pszczółka Maja**
11.55 **Strażak Sam 10**
12.25 **Domisie**
12.50 **Mrówki górą! Sekretne życie roślin**
13.05 **Hulahoo**
13.20 **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 **Zwierzaki Czytaki**
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**

MINIMINI+
8.30 **Dora i przyjaciele 2**
9.22 **Cloudy & Stormy**
9.43 **Edzio i Lusia**
10.10 **Baczne oczka**
10.30 **Jeżyk Happy**
10.51 **Basia**
11.20 **Marta mówi**
11.50 **Mały Charlie**
12.20 **Smerfy**
12.55 **Baranek Shaun**
13.21 **Kicia Kocia 2**
13.40 **Pszczółka Maja 2**
13.55 **Moje urodziny**
14.01 **Pszczółka Maja 2**
14.40 **44 Koty**
15.28 **Kicia Kocia**
15.45 **Jeżyk Happy**



16.02 **Marta mówi**
16.30 **Zouk**
16.56 **Blaze i megamaszyny 3**
17.55 **Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia**
19.40 **Smerfy**
20.08 **Cloudy & Stormy**
20.35 **Dolina Muminków 2**
21.01 **Wierszyki domowe**

TVN 24
6.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.30 **Ranking Mazura**
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Dwie strony** – program informacyjny
19.05 **Serwis informacyjny**
19.25 **Fakty po Faktach** – program informacyjny



20.00 **Superwizjer** – mag.
21.00 **Ranking Mazura**
21.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.40 **Superwizjer** – mag.
1.45 **Nic do zgłoszenia** – dok.
2.40 **Nowa Maja w ogrodzie**

CANAL+ SPORT
11.15 **Premier League Review**
12.30 **Premier League Preview**
13.10 **Premier League: The Big Interview** (11)
13.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: UD Levante – Atletico Madryt **(live)**
16.10 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Villarreal CF – RCD Espanyol
18.25 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Real Betis Balompie – Malaga CF **(live)**
20.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: UD Levante – Atletico Madryt
23.10 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 176
0.20 **1 na 1 Extra**

EUROSPORT 2
12.30 **Kolarstwo:** Wyścig Liege-Bastogne-Liege
14.00 **Curling kobiet:** Mistrzostwa Europy – Ostrawa 2026 – mecz półfinałowy **(live)**
16.00 **Curling:** ME – Ostrawa 2026 – mecz: Szkocja – Włochy
18.00 **Snooker:** Turniej International Championship
19.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Santiago – speed kobiet i mężczyzn – finały
20.15 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Santiago
21.00 **Golf:** VidantaWorld Mexico Open – 3. runda **(live)**
0.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Santiago – speed kobiet i mężczyzn – finały

POLSAT SPORT 2
9.30 **Curling:** Mistrzostwa Europy – Ostrawa 2026 – mecz **(live)**
12.30 **Piłka nożna**
15.00 **Tenis:** Turniej ATP w Bazylei – 1. mecz półfinałowy gry pojedynczej **(live)**
17.20 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga – mecz: Legia – Dziki Warszawa **(live)**
19.50 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga: Arriva LOTTO Twarde Pierniki Toruń – Zastal Zielona Góra **(live)**
22.20 **Łyżwiarstwo figurowe:** Skate Canada – taniec rytmiczny **(live)**
0.40 **Łyżwiarstwo figurowe:** Skate Canada – program dowolny solistów **(live)**

NICKELODEON
8.25 **Patryk Rozgwiazda Show 3**
8.55 **SpongeBob Kanciastoporty 8**
9.55 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
10.15 **SpongeBob Kanciastoporty 10**
10.45 **Harmidom 5**
11.10 **Harmidom 9**
11.40 **Harmidom**
13.20 **Niebezpieczny Henryk**
13.50 **Niebezpieczny Henryk 5**
14.20 **Harmidom 2**
14.50 **Harmidom 5**
15.35 **Harmidom 6**
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show**
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show 4**

TELETOON+
7.54 **Harmidom**
8.21 **Angelo rządzi**
8.51 **Siostry 3**
10.20 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
11.44 **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**
12.31 **Osmar**
13.04 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
14.52 **Siostry 2**
15.32 **Za moich czasów**
16.31 **Dinuś i Lusia**
16.58 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
17.25 **Charlotte i trzy muszkieterki**
17.54 **Siostry 3**
18.46 **Harmidom**

TVP INFO
14.30 **Serwis Info Dzień**
15.30 **Serwis Info Dzień**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Sprawdzamy**
18.00 **Panorama**
18.20 **Teleplotki**
18.30 **Kiedyś to było...**
19.00 **Serwis Info Wieczór**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.15 **Co ludzie powiedzą?**
21.00 **100 pytań do...**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na Wschód**
22.30 **Rozmowy nocą**
23.00 **Wydarzy się jutro**

CANAL+ SPORT 2
10.40 **Tenis:** Turniej WTA w Tokio – mecz półfinałowy gry pojedynczej
13.00 **8 wspaniałych** (4)
14.00 **Padel:** Turniej Premier Padel w Kuwejcie **(live)**
16.00 **Padel:** Turniej Premier Padel w Kuwejcie **(live)**
18.15 **8 wspaniałych** (2)
19.30 **Tenis:** Turniej WTA w Tokio – półfinał gry pojedynczej
21.45 **Tenis:** Turniej WTA w Tokio – półfinał gry pojedynczej
0.00 **Tenis:** Turniej WTA w Tokio – półfinał gry pojedynczej
1.55 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – Legia Warszawa

ELEVEN SPORTS 1
11.30 **Historie Serie A**
12.00 **Bundesliga Clubs**
12.20 **Full Impact Serie A** (9)
12.55 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka: SV Darmstadt 98 – 1. FC Magdeburg **(live)**
14.55 **Piłka nożna:** Liga włoska: Bologna – AC Monza **(live)**
17.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – studio **(live)**
18.20 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – FC Bayern Monachium – Borussia Dortmund **(live)**
20.30 **Piłka nożna:** Liga włoska: AC Milan – Inter Mediolan **(live)**
23.00 **Eleven Gol Live**
0.15 **Formuła 1:** GP Meksyku – sesja kwalifikacyjna

POLSAT SPORT 3
6.00 **Tenis:** Turniej ATP w Bazylei – ćwierćfinał gry pojedynczej
8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Wiedniu – ćwierćfinał gry pojedynczej
11.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** Liga Mistrzów
13.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LM
15.30 **Tenis:** Turniej ATP w Wiedniu – półfinał **(live)**
17.30 **Tenis:** Turniej ATP w Wiedniu – półfinał **(live)**
20.30 **Łyżwiarstwo figurowe:** Skate Canada – program krótki solistek **(live)**
21.30 **Short track:** Zawody World Tour w Montrealu – 2. dzień **(live)**
2.30 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.
7.50 **Świnka Peppa 4**
8.04 **Świnka Peppa**
8.20 **Tim Rex wśród gwiazd 2**
8.50 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.20 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
9.40 **Pan Krokodyl 2**
10.35 **Świnka Peppa 7**
10.50 **Santiago z mórz**
11.15 **Dora 3**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.20 **Rubble i jego ekipa**
12.50 **Psi Patrol**
13.40 **Świnka Peppa 4**
13.55 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**

DISNEY JUNIOR
8.00 **Klub Przyjaciół Myszki Miki+ 2**
8.30 **Spidey i Avengers: akcja Halloween** – film animowany, USA/Kan. 2026
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.30 **Klub Przyjaciół Myszki Miki+ 2**
10.00 **Miki i opowieść o dwóch wiedźmach** – film animowany, USA 2021
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
12.00 **Spidey i Avengers: akcja Halloween** – film anim.
12.30 **Superkoty 3**
13.00 **RoboGobo 2**

POLSAT NEWS
11.00 **W rytmie dnia**
12.50 **Wydarzenia 12:50**
13.30 **W rytmie dnia**
15.30 **Sport**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.30 **Czysta Polska**
17.00 **W rytmie dnia**
18.35 **Debata polityczna**
19.15 **Prezydenci i premierzy**
19.50 **Dobry wieczór, Polsko**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Wydarzenia 24**
0.00 **Polsat News ujawnia**
0.45 **Wydarzenia wieczorne**
1.20 **Cztery strony mediów Kutyny**
2.20 **Pogromcy mafii**

CANAL+ SPORT 5
9.30 **Gala PGE Ekstraligi**
12.30 **Premier League Preview**
13.10 **1 na 1 Extra**
14.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Gezet Stal Gorzów – Motor Lublin
17.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Orzeł – INNPRO ROW Rybnik
20.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Falubaz – Włókniarz
22.45 **Hit the Mic – Zostań komentatorem!** (6)
23.45 **Liga+**
1.15 **Ligomistrzowe historie** (1)
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – Legia Warszawa

ELEVEN SPORTS 2
12.55 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka – mecz: VfL Wolfsburg – VfL Osnabrück **(live)**
15.20 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayer – VfB Stuttgart **(live)**
17.35 **GP Confidential**
18.10 **Formuła 1:** GP Meksyku – 3. sesja treningowa **(live)**
20.00 **Formuła 1:** GP Meksyku – 3. sesja treningowa
21.00 **Formuła 1:** Grand Prix Meksyku – studio **(live)**
21.55 **Formuła 1:** GP Meksyku – sesja kwalifikacyjna **(live)**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: Nice – Stade Rennais

POLSAT PLAY
6.00 **Dorwać tuńczyka**
9.05 **Poszukiwacze historii**
10.00 **Apokalipsa Stalina** – dok.
13.25 **Koszty wojny**
15.45 **Tajna historia XX wieku**
16.10 **Zawód glina**
17.05 **Polacy za granicą**
18.10 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**
21.05 **Wakacje z Bałtykiem**
22.00 **Polacy za granicą**
0.05 **Łowca pedofilów**
1.10 **Więzienie**
2.05 **Złomiarze**
3.05 **Starożytni kosmici**
5.05 **Starożytni kosmici 15**

TVN TURBO
10.15 **Naprawy nie do naprawy**
11.00 **Ciężarówką przez pół świata**
12.00 **Duda kontra Szafrański**
12.45 **Kupione, zrobione, sprzedane**
13.45 **Wojny samochodowe**
15.45 **Polski supersamochód**
16.30 **Z drugiej ręki**
17.15 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Zawodowi handlarze**
18.45 **Co tu się odjechało?**
19.15 **Mobilni mechanicy**
20.45 **Zawodowi handlarze**
22.15 **Jeździć, obserwować**
23.45 **The Grand Tour 3**

TVS
7.40 **Koncert życzeń**
9.25 **Muzyczne dzień dobry**
10.05 **Przy muzyce po Śląsku**
11.00 **Klachy i Lachy**
11.20 **Koncert Gwiazd TVS – Rozgrzewka**
12.35 **Przy muzyce po Śląsku**
13.35 **Klachy i Lachy**
14.00 **Szlagierowa lista**
16.00 **Koncert życzeń**
17.45 **Przy muzyce po Śląsku**
18.25 **Śląska karuzela**
19.55 **Hansi Hinterseer zaprasza**
22.05 **Koncert w TVS**
23.45 **Szlagierowa lista**
1.40 **Program muzyczny**

TV TRWAM
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Manna z Nieba**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Warto być ojcem**
22.15 **Głos serca**
23.00 **Uwielbienie ze Świętymi**
23.50 **Świętość – cel naszego życia**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl ac63c824d6

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 żałobę, a czasem stać się początkiem najważniejszych życiowych zmian.

NIEZWYKŁA WĘDRÓWKA HARALDA 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 HARALDA FRYA ND 1.11 godz. 20.00 TVP KULTURA**



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**



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**



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.

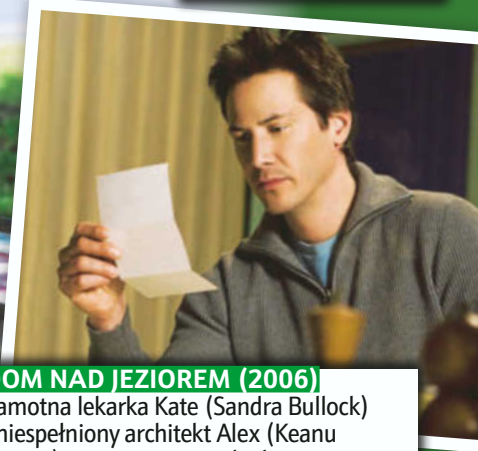
➔ **PRIME VIDEO**



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**



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**

FOT. East News, materiały prasowe

prasa.pl ac63c824d6

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. Odnowioną relację Marty i Michała skomentowała zasiadająca gościnnie w jury Edyta Górniak. – Dokonaliście niemożliwego! – powiedziała. **MJ**



W odcinku disneyowskim „Mandaryna" tańczyła z zamkniętymi oczami.

Michał Wiśniewski z mamą Grażyną.



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 przesłanie: 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**

ŚLEDZTWA SIOSTRY BONIFACJI

Tajemnica przełożonej

ŚLEDZTWA SIOSTRY BONIFACJI 4 ND 1.11 godz. 21.00 BBC FIRST

Siostra Bonifacja (Lorna Watson), tajna broń miejscowej 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 zniszczenie 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

Fot.: AKPA, Reporter, East News, BBC

eprasa.pl ac63c824d6

TVP 1

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 **Lalka** (9-ost.): Dusza w letargu – serial obyczajowy, Polska 1977
14.35 FILM **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**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



20.25 KRYMINALNY
Gra z Cieniem 2 (22)
Podczas strzelaniny ginie Bosak, a Kosek przejmuje władzę nad półświatkiem. Helena, pod fałszywym nazwiskiem, angażuje się w wywiadowczą misję Tomasza (Grzegorz Damięcki, zdj.). Zatrudnia się u chemiczki związanej z zakładami „Boruta". **60 min**



21.25 TELEN. DOKUM.
Rolnik szuka żony 13 (9)
Uczestnicy programu stają przed kolejnymi ważnymi decyzjami. Spędzony razem czas pozwoli im sprawdzić, czy nawiązane znajomości mogą przerodzić się w coś wyjątkowego. Nie wszystkie wątpliwości na tym etapie zostaną jednak rozwiane. Prowadzi Marta Manowska (zdj.). **55 min**

20 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 FILM Zakochana Jedynka: **Mama** – dramat obyczajowy, Hiszpania/Francja 2015, reż. Julio Medem, wyk. Penélope Cruz, Luis Tosar, Asier Etxeandia, Teo Planell (patrz obok)
0.50 FILM **John Q.** – dramat sensacyjny, USA 2002, reż. Nick Cassavetes
2.50 FILM **Zaklinacz deszczu** – dramat sensacyjny, USA/Niemcy 1997, reż. Francis Ford Coppola ▶ 5.05



22.50 DRAM. OBYCZ.
Mama
Nauczycielka Magda (Penélope Cruz, zdj.) samotnie wychowuje 10-letniego syna. Lekarze diagnozują u niej nowotwór. Kobieta znajduje w sobie niezwykłe pokłady nadziei, humoru i odwagi. **120 min**

TVP 2

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 **Familiada** – teleturniej
14.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
15.10 **Szansa na sukces. Opole 2027** (9): Utwory Violetty Villas – widowisko, Polska 2026 Wokaliści 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 Igę Cembrzyńską, Stanisławę Celińską, Joannę Rawik, Magdę Umer czy Michała Urbaniaka. **60 min**
18.15 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026
19.10 **Paryż może poczekać** FILM – komedia obyczajowa, Japonia/USA 2016, reż. Eleanor Coppola, wyk. Diane Lane (patrz obok) Lekka opowiastka miłosna z doborową obsadą. Atutem obrazu są zdjęcia Crystel Fournier, która wydobyła to, co jest najpiękniejsze w krajobrazie francuskich metropolii – Paryża, Cannes czy Aix-en-Provence. **100 min**



19.10 KOM. OBYCZ.
Paryż może poczekać
Anne (Diane Lane, zdj.), żona producenta filmowego, czuje się osamotniona. Jacques (Arnaud Viard, zdj.), współpracownik męża (Alec Baldwin), proponuje jej samochodową wycieczkę z Cannes do Paryża. Podróż staje się początkiem ich romansu. **100 min**



20.50 KOMEDIODRAM.
Mój syn Ezra
Komik Max (Bobby Cannavale, zdj.) ma za sobą nieudane małżeństwo. Mężczyzna bardzo kocha swojego autystycznego syna (William Fitzgerald, zdj.). Kiedy dowiaduje się, że była żona (Rose Byrne) chce umieścić chłopca w szkole specjalnej, bez jej wiedzy zabiera go w podróż przez Stany. **110 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 spektrum autyzmu. **110 min**
22.40 FILM **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 FILM **Ugotowany** – film obyczajowy, USA 2015, reż. John Wells ▶ 5.05



22.40 MELODRAMAT
Dla Ciebie wszystko
Drogi zakochanych nastolatków rozchodzą się w tragicznych okolicznościach. Po latach Dawson (James Marsden, zdj.) spotyka swoją szkolną miłość (Michelle Monaghan zdj.). **120 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
8.00 **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, inspirujących dyskusji na różne tematy i reportaży. **180 min**
11.00 **Ewa gotuje** (584) – magazyn kulinarny, Polska 2026 Ewa Wachowicz przyrządzi potrawy znane każdej gospodyni, nie zabraknie jednak niespodzianek. Zaproponuje tradycyjny portugalski rosół, nazywany canja de galinha. W menu odcinka znajdą się też pulpety w sosie śmietanowym i ciasto z dyni. **40 min**
11.40 FILM **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 „Tootsie". Za kamerą stanął twórca hitu „Kevin sam w domu". Znakomitą charakteryzację uhonorowano Oscarem, natomiast odtwórca głównej roli Robin Williams zdobył Złoty Glob. **155 min**
14.15 **Twoja Twarz Brzmi Znajomo** (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



11.40 KOMEDIA
Pani Doubtfire
Po rozwodzie aktor Daniel (Robin Williams, zdj.) ma ograniczone prawo do kontaktów z dziećmi. Dowiaduje się, że była żona (Sally Field) poszukuje gosposi. Dzięki doskonałej charakteryzacji mężczyzna wciela się w panią Euphegenię Doubtfire i zostaje zatrudniony. **155 min**



19.55 ROZRYWKA
Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami (192)
Estelle François i Dominik Rupiński (oboje na zdj.) zachwycili jurorów w odcinku nawiązującym do animacji Disneya. Znakomicie zatańczyli jive'a, zdobywając łącznie 50 punktów. Udowodnili, że są w gronie faworytów. Przekonamy się, czy dobra passa ich nie opuści. **165 min**

19.55 **Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami** (192) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.40 FILM **Ogniem i mieczem** – film historyczny, Polska 1999, reż. Jerzy Hoffman, wyk. Michał Żebrowski, Zbigniew Zamachowski, Aleksander Domogarow, Izabella Scorupco, Wojciech Malajkat (patrz obok) Nakręcona z imponującym rozmachem adaptacja pierwszej części trylogii Henryka Sienkiewicza z plejadą gwiazd w obsadzie. Wysokobudżetowy film okazał się ogromnym sukcesem – obejrzało go w kinach ponad siedem milionów Polaków. **240 min**
2.40 FILM **Gęsia skórka 2** – komedia, USA/Wielka Brytania 2018, reż. Ari Sandel



22.40 HISTORYCZNY
Ogniem i mieczem
XVII wiek. Skrzetuski (Michał Żebrowski, zdj.) zakochuje się w Helenie (Izabella Scorupco, zdj.), którą przyrzeczono Bohunowi. Tymczasem sprzymierzeni z Tatarami Kozacy organizują powstanie. **240 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

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 wzgórzu Bukit Melawati, wśród armat oraz dzikich małp. **110 min**
14.00 **Kuchenne rewolucje** (9) – program rozrywk., Pol. 2026
15.10 **Władca Pierścieni: 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 pierścieni" 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 Maroko 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 wkracza Dorota z ekipą. **65 min**
19.00 **Fakty**
19.30 **Sport, Pogoda**



15.10 ANIMOWANY
Władca Pierścieni: Wojna Rohirrimów
Lord Dunlending atakuje ród Helma Młotorękiego, 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 ROZRYWKA
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 wymagające menu w stylu omakase, gdzie liczy się japońska precyzja i praca pod presją czasu. **95 min**

19.45 **MasterChef** (9) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
21.20 **Sami swoi. Początek** FILM
– komedia obyczajowa, Polska 2023, reż. Artur Żmijewski, wyk. Adam Bobik, Karol Dziuba, Paulina Gałązka (patrz obok)
23.45 **Wonder Woman** – film 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



21.20 KOM. OBYCZ.
Sami 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 zawiedzione uczucia. **145 min**

TV PULS

DVB T2

5.45 **Tak jest świat 11** – program informacyjny, Polska 2026
6.10 **Hrabia Monte Christo** FILM
– 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, FILM
USA 1988, reż. Ron Howard
Według przepowiedni rządy okrutnej królowej przerwie dziewczynka, która właśnie się narodziła. Władczyni rozkazuje 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** FILM
– dramat przygodowy, USA 2014, reż. Darren Aronofsky
Świat pogrąża 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, FILM
Chile/Kolumbia/Hiszpania 2015, reż. Patricia Riggen
Rok 2010, Chile. W kopalni miedzi i złota San José dochodzi do tąpnięcia. 33 górników zostaje uwięzionych pod ziemią. Szybko kończą się zapasy. Akcję ratowniczą nadzoruje inżynier André Sougarret (Gabriel Byrne). **150 min**
17.00 **Forrest Gump** FILM
– 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. Odniósł sukces artystyczny oraz kasowy. **180 min**



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**

20.00 Niedziela z gwiazdami:
Pompeje FILM
– 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
– 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
– film katastroficzny, USA 1998, reż. Mimi Leder
4.00 **Zobacz to!**

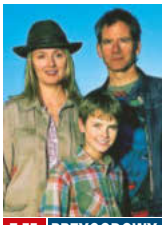


22.05 HISTORYCZNY
Joanna d'Arc
Początek XV w. Siedemnastoletnia Joanna d'Arc (Milla Jovovich, zdj.) przekonuje o konieczności walki z Anglikami następcę francuskiego tronu. Wkrótce w męskim przebraniu staje na czele wojsk. **200 min**

TVN 7

DVB T2

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 Zwariowane Melodie 3** (1) – serial animowany, USA 2019
6.55 **Bez kompleksów 2** (5) – program rozrywk., Pol. 2026
7.55 **Duma: Podróż do domu** FILM
– film przygodowy, USA 2005, reż. Carroll Ballard, wyk. Alex Michaeletos, 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 poszukiwanej twierdzi, że planowała ona wyjazd. **60 min**
17.55 **Clifford. Wielki czerwony pies** FILM
– komedia, Kanada/USA 2021, reż. Walt Becker, wyk. Darby Camp, Jack Whitehall, Izaac 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**



7.55 PRZYGODOWY
Duma: Podróż do domu
Xan (Alex Michaeletos, 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 drapieżnik 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 urósł i był silny. Życzenie zostaje wzięte zbyt dosłownie i w swoim wiejskim mieszkaniu dziewczynka znajduje ogromnego psa. Poszukuje czarodzieja, który odwróci zaklęcie. Pomaga jej wuj (Jack Whitehall, zdj.). **125 min**

20.00 **Aquaman i zaginione królestwo** FILM
– 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, FILM
USA 1996, reż. Chuck Russell
Pracownica Departamentu Obrony Lee Cullen (Vanessa L. Williams) odkrywa plany przekazania broni terrorystom. W spisek zamieszani są politycy. **135 min**
1.00 **Wszystko wszędzie naraz** – film s.f., USA 2022, FILM
reż. Daniel Scheinert
3.45 **Prawdziwy horror 2** (1) – serial dokumentalny, USA 2015
4.45 **Fachowcy 2** (11) – serial paradokumentalny, Polska 2018



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 zapomnieć o tym, co ich dzieli. **165 min**

20

TVP 3

8.55 **Wiek to tylko liczba**
9.25 **Rok w ogrodzie** – mag.
9.55 **Między polem a domem**
10.30 **Tydzień** – mag. rolniczy
11.00 **Transmisja mszy świętej**
12.00 **Całkiem niezła historia**
12.25 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
13.00 **Cud (nie) pamięci – Poznakowski, Trzciński, Soyka** – rozr.
14.00 **Rączka gotuje** – mag.
14.30 **Program lokalny**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Program lokalny**
19.25 **Antenowe remanenty**
21.30 **Program lokalny**

TVP POLONIA

13.10 **Anna German w sercach ludzi** – dok.
14.45 **Wszyscy Święci z Kazimierza Dolnego**
15.00 **Pora umierać** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2007
16.50 **Wszyscy Święci z Kazimierza Dolnego**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Wszyscy Święci z Kazimierza Dolnego**
17.30 **M jak miłość** (1943)
18.20 **Wszyscy Święci z Kazimierza Dolnego**
18.30 **Transmisja mszy świętej**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.05 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Mistrzowie budownictwa. Zamki templariuszy** – film dok.
7.05 **Zamki krzyżowców: budowle nie do zdobycia** – film dokum., Francja
8.10 **Galileo** (1222) – program popularnonaukowy
9.10 **A na deser...** (18) – mag.
9.25 **Galileo** (1223) – program popularnonaukowy
10.30 **Faceci w czerni 3**
FILM – komedia s.f., USA 2012
12.40 **Czas wojny** – dramat
FILM wojenny, USA 2011
15.45 **Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni** (181) – pr. rozrywk., Pol. 2026
17.55 **Uroczysko** (223-226) – serial kryminalny, Polska

PULS 2

7.00 **Taki jest świat 11** – inf.
7.20 **Wojciech Cejrowski. Boso – Luizjana** (4-6) – serial dokumentalny, Pol.
9.05 **Kapitan Szablozęby**
FILM **i skarb piratów** – film familijny, Norwegia/Wielka Brytania 2014
11.05 **Skąpiec** – komedia,
FILM Francja 1980
13.45 **Wielka włóczęga**
FILM – kom. wojenna, Francja/Wielka Brytania 1966
16.20 **Najpiękniejsze baśnie:**
FILM **Klucz Świętego Piotra** – baśń film., Czechy 2023
18.35 **Najpiękniejsze baśnie:**
FILM **Opowieść o srebrnym moście** – baśń filmowa, Niemcy 2024

TVP ROZRYWKA

7.20 **Okrasa łamie przepisy**
8.25 **Górna półka smaku** (3)
9.00 **Kiedyś to było...** – mag.
9.30 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.10 **Ania** – film dokumentalny
11.40 **Postaw na milion**
13.30 **Prywatne życie zwierząt 15** (9) – przyrod.
13.55 **Program rozrywkowy**
14.35 **Krzysztof Krawczyk – całe moje życie** – dok.
16.20 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
17.35 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.10 **63. KFPP w Opolu – Kiedy mnie już nie będzie... W hołdzie Magdzie Umer i Agnieszce Osieckiej** (1, 2) – skrót koncertu, Pol.

TTV HD

10.05 **Zakup w ciemno 4** (3)
11.05 **Zakup w ciemno extra 3** (31) – reality show
11.35 **Zakup w ciemno 8** (33)
12.35 **Gogglebox. Przed telewizorem 25** (9)
13.40 **Nasi w mundurach 4** (5)
14.40 **Kochaj albo wróć** (9)
15.45 **Express, Pogoda** – inf.
16.05 **Idź na całość 3** (9) – rozr.
17.10 **Życie na kredycie 9** (17)
17.45 **Express** – pr. inform.
18.00 **Pogoda, Sport**
18.10 **Życie na kredycie 9** (18)
18.45 **Damy i wieśniaczki. PL 11** (1) – fab.-dok., Pol.
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.00 **Zakup w ciemno 8** (34)
21.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 25** (9)

PROGRAM INFORMACYJNY



22.00 Dziennik regionów
Reporterzy zbierają najważniejsze informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczą 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 – Poznakowski, Trzciński, Soyka** – rozr.

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

KRYMINALNY



20.20 Komisarz Alex 24 (301) – Polska 2025
Odnaleziono ciało rzekomego policjanta. Na miejscu zbrodni była dawna gwiazda kina. Tymczasem Alex, który tęskni za Kożerą, ucieka opiekunom 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,
FILM Polska 2019
0.10 **Pamiętamy... Groby Polaków poza ojczyzną** – reportaż, Pol.

KRYMINALNY



20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (189-192)
Po eksplozji jachtu na brzeg wypływają ciała europejskich bossów, zapowiadając w Trójmieście krwawą wendetę. Ocalały Siwy ujawnia, że zamach zlecił gangster Sokołow z Kowalowem. **240 min**

0.00 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny
1.00 **Alpinista** – film dokum.
3.05 **Cudownych rodziców mam** – cykl felietonów
3.25 **Lubię disco!** (292) – program muzyczny
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – program muzyczny, Polska
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

DRAMAT OBYCZAJOWY



20.00 Fatima – USA/
FILM Portugalia 2020
Rok 1917. 10-letniej Łucji (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...**
FILM **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.

DOKUMENT



20.10 Sen o Warszawie
Opowieść o życiu legendarnego artysty. W czasach PRL-u Czesław Niemen (zdj.) zdołał podnieść muzykę rozrywkową do rangi sztuki. Jego piosenki inspirują kolejne pokolenia twórców. **115 min**

22.05 **Joanna Kołaczkowska – królowa kabaretu**
23.10 **Postaw na milion**
0.05 **Koło fortuny** – telet., Pol.
1.20 **Mistrzowie sceny. Wspomnienia tych, co odeszli** – widowisko, Pol.
2.20 **Falowanie i spadanie – pamięci Kory** – koncert
4.00 **Cud (nie)pamięci – Poznakowski, Trzciński, Soyka**

DOKUMENT



22.00 Down the road 4 (9)
Dalsze losy sześciorga młodych ludzi z zespołem Downa, którzy bez rodziców przemierzają Tajlandię. Nadal mierzą się z niespodziewanymi wyzwaniami i stają w obliczu dorosłych decyzji. **60 min**

23.00 **Ciężarówką 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 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.20 Poczytalnia 16.35 Panorama litewska 16.45 Blisko siebie. Magazyn ukraiński 16.55 Tydzień białoruski 17.20 U źródeł wiary 17.50 Kulturalnie mówiąc 18.10 Skarbiec sztuki Lubelszczyzny 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Żyjący Kościół 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 16.00 Eko-opcja 16.15 Harcerskie „czuwaj" 16.30 Agroregion 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

GDAŃSK 16.00 Modrzejewska 17.00 Do brzegu 17.30 Świat nie jest taki zły 18.00 Droga 18.30 Panorama 18.55 Cały ten sport 21.30 Panorama

KATOWICE 16.14 Zdarzyło się 16.45 Ekonatura 17.05 Aktualności extra 17.20 A kto nam zabroni! Zza kulis 17.30 Credo 18.00 Dej pozór 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 21.30 Aktualności

KRAKÓW 16.30 Z górnej półki Telewizji Kraków 17.05 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem 18.00 Kronika tygodnia 18.30 Kronika 18.52 Bliżej polityki 19.06 Zrównoważona gospodarka wodna na obszarach wiejskich MODR 21.30 Kronika

LUBLIN 16.00 Który 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 lubelskiego 21.30 Panorama lubelska 21.45 Magazyn sportowy

ŁÓDŹ 17.00 Aktywni seniorzy 17.10 Czytanie puszczy 17.45 Filmowa jesień w TVP 3 Łódź 18.15 Kawałek fajnego świata 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.05 Opowieści Ryszarda Bonisławskiego 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.51 Skarby Łodzi

POZNAŃ 16.56 Edmund Bojanowski. Serdecznie dobry człowiek 17.21 Epitafium sportowe 17.30 Teleskop. Tydzień 17.45 TalentAsy 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 Przemyskie cmentarze 17.49 Z życia regionu 18.15 Podkarpacka scena przebojów 18.30 Aktualności 18.58 Sportowe wydarzenia 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.00 Lilka. Opowieść o Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej 17.25 Słowo daję! 17.35 Arka 18.00 Cud niepamięci – wspomnienie Stanisława Soyki 18.30 Kronika 18.52 Przegląd tygodnia 19.06 Z indeksem w ręku 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas

WARSZAWA 17.05 Spacerowym okiem 17.23 Skarby Kół Gospodyń Wiejskich. Przepis na bliskość 17.45 Lekcja pamięci 18.00 Tacy byliśmy 18.30 TKW 18.40 Kurier Mazowiecki 19.00 To był tydzień 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza 21.49 Wiadomości sportowe

WROCŁAW 17.18 Opiekunowie (nie)pamięci 18.04 Non Omnis Moriar 18.30 Fakty 19.04 W swoim czasie 21.31 Fakty

TVP HD

10.30 **Wszyscy Święci** – fel., Pol.
10.45 **Czy wiesz, że?** (111) – 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

TVP KULTURA

11.00 **Kosmos 1999** (44) – s.f.
12.00 **Dziady (fragmenty)**
12.55 **Myśmy już byli. Bohaterowie Starych Powązek** – film dok., Pol.
13.45 **„Zielono mi" – piosenki Agnieszki Osieckiej**
14.30 **Wożąc panią Daisy**
FILM – komediodramat, USA 1989
16.15 **Czterdziestolatek** (8)
17.15 **Niedziela z...** – pr. kult.
18.05 **Ostoja** – dramat
FILM obyczajowy, Irl./Polska 2012
20.00 **Niezwykła wędrówka**
FILM **Harolda Fry** – dramat obycz., 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.

BBC FIRST

10.35 **Sanditon** (1) – serial kostiumowy, Wielka Brytania 2019
11.30 **Duchy** (2-4) – serial kom.
13.35 **Morderstwa w Midsomer 8** (8-10, 16) – serial kryminalny
17.50 **Z pamiętnika położnej 12** (7) – obycz.
18.55 **Ulica nadziei** (1) – krym.
19.55 **Śmierć pod palmami 15** (8) – serial kryminalny
21.00 **Śledztwa siostry Bonifacji 4** (1) – krym.
22.00 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny 5** (1, 2)
0.10 **Lynley** (7) – serial krym.
1.05 **Morderstwa w Midsomer 8** (8-10)

ROMANCE TV

14.20 **Kryminalne zagadki**
FILM **Mazur: Zabójstwo w Galindii** – film kryminalny, Niemcy 2025
16.15 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Pomyłki serca** – komedia obyczajowa, Niemcy 1997
18.05 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Pralinki na śniadanie** – film obycz., Niemcy 2019
20.00 **Kopciuszek**
FILM **na Karaibach** – film obyczajowy, USA 2023, reż. Brian Brough
21.55 **Lena Lorenz: Za kratami**
FILM – dramat obycz., Niem. 2021
23.50 **Zawsze Wiosna**
FILM – komedia romantyczna, Niemcy 2011

ANTENA HD

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 instynkt 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.

COMEDY CENTRAL

8.30 **Teoria wielkiego podrywu 10** (18-24) – kom.
11.25 **Teoria wielkiego podrywu** (1-5) – serial kom.
13.30 **Przyjaciele 7** (16-24)
18.00 **Zostańmy przyjaciółmi**
FILM – komedia romantyczna, Niemcy/USA/Kanada 2005
20.00 **Agent XXL 2**
FILM – komedia, USA 2006
22.05 **The Office PL 4** (8, 9) – serial komediowy, Polska
23.05 **Comedy Club 7** (7, 8)
0.05 **Miasteczko South Park 8** (5, 14)
1.05 **Miasteczko South Park 9** (6)
1.35 **Miasteczko South Park 10** (7, 8)

TV 6

6.00 **Columbo** (8, 9) – krym.
9.35 **Poirot** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2003
11.45 **Czasy ostateczne:**
FILM **Pozostawieni** – film sensacyjny, USA/Kan. 2014
14.00 **Policjantki 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
FILM sensacyjny, USA 1996
2.00 **Krejzi patrol** (56) – krym.
2.30 **Kochane pieniądze** (62-64) – serial paradokum.
5.35 **SuperLudzie Extra** – mag.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

TVN FABUŁA

10.30 **Magia kina** – program kult.
10.55 **Sonic. Szybki jak**
FILM **błyskawica** – film familijny, USA/Japonia/Kanada 2020
12.55 **Wojownicze żółwie**
FILM **ninja** – przyg., USA 2014
15.10 **Wojownicze żółwie**
FILM **ninja: Wyjście z cienia** – film przygodowy, USA/Hongkong/Chiny 2016
17.35 **Twisters** – film
FILM katastroficzny, USA 2024
20.00 **Furiosa: Saga Mad Max**
FILM – film s.f., Australia/USA 2024, reż. George Miller
23.10 **Obecność** – horror,
FILM USA 2013, reż. James Wan
1.35 **Obecność 2** – horror, Kan./
FILM USA/Wielka Brytania 2016

eprasa.pl ac63c824d6

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
Kloss ma zdobyć plany konstrukcji wojskowych, które są przechowywane w willi ich autora. **150 min**

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
14.00 **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

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) – obycz.
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

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 Karaś, 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

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 Teksasu 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**

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.15 **Super pies i kot łotr** FILM – film anim., Kanada 2025
7.45 **Dog Man** – film FILM animowany, USA 2025
9.15 **Chopin, 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 obycz., Fr. 2024
16.50 **Miss Potter** – dramat FILM biograficzny, USA/Wielka Brytania 2006
18.20 **Cudowne życie** FILM – komediodramat, Francja/Kanada 2025

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 dziełami sztuki Hitlera** – film dok.
3.40 **Zulus Czaka:** FILM **Cytadela** (2-ost.) – film przygodowy, USA 2001
5.45 **High Life** O – film krótkometraż., Pol. 2024

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 obycz.
2.15 **Wydarzenia**
3.05 **JesteśmyDlaDzieci**
3.35 **Oblicza Ameryki** – mag.
4.00 **Santo Subito – Cantobiografia Jana Pawła II. Koncert Wielkanocny Piotra Rubika** (1) – koncert, Pol.

KRYMINALNY



20.45 Ojciec Mateusz 2 (20, 21) – Polska 2009
Podczas świątecznych obchodów lokalny przedsiębiorca zostaje ukąszony przez węża. Podejrzanym o podrzucenie gada jest Ormianin Minas. Jego ciężarna żona prosi Mateusza o pomoc. **110 min**

22.35 **Ranczo 5** (56, 57) – obycz.
0.20 **Rodzinka.pl** (320, 321) – serial kom., Polska 2026
1.20 **Korona królów. Jagiellonowie** (42-44) – telenowela hist., Polska
2.40 **Krucjata. Prawo serii** (11, 12) – krym., Pol. 2022
4.10 **Londyńczycy 2** (5) – serial obycz., Pol. 2009
5.00 **Czas honoru** (4)

DRAMAT WOJENNY



20.00 Pianista – Francja/Niem./ FILM Wielka Brytania 2002
Rok 1939, Warszawa. Muzyk Władysław Szpilman (Adrien Brody, zdj.) trafia do getta. Cudem unika wywózki 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** O – dramat FILM obyczajowy, 2015, wyk. Agnieszka Żulewska
3.25 **Żegnaj, Ameryko!** FILM – film obyczajowy, Niemcy/Polska 1994
5.20 **Leben** O – film krótkometrażowy, 2023

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:** FILM **International** – komedia s.f., Chiny/USA 2019, wyk. Chris Hemsworth
0.20 **Hostel 2** O – horror, USA FILM 2007, wyk. Lauren German
2.15 **Hostel 3** O – horror, USA FILM 2011, wyk. Brian Hallisay
4.05 **Agenci NCIS: Hawaje** (5, 6) – serial kryminalny
5.40 **Blok promocyjny AXN**

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., Islan- FILM dia/Wielka Brytania 2024

CANAL+ 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 – 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 mila** – dramat FILM obyczajowy, USA 1999
0.55 **Kołysanka** – czarna FILM komedia, Polska 2010
3.00 **48h. Zaginieni** (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** FILM **fabularny**
21.40 **W dzikim galopie** FILM – dramat obycz., 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:** FILM **Patrol obywatelski** – komedia, USA 1987
10.15 **Licencja na miłość** FILM – kom. romant., USA 2007
11.55 **Wiecznie 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 mojej zgody** – 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 obycz., FILM Meksyk/USA 2023
2.35 **Minuta ciszy** (5) – obycz.
3.55 **Warsaw Story** – film krótkometraż., Pol.
4.35 **Pan młody** – krótkometraż.

CANAL+ FILM

12.50 **Saga „Zmierzch":** FILM **Księżyc w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009
15.00 **Charlie Chaplin: duch włóczęgi** – film dokum.
16.30 **Kopnięci 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 FILM 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 **Zmierzch** – 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, Joel Gretsch
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 „Zmierzch":** FILM **Przed świtem. Część 1** – film fantasy, USA 2011
15.30 **Saga „Zmierzch":** FILM **Przed świtem. Część 2** – film fantasy, USA 2012, wyk. Kristen Stewart
17.55 **Sonic. Szybki jak** FILM **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/Bułgaria 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 mojego 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 **Tulsa King** (2) – serial krym.
2.15 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (7-9) – serial krym., USA/Kanada

FILMBOX+ ONE

6.05 **Strażnik Teksasu 7** (16-20) – serial sensacyjny
11.00 **Vera 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 namiętności** 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. Osiem 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) – obycz.
18.50 **Lovely Runner** (2) – obycz.
20.00 **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 Woron 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 docieklivy** (4) – dok.
15.40 **Na krawędzi możliwości** (1, 2) – serial dokumentalny
17.00 **Niepokonany: droga na Denali** – film dok., 2024
19.00 **Miasta rytm: Zrabowane dzieła sztuki** – film dok.
20.00 **Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie** (5)
21.00 **Planeta Abstrakcja – podróże poza szlakiem** (1)
22.00 **Kiler-ów 2-ch** FILM – komedia, Polska 1999
0.05 **Hit the Mic – Zostań komentatorem!**

NIEDZIELA 1 listopada

WSCH. SŁ. 06.39 | Imieniny: Andrzeja, Jakuba, Seweryna
ZACH. SŁ. 16.16

TeleTydzień

TLC

6.00 Wiza na miłość: dalsze losy 9 (11) – reality show
8.00 Kobiety plus size. Mroczne 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 Cztery żony i mąż 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!: Moje malutkie 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 Rolniczki (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 Demakijaż (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 dokumentalny, Pol. 2023
3.00 Zdrady (82-84) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

4.55 Tu jest pięknie (2) – rozr.
5.25 Zgłoś remont: spełniamy 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 debiutantki (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)
23.30 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 Wyścigi 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
FILM **Chrystusa** – dramat historyczny, USA 2018
15.45 Anna od... pamięci
16.40 Starożytne 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 Otchłań: Powstanie i upadek nazizmu (8)
21.00 Polskie 100 lat



21.30 Dom pod Dwoma Orłami (9) – obycz., Pol. 2021
22.20 Lalka – dramat
FILM obyczajowy, Polska 1968
1.05 Noce i dnie (8) – serial obyczajowy, Polska 1977
2.00 Boża podszewka 2 (1) – serial obyczajowy, Polska 2004, wyk. Kinga Preis, Hanna Śleszyńska

FOKUS TV

6.05 48h. Zaginieni (75)
7.00 Rolnicy. Podlasie (4, 5)
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 Podglądacze przyrody (8): Wydra – serial dokum.
21.30 Podglądacze przyrody 2 (1): Gęsi



22.00 Korea Północna: w głowie dyktatora (1) – dok.
23.00 Premiera: **Wyspa kanibali** – film dok., Fr.
0.00 UFO. Zaginione dowody (10) – serial dok.
1.00 Rolnicy. Podlasie (36-39) – serial dok., Pol.
5.00 Kołowrotek (9, 10) – magazyn wędkarski

METRO

5.35 Niezwykłe Stany Prokopa 3 – pr. rozr., Polska
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 Diagnoza 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 (953) – paradok., Pol.
2.00 Szkoła (678) – paradok., Pol.
3.00 Nowa Maja w ogrodzie 3
4.05 Szpital (952) – paradok., Pol.

ZOOM

8.00 Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę
9.35 Wojciech Cejrowski – boso 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,
FILM 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 Perfekcyjni 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 lądowania na Księżycu
18.00 Jak to jest zrobione?
20.00 Megaprojekty 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 Odkopać historię
15.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic
16.00 Czarnobyl: Świadkowie tragedii: Próba tuszowania
17.00 Wojna na pustyni: Walka z Rommlem: Afrika Korps
18.00 UFO: Przełomowe śledztwa
19.00 Tajemnicze wyspy
20.00 UFO: Przełomowe śledztwa: Kontakt (część 1)
21.00 Tajne misje USA – film dok.
22.05 Ostatni lot: Anatomia katastrofy – serial dokum.
23.00 Górnicy z Chile: wyścig 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.
22.00 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 Strażacy z sąsiedztwa 3
16.10 Policjanci w akcji 2 (9)
17.05 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 Skeczów Męczących
18.00 Kabaretowa Dynastia
19.00 Ojciec Brown 2 (16-20)
0.00 Zdrady (13) – paradok., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – 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 Zgłoś remont 11 – pr. rozr.
16.40 Zgłoś remont – spełniamy 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 – Śnieżna Pantera – serial dokum.
14.00 Człowiek kontra jedzenie
16.00 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
18.15 Ciężarówką przez Stany – program rozrywkowy
21.15 Miasta, w których straszy – serial dokumentalny
23.20 Mój przyjaciel grizzly – serial dokumentalny
1.20 W co wierzą Osbournowie – reality show
5.25 Królowie basenów – rozr.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

11.00 Sekretne życie ośmiornic
12.00 Weterynarze z Nebraski
13.00 Chiny: ukryte królestwa
14.00 Mashatu: ziemia lampartów – film dokum., Fr.
15.00 Dzikie cuda Europy: Góry
16.00 Życie w Karpatach: Zima
17.00 Dzika Japonia
18.00 Sekretne życie pszczół: Ul
19.00 Kraina dzikich zwierząt
20.00 Europa z powietrza
21.00 Dzika konfrontacja
22.00 Katavi – utracony raj Afryki: Czyściec – serial dok.
23.00 Chiny: ukryte królestwa
0.00 Uwaga! Rekin!
1.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy

POLSAT VIASAT 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 Hitlera: geny dyktatora – serial dokum.
19.55 Berlin 1936: olimpiada Hitlera w kolorze – dok.
21.00 Konstantyn Wielki
23.15 Wezuwiusz: historia zaginionych zwojów – dok.
0.30 Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej

CANAL+ KUCHNIA

13.30 Poza Bali: podróż po serca Indonezji – 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 Jakubiak 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 HD

12.20 Ucieczka na wieś 25 – dok.
14.15 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 10 – serial dokum.
15.15 Mały 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 Pągowski. Remont u Ciebie 10 – mag.
18.35 Daleko od miasta 17 – dok.
19.05 Ucieczka na wieś 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 Pejzaż bez Ciebie – Romuald Lipko – koncert
20.00 Randka w ciemno – pr. rozr.
21.00 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 Świat według Kiepskich (380-385) – serial kom., Polska
4.50 Randka w ciemno – pr. rozr.

TVP KOBIETA

14.00 Rodzinka.pl (214, 215)
15.00 Pociąg do Polski – dok.
15.30 Ojciec Mateusz 19
17.15 Wszyscy Święci z Kazimierza Dolnego
17.25 Tajemnica grobu Kopernika – film dok., Pol.
18.30 Gdzie jesteś Mały Książę...
19.20 Wszyscy Święci z Kazimierza 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 rybołowa – dok.
15.50 Zaginione światy – dok.
16.55 Najmniejsze 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 życiorys – film dokum.
22.00 Johnny Depp. Wieczny buntownik – film dokum.

TVP DOKUMENT

13.35 Tacy byliśmy
14.05 Zwierzęta 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
20.00 Wyjątkowe życie Ibelina
21.50 Jak to się skończy? – dok.
22.25 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
22.35 Cyfrowa bomba zegarowa – film dokum.

► – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

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 Biało-Czerwonych**
12.10 **Retro TVP Sport** – mag.
14.05 **Kamerą TVP Sport**
14.40 **Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Chorzowie – 2. dzień
17.00 **Ryszard Szurkowski – wyścig przez życie**
18.00 **Kamerą 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)**
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
11.00 **Cafe Futbol** – mag.
12.30 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga: Legia Warszawa – Dziki Warszawa
14.45 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga: Jastrzębie – ChKS Chełm **(live)**
17.50 **Siatkówka kobiet:** TAURON Liga Kobiet: KS DevelopRes Rzeszów – BKS Bielsko-Biała **(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

10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
10.45 **Reksio**
11.05 **Pająk Lucas 2**
11.35 **Pszczółka Maja**
12.00 **Strażak Sam 10**
12.25 **Domisie**
13.00 **Zwierzaki Czytaki**
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 Lusia**
10.51 **Basia**
11.20 **Marta mówi**
11.50 **Mały Charlie**
12.55 **Baranek Shaun**
13.40 **Pszczółka Maja 2**
13.55 **Moje urodziny**
14.01 **Pszczółka 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 **Smerfy**
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 ławę** – magazyn
11.55 **Loża 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 kuluarach**
21.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.50 **Kawa na ławę** – mag.
2.05 **Nowa Maja w ogrodzie**
2.35 **Szkło kontaktowe**
3.40 **Nic do zgłoszenia** – dok.

CANAL+ SPORT

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:** VidantaWorld 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 **Curling:** Mistrzostwa Europy – Ostrawa 2026 – mecz finałowy **(live)**
17.25 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga – mecz: Euvic 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**
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 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
14.07 **Siostry 3**
14.39 **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**
15.30 **Isadora Moon**
16.15 **Futbol uliczny 5**
16.42 **Dinuś i Lusia**
17.25 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
17.50 **Charlotte i trzy muszkieterki**
18.14 **Kumple 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 **Formuła 1:** GP Meksyku – sesja kwalifikacyjna
19.00 **Formuła 1:** GP Meksyku – parada kierowców **(live)**
19.30 **Formuła 1:** Grand Prix Meksyku – studio **(live)**
20.55 **Formuła 1:** Grand Prix Meksyku **(live)**
23.00 **Formuła 1:** Grand Prix Meksyku – studio **(live)**
0.00 **Eleven Gol Live**
1.20 **Formuła 1:** GP Meksyku

POLSAT SPORT 3

11.00 **Łyżwiarstwo figurowe:** Skate Canada
13.00 **Atleci**
13.55 **Piłka nożna:** Liga szkocka: Falkirk FC – Celtic FC **(live)**
16.00 **Łyżwiarstwo figurowe:** Skate Canada
17.55 **Piłka nożna:** Liga czeska – mecz: Bohemians Praga 1905 – 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 – Dziki Warszawa
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.20 **Tim Rex wśród gwiazd**
8.50 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.20 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Pan Krokodyl**
10.35 **Świnka Peppa**
10.50 **Santiago z mórz**
11.15 **Dora**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.20 **Rubble i jego ekipa 2**
12.50 **Psi Patrol 12**
13.40 **Świnka Peppa 3**
13.55 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Rogata ekipa 4**
15.15 **Wszyscy razem, śladem Blue! 2**

DISNEY JUNIOR

7.00 **Blue 3**
8.00 **Klub Myszki 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 super-kumple 5**
12.30 **Iron Man i super ekipa**
13.00 **RoboGobo**
13.30 **Klub Myszki 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 **Debata 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+ SPORT 5

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 **HHH – 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 **Taaaka ryba**
10.00 **Jedziemy na ryby!**
12.05 **Chłopaki do wzięcia**
13.00 **Zawód glina**
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 Bieszczadu**
22.30 **Łowca pedofilów**
23.00 **Zawód glina**
0.05 **Łowca pedofilów**
1.05 **Więzienie**
2.00 **Złomiarze**

TVN TURBO

12.30 **Jeździć, obserwować**
13.15 **Duda kontra Szafrański**
14.00 **Polski supersamochód**
14.45 **Zawodowi handlarze**
15.30 **Naprawy nie do naprawy**
16.15 **Kupione, zrobione, sprzedane**
17.15 **Ciężarówką 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 **Klachy i Lachy**
11.25 **Muzyczne podróże Karoliny Treli**
12.20 **Hansi Hinterseer zaprasza**
14.30 **Śląska karuzela**
16.00 **Koncert życzeń**
17.50 **Szlagierowa lista**
19.45 **Koncert w TVS**
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Szczęściara** – 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**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl ac63c824d6

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.



Jej wizytówką jest subtelna uroda i pogodny uśmiech.



Jako Maria w spektaklu „Kochany, najukochańszy...”.



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

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 spektakl. 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 wyraźnie 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.

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 znoszę 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 podołam. 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

FOT. AKPA, East News, TVP

eprasa.pl ac63c824d6

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. Okaże się, że przegrał ze swoją dawną miłością z czasów studiów – Orianą Warską (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, Oriana 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 przetrwać. Kamera podąża za nim, odkrywając niezwykły 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 Schwarzenneggerem". Szeryf Ray Owens liczył, że w sennym miasteczku przy granicy z Meksykiem odpocznie od wielkomiejskiej 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.

Fot.: TVN (2), TV Puls, Adobe Stock

eprasa.pl ac63c824d6

TVP 1

5.15 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
5.35 **Reporterzy** – magazyn reporterów
5.45 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
6.10 **Akacjowa 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 leniwca** – 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 **Akacjowa 38** (990) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.50 DOKUMENT

Historia leniwca

Wyprawa śladem niezwykłych nadrzewnych ssaków. Twórcy odkryją ich strategie przetrwania, jak choćby wyjątkowe kamuflowanie się w gęstwinie lasu. Pozornie spokojny tryb życia jest w rzeczywistości doskonale dostosowany do egzystencji w trudnych warunkach. **70 min**



20.55 TEATR TV

Kochany, najukochańszy

Maria (Grażyna Barszczewska, zdj.) zaprasza do intymnego świata dojrzałej kobiety, która szuka prawdy o sobie, swoich uczuciach i potrzebach. Spektakl oparty na książce Wiesława Myśliwskiego pt. „Ostatnie rozdanie" jest opowieścią o miłości bezgranicznej i bezwarunkowej. **70 min**

20 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** – dramat obyczajowy, Czechy/Pol./Fr. 1997, reż. Vladimír Michálek ▶ 4.40



22.35 DOKUMENT

Maryja. Matka Papieża

Opowieść o więzi Karola Wojtyły (zdj.) z Matką Bożą, która prowadziła Jana Pawła II przez cały pontyfikat. Wypełnienie orędzi maryjnych może przesądzić o losach świata. **90 min**

TVP 2

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 Jana mówi Manuelowi, że jest córką Dolores. Wraca do dramatycznych wydarzeń związanych z zabójstwem swojej matki. Catalina nie rezygnuje z planu odzyskania firmy produkującej dżemy. **55 min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (238) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Cihan coraz częściej zaczyna wątpić w intencje Hancer i Meliha. Do Ertugrula przyjeżdża rodzina. Hancer postanawia wykorzystać nadarzającą się okazję, aby wpłynąć na decyzję Meliha. **55 min**
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



11.45 KULINARNY

Okrasa łamie przepisy

Karol Okrasa (zdj.) przygląda się zupom gotowanym na wędzonce. Przypomni regionalne klasyki: podhalańską kwaśnicę oraz śląski żur i kwasionkę. Następnie zaproponuje własne wariacje, w tym flaczki z pstrąga łososiowego i gulaszową z kurczaka. **40 min**



20.50 OBYCZAJOWY

M jak miłość (1953)

Mateusz (Rafał Kowalski, zdj.) zabiera Majkę (Matylda Giegżno, zdj.) do Grabiny, gdzie dziewczyna prowokuje go coraz śmielej i w końcu całuje. Żak zaczyna być zazdrosny, gdy Kisielowa wybiera się do lasu z organistą. Obmyśla sposób, żeby zniechęcić ją do kolejnych spacerów z adoratorem. **60 min**

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-dokum., Pol.
22.55 **Ojciec** – dramat obyczajowy, FILM 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** FILM – melodramat, USA 2014, reż. Michael Hoffman
3.40 **Serial** ▶ 4.10



22.55 DRAM. OBYCZ.

Ojciec

Anthony (Anthony Hopkins, zdj.) ma już 80 lat, ale nie brak mu wigoru. Chce czerpać z życia pełnymi garściami. Postępująca demencja starcza coraz bardziej jednak daje się wszystkim we znaki. **110 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – pr. inform.
8.20 **Trudne sprawy** (1129) – serial paradokumentalny, Polska 2022
9.20 **Dlaczego ja?** (879, 878, 880) – serial paradok., Polska 2019 Jan-Aleksy odwołuje ślub z Agatą. Powodem jest błąd w świadectwie urodzenia dotyczący zapisu imienia. Urząd stanu cywilnego domaga się wymiany pozostałych dokumentów, ale mężczyzna się nie zgadza. **180 min**
12.20 **Gliniarze. Śląsk** (43): Zadźgany – 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 Technik kryminalistyki Bartek staje w obronie napadniętej kobiety. Oprawcy postanawiają się na nim zemścić. Olga i Adam próbują odnaleźć współpracownika i ustalić, co wydarzyło się feralnej nocy. **60 min**
16.55 **Gliniarze. Śląsk** (44) – serial kryminalny, Polska 2026 Ktoś przekazuje policji namiar na transport narkotyków. Detektywi przejmują towar. Rozpoczynają poszukiwania zarówno osób zaangażowanych w proceder, jak i tajemniczego informatora. **65 min**
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



18.00 OBYCZAJOWY

Pierwsza miłość (4277)

Grażyna wciąż przyłapuje Radka (Karol Biskup, zdj.) i Maję (Julia Kamińska, zdj.) na wymianie czułości. Niebawem mężczyzna podczas rutynowego zabiegu staje w obliczu trudnej decyzji. Marysia odkrywa, że Julka nie wróciła na noc do domu. Wpada w panikę. **45 min**



20.35 SENSACYJNY

Uprowadzona

Były agent służb specjalnych Bryan Mills (Liam Neeson, zdj.) pracuje jako ochroniarz. Jego siedemnastoletnia córka, Kim (Maggie Grace), wraz z przyjaciółką Amandą (Katie Cassidy) wyjeżdża do Paryża. Zaraz po przybyciu na miejsce zostają uprowadzone. Mężczyzna natychmiast rusza do stolicy Francji. **120 min**

20.35 Megahit: **Uprowadzona** FILM – film sensacyjny, Francja 2008, reż. Pierre Morel, wyk. Liam Neeson, Maggie Grace, Famke Janssen, Olivier Rabourdin (patrz obok)
22.35 **Bad Boys 2** FILM – komedia sensacyjna, USA 2003, reż. Michael Bay, wyk. Martin Lawrence, Will Smith, Gabrielle Union (patrz obok) Pełen efektownych scen akcji sequel filmu z 1995 roku. Perypetie policyjnego duetu doczekały się już czterech odsłon. Ostatnia, „Bad Boys: Ride or Die", miała premierę w 2024 roku. **190 min**
1.45 **7 sekund** FILM – film sensacyjny, Rumunia/Szwajcaria/Wielka Brytania 2005, reż. Simon Fellows
3.50 **Ewa gotuje** (574) – magazyn kulinarny, Polska 2026



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 przemycanych do Miami. Śledztwo prowadzi do Kubańczyka Tapii. **190 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

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 plackarnię Papaluca. Zmaga się z długami oraz niezadowoleniem klientów, 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. Znaleziono 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 odcięła 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 zawyć syrena, a wtedy trzeba założyć nietknięty wcześniej kombinezon. 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**

20.15 Na Wspólnej (4304) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 The Floor – teleturniej, Polska 2026
21.30 Taskmaster (10-ost.) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.40 Wonder Woman 1984 FILM – film fantasy, USA/Wielka Brytania/Hiszpania 2020, reż. Patty Jenkins, wyk. Gal Gadot, Chris Pine, Kristen Wiig, Pedro Pascal (patrz obok)
1.50 Vinci 2 FILM – komedia kryminalna, Polska 2025, reż. Juliusz Machulski
4.20 Uwaga! – magazyn reporterów
4.40 Nauka jazdy 5 (21) – program rozrywkowy, Polska 2022
5.10 Jak to jest zrobione? (10) – serial dokumentalny, Kanada 2007



22.40 FANTASY

Wonder Woman 1984

Obdarzona supermocami wojowniczka Diana Prince (Gal Gadot, zdj.) wychodzi z ukrycia, by zmierzyć się z wrogami – Cheetah (Kristen Wiig) i Maxwellem Lordem (Pedro Pascal). **190 min**

TV PULS

DVB T2

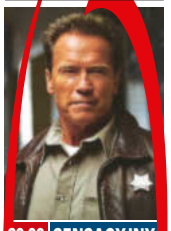
6.00 Policjanci z Miami (19, 20): Stworzeni dla siebie; Włamywacze – serial kryminalny, USA 1985
8.00 Kobra – oddział specjalny (4, 5): Pieskie dni; Celebrytka – serial sensacyjny, Niemcy 2012
10.00 Zaklinaczka duchów 4 (64) – serial fantasy, USA 2008-2009
11.00 Kotka (64) – telenowela, Meksyk 2014
Cichy mówi Marianowi, że wie o jego miłości do Esmeraldy i docenia jego uczucia. Ten kłóci 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 podoła. Inés, żona Gabina, cierpi na tajemniczą chorobę. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (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 zabiegu mąż klientki dziwnie się zachowuje. Fryzjerka chce wyjaśnić tę sprawę. W warsztacie 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 dnie spędza na rozmowach z czatbotem. Chce kupić głośnik do rozmów ze sztuczną inteligencją. Tymczasem Nano (Teodor Gonera, zdj.) znajduje pod lombardem porzuconego psa. Odwozi 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.) i jego współpracownicy zamierzają zatrzymać niebezpiecznego zbiega. **125 min**

20.00 FILM Poniedziałki z Arnoldem Schwarzeneggerem: **Likwidator** – film sensacyjny, USA/Korea Południowa 2013, reż. Kim Jee-Woon, wyk. Arnold Schwarzenegger, Forest Whitaker, Johnny Knoxville, Arron Shiver (patrz obok)
22.05 FILM Jak to się robi w Chicago – dramat sensacyjny, USA/Holandia 1986, reż. John Irvin, wyk. Arnold Schwarzenegger, Kathryn Harrold, Sam Wanamaker, Paul Shenar (patrz obok)
0.10 FILM Plan emerytalny – komedia sens., Kanada 2023, reż. Tim Brown, wyk. Nicolas Cage
2.20 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1050) – serial obyczajowy, Polska 2026
3.15 Zobacz to!



22.05 DRAM. SENS.

Jak to się robi w Chicago

Mark Kaminski (Arnold Schwarzenegger, zdj.) traci pracę w FBI. Tymczasem gangsterzy mordują syna jego byłego szefa. Obiecuje on agentowi, że jeżeli ukarze szefa gangu, wróci do służby. **125 min**

TVN 7

DVB T2

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
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 więziono w domu za miastem. Przed zdarzeniem 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-latka, który zgłasza problemy kardiologiczne. Okazuje się, że wezwał on karetkę dla żartu. Zyta 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 płomienny romans z koleżanką z pracy. Kobieta zostaje napadnięta i okaleczona. Prokurator odczytuje akt oskarżenia zdradzanej 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. Nawiązuje 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**

20.00 Hotel Paradise 13 (39) – reality show, Polska 2026
21.00 Coś w wodzie FILM – thriller, USA/Francja/Wielka Brytania 2024, reż. Hayley Easton Street, wyk. Lauren Lyle, Hiftu Quasem, Natalie Mitson, Gabriel Prevost-Takahashi (patrz obok)
22.50 Ocean's 8 FILM – komedia kryminalna, USA 2018, reż. Gary Ross, wyk. Sandra Bullock, Cate Blanchett, Anne Hathaway, Rihanna (patrz obok)
1.00 Mówię Wam 5 (11) – pr. kult.
2.20 Prawdziwy horror 2 (2) – serial dokumentalny, USA
3.15 Fachowcy 2 (12) – serial paradokumentalny, Pol. 2018
3.55 Dorota was urządzi! (1) – program rozrywkowy, Pol.
4.30 Usterka 11 (6) – serial fabularno-dokum., Pol. 2019



22.50 KOM. KRYM.

Ocean's 8

Debbie (Sandra Bullock, zdj.), profesjonalna złodziejka, jest gotowa zrealizować największy skok w swoim życiu. Zamierza zdobyć naszyjnik o wartości 150 mln dol. Kompletuje ekipę ekspertek. **130 min**

20

TVP 3

12.30 **Okrasa łamie przepisy**
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Rozmowy (nie) wygodne** – pr. publicyst.
14.10 **Inwestujemy w Twoje zdrowie** – magazyn
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Misja Przyroda!** (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**

TVP POLONIA

11.40 **Księga obyczaju** – mag.
12.00 **Serwis Info** – pr. inform.
12.10 **Blondynka 7** (85, 86)
13.50 **Zmiennicy** (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**

TV 4

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

PULS 2

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 Rozgwiazda 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)

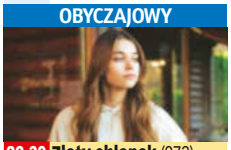
TVP ROZRYWKA

6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.20 **Familiada** – teleturniej
8.55 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **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 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Okrasa łamie przepisy**
19.45 **Jaka to melodia?**

TTV HD

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.
20.05 **Zakup w ciemno 8** (37)
21.05 **Zakup w ciemno extra 3** (34) – reality show
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

OBYCZAJOWY



22.30 Złoty chłopak (273)
Seyran chce porozmawiać z Feritem o uczuciach. On jednak wciąż planuje ślub z Diyar. Abidin podejmuje zdecydowane działania. 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 **Dziedzictwo** (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

HISTORYCZNY



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)

OBYCZAJOWY



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 **Opowiem ci o zbrodni 2** (5) – dok.
23.05 **Snajper. Jednostka specjalna G.R.I.T.** – film sensacyjny, USA 2023

KRYMINALNY



21.00 Dzielnica strachu 4 (132, 133) – Polska 2023
Ada Majcher pomaga zbadać okoliczności napadu na kierowcę samochodu. Mężczyzna twierdzi, że był świadkiem zabójstwa dziewczyny. Do przestępstwa doszło podczas spotkania swingerów. **120 min**

23.00 **Wstydliwe 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.

TELETURNIEJ



20.25 Postaw na milion
W grze bierze udział dwoje 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 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.20 **Kabaretomaniacy** (38, 39) – pr. rozr., Polska
4.10 **Lubię wracać tam, gdzie byłem** – film dok.
5.10 **Program rozrywkowy**

ROZRYWKA



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. Okaże 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 całość 3** (9) – rozr.
1.20 **Kochaj albo wróć** (9) – serial dokumentalny, Pol.
2.20 **Wyburzacze 9** (1, 2)
3.40 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 7** (29) – serial fabularno-dokum.
4.25 **Nauka jazdy 6** (9) – rozr.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

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 żyje 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** Eksport ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK **16.45** Droga **17.30** Zawodowcy **17.50** Och, ta polityka **18.30** Panorama **19.00** Świat nie jest taki zły **21.00** Reportaż TVP Gdańsk **21.15** 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** Pełnosprawni **17.30** Zdrowie dla Ciebie **17.45** Początek tygodnia **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.16** Nowohucka kronika filmowa **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.21** Bezbłędnie **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 cztery łapy **19.15** Kawałek fajnego świata **21.00** Słodko gorzka **21.15** Ostatni mistrzowie **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ **17.00** Włącz 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** Konkrety i opinie **18.00** Odkrywamy Podkarpackie **18.30** Aktualności **19.01** Sport – wydarzenia i komentarze **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.31** Aktualności

SZCZECIN **17.30** Przegląd tygodnia **17.45** Niedziałkowskiego 24a **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Pełnosprawni **21.00** Wokół nas **21.08** Barka **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA **17.01** Dobrego dnia **17.30** Dobrego dnia **17.45** Filmowe spotkania **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.04** Reagujemy **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW **17.11** 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

TVP HD

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 – Tunezja** – magazyn
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **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** – dram. obycz., Francja 2023
0.05 **Żelazny most** – dramat obyczajowy, Polska 2019

TVP KULTURA

12.15 **Jamie Wyeth: artysta bezkompromisowy**
13.20 **Wydarzenie aktualne**
14.00 **Kosmos 1999** (43) – s.f.
15.00 **Hania** – film obyczajowy, 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., RFN/Francja/Wł. 1986
22.20 **Niezwykła wędrówka**
Harolda Fry – dramat obycz., Wielka Brytania 2023
0.15 **Wożąc panią Daisy** – 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 **Podróże z historią** (15)

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 Saint-Pierre 2** (4) – serial kryminalny, Kan.
22.00 **Zbrodnie na Szetlandach 2** (2) – serial krym.

ROMANCE TV

9.20 **Górski lekarz** (291)
10.20 **Inga Lindström:**
Droga do ciebie – film obyczajowy, Niemcy 2005
12.05 **Diagnoza Betty** (193)
13.05 **Szukając Persefony** (1-4)
17.05 **Serca pod drzewem oliwnym** – komedia romantyczna, USA 2023
18.55 **Śledztwo prowadzi Watzmann** (17) – krym.
20.00 **Zakonnica i komisarz**
– kom. krym., Niemcy 2006
21.55 **Lato u Charlotte** – film obyczajowy, Kan./USA 2023
23.30 **Śledztwo prowadzi Watzmann** (17) – krym.
0.40 **Zakonnica i komisarz**
– kom. krym., Niemcy 2006

ANTENA HD

12.05 **Wojny kontenerowe** (2, 3) – serial dokumentalny
13.05 **Klątwa 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 instynkt 7** (7, 8) – serial kryminalny, Fr.
23.35 **Detektywi z Bordeaux 7** (6) – serial krym., Fr./Bel.
0.40 **Polska. Największe tajemnice** (6, 7) – rozr., Pol.

COMEDY CENTRAL

11.55 **Teoria wielkiego podrywu 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.
16.30 **Przyjaciele 8** (5-8) – kom.
18.30 **Hoży doktorzy** (11, 12)
19.30 **Duchy** (19, 20) – fantasy
20.30 **Teoria wielkiego podrywu 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

TV 6

6.00 **Więzienie** (183, 184) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (871, 872) – serial obycz.
8.55 **48h. Zaginieni** (197-201) – serial kryminalny, Polska
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1281) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (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 pedofilów** (160-164) – serial dokum.
1.40 **Więzienie** (200-203) – dok.
3.35 **Septagon** (33, 34) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

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: Początek**
– sens., USA/Wlk. Bryt. 2005
23.00 **Jedna noc**
– komedia, Australia 2023
0.55 **Druga połowa** – komedia romantyczna, Polska 2021

eprasa.pl ac63c824d6

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (2)
6.55 **Wojciech Cejrowski – boso 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 **Zajazd. 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

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Pielęgniarki** (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

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

KINO POLSKA

6.35 **Bolek i Lolek** (7, 8)
6.55 **Miś Kudłatek** (1, 2)
7.15 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.30 **Zwierzęta Wajraka 3** (10) – serial dokumentalny
8.00 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3** (1) – serial dokumentalny
8.35 **Akademia Pana Kleksa** FILM (1/2) – film przygodowy, Polska/ZSRR 1983
10.10 **Szaleństwa panny** FILM **Ewy** – film obycz., 1984
12.35 **W zawieszeniu** FILM – dramat polityczny, 1986
14.40 **Pan Wołodyjowski** FILM – film historyczny, 1968
18.00 **Czterej pancerni i pies** (7, 8) – serial wojenny

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

CANAL+ PREMIUM

6.15 **Nadzieja** – dramat sens., FILM Polska/Niemcy 2006
7.55 **Każda mała rzecz** – dok.
9.30 **Miss mokrego** FILM **podkoszulka** – komedia
10.25 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
10.40 **Thelma** – komedia, FILM Szwajcaria/USA 2024
12.15 **Wszyscy święci** – film FILM obyczajowy, Polska 2002
13.35 **Maria Callas. Nieznane lata** – film dokum., Grecja
15.20 **Historia Apple'a. Jak sprzedać rewolucję**
16.15 **Saga „Zmierzch":** 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 Amerykański ninja FILM – USA 1985
Żołnierz Joe Armstrong (Michael Dudikoff, zdj.) stacjonuje w bazie na Filipinach. Eskortowany przez niego konwój z zaopatrzeniem zostaje zaatakowany przez tajemniczych wojowników. **120 min**

22.00 **Królewie ulicy** – thriller, FILM USA 2008, wyk. Keanu Reeves, Forest Whitaker
0.05 **Boże Ciało** O – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2019
2.45 **Nim diabeł dowie się, że nie żyjesz** FILM O – dramat sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2007
5.25 **Wagary** O – film krótkometraż., Pol. 2024

PARADOKUMENTALNY



20.00 Gliniarze (1078, 1008)
Uprowadzono syna właścicielki firmy deweloperskiej. Natalia i Kuba szybko wiążą tę sprawę z długami, w których tonie biznes 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 **Demakijaż** (93) – pr. rozr.
4.00 **Strzelnica Navala** (9)
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (115) – serial dokum., Pol.

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 5 (58, 59) – Polska 2011
Ksiądz zwraca się o pomoc finansową do Rady Parafialnej. Jej przewodnicząca Lodzia interweniuje u męża. 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

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 ścierają się z gangsterami z ekipy Cyrka. **150 min**

22.30 **Wałęsa. Człowiek z nadziei** – film biograficzny, 2013, wyk. Robert Więckiewicz
1.05 **Cicha noc** O – dramat
FILM obyczajowy, 2017
3.35 **Obudź się** O – dramat
FILM obyczajowy, 2022
5.05 **Martwe małżeństwo** O – film krótkometrażowy
5.40 **Fuck them all** – etiuda filmowa, 2025

KRYMINALNY



22.05 FBI: Most Wanted 5 (10) – USA 2020
Sędzia Wade Gimball i jego żona giną w swoim domu. Zamordowany zostaje także kancelista. Sprawą 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**

SENSACYJNY



20.00 S.W.A.T. Exiles (1)
Daniel „Hondo" Harrelson zostaje przywrócony do służby. Ma stworzyć z grupy młodych, nieprzewidywalnych rekrutów sprawnie funkcjonujący oddział. **50 min**

20.50 **Dziedzictwo Bourne'a** FILM – film sensacyjny, USA 2012, wyk. Jeremy Renner
23.00 **Lucky Strike** FILM – film wojenny, USA 2026
0.45 **Rocznica** – thriller, USA FILM 2025, wyk. Diane Lane
2.35 **Masz na imię Justine** FILM O – dramat obyczajowy, Polska/Luksemburg 2005

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

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 **Podróżnik 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 **Przyjaciółki** (297, 298)
10.35 **Świat według Kiepskich** (146, 147, 65, 66, 213)
13.15 **Paddington** FILM – film familijny, Wielka Brytania/Francja/USA 2014
15.15 **Exodus: Bogowie i królowie** FILM – dramat przyg., Wlk. Bryt./USA/Hiszp. 2014
18.30 **Siedem dusz** – dramat FILM obyczajowy, USA 2008
21.00 **Dom Gucci** – film FILM kryminalny, Kan./USA 2021
0.25 **Dracula: Historia nieznana** FILM – 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** FILM – melodramat, USA 2007
16.45 **Film** FILM **fabularny**
18.25 **No hej!** – komedia, USA FILM 2025, wyk. Molly Gordon
20.00 **Pozłacany 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 2024
1.45 **Głos Hind Rajab** – dramat FILM 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 FILM obyczajowy, USA 1992
19.40 **Naciągacze** – komedia FILM kryminalna, USA 2003
22.00 **Komórka** – film FILM sensacyjny, USA/Niem. 2004
23.50 **Dowód życia** – dramat FILM sensacyjny, USA 2000
2.30 **Uznany za niewinnego** FILM – film kryminalny, USA 1990
4.55 **4 Blocks 2** (3) – krym.

ALE KINO+

8.10 **Fuks** – komedia FILM sensacyjna, Polska 1999
9.55 **The Office PL** (1, 2) – kom.
11.10 **Marzyłam o Afryce** FILM – dramat obycz., USA 2000
13.35 **Detektyw Foyle** (1)
15.50 **Niezwyciężony** – dramat FILM biograficzny, USA 2017
18.15 **Zbrodnie na wybrzeżu** (1) – serial krym., Niemcy
20.10 **Wezwanie** FILM – thriller, Kanada/USA 2014
22.20 **Gorący temat** – dramat FILM biograficzny, USA/Kan. 2019
0.40 **Na fali ryzyka** FILM – thriller, USA 2023
2.50 **Minuta ciszy** (6-ost.)
4.05 **Czarna woda**
4.25 **Pan młody** – krótkometraż.
4.50 **Kruk. Szepty słychać po zmroku** (6-ost.) – krym.

CANAL+ FILM

11.30 **Ida** – dramat obyczajowy, FILM Polska/Dania/Francja 2013
12.50 **Saga „Zmierzch":** FILM **Zaćmienie** – film fantasy, USA 2010
14.50 **Nowa fala** – dramat FILM biograficzny, Fr./USA 2025
16.35 **Cudowne życie** FILM – komediodramat, Francja/Kanada 2025
18.15 **Peacock** – thriller, USA FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
19.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Błąd** – dram. obycz., Nowa FILM Zelandia/Wlk. Bryt. 2024
21.40 **Przebudzenie** FILM – 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** FILM – kostium., Niem./Francja/ 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 **Zmierzch** FILM – film fantasy, USA 2008
13.00 **Czarodziejki 6** (23) – serial fantasy, USA 2004
13.55 **Czarodziejki 7** (1)
14.50 **Saga „Zmierzch":** FILM **Księżyc w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009
17.25 **Saga „Zmierzch":** FILM **Zaćmienie** – film fantasy, USA 2010
20.00 **Szybki jak błyskawica** FILM – dramat sens., USA 1990
22.25 **Saga „Zmierzch":** FILM **Przed świtem. Część 1** – film fantasy, USA 2011
0.30 **Saga „Zmierzch":** 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 **Lucyfer** (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** (8) – 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 **Strażnik Teksasu 7** (21, 22) – serial sensacyjny
17.05 **Vera 6** (1) – krym., Wlk. Bryt.
18.55 **Zbrodnie w Grantchester 5** (1) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Kuloodporni** – komedia FILM sensacyjna, USA 1996
21.45 **Jestem najlepsza.** FILM **Ja, Tonya** – dram. biograf., Wielka Brytania/USA 2017
0.10 **Wściekły pies** – film FILM sensacyjny, USA 2017
2.35 **Prawo do zemsty** – film 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 łąka kwietna**
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 **Blizna** (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: ciężarówki w opałach 7** (9) – dok.
15.00 **Okręty wojenne** (6) – dok.
15.55 **Klopp: transfer stulecia**
17.00 **Straż graniczna USA 4** (5)
18.00 **Okręty wojenne** (4) – dok.
19.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 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

PONIEDZIAŁEK 2 listopada

WSCH. SŁ. 06.40 ZACH. SŁ. 16.14 | Imieniny: Ambrożego, Jerzego, Małgorzaty | TeleTydzień

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 **Mali 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 Pryszczylla 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 **Przyjaciółki** (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 paradokumentalny
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 dokumentalny, Pol. 2026
23.00 **Gry małżeńskie** (148, 149) – reality show, Polska 2023-2024
1.05 **Więzienie kobiet** (26-29) – serial dokumentalny, Pol. 2023
3.00 **Zdrady** (85, 88, 89) – serial paradokum., 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 **Zgłoś 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 **Poukładani 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 **Bazary 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 instynkt 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 instynkt 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 **Eurotruckersi** (1)
3.00 **Łowcy staroci** (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 Fałszerze. Powrót sfory (7) – sens., Pol. 2006
20.55 **Zapomniane agentki II wojny światowej** (3) – hist., Niemcy/Wlk. Bryt.
22.00 **Otchłań: 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 przegrać wojnę (1) – dok., Kan./Australia 2023
22.00 **Polowanie na Hitlera** (7, 8) – serial dokum., USA
0.00 **Starożytni kosmici** (8) – serial dokumentalny
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (40-43) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (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** – teleturniej, 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 Cejrowski – boso 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 **Dziecięce 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 **Mordercza kuchnia**
3.55 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki**
8.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu**
11.00 **Poszukiwacze dinozaurów:** Klątwa drapieżcy; Strzały – serial dok.
13.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu**
15.00 **Gwiezdne bitwy**
18.00 **Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15**
21.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu:** Zaginione taśmy; Hollywoodzki spisek
23.00 **DNA epoki lodowcowej** – film dokumentalny, 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 dokumentalny
19.45 **Fenomeny współczesnego życia 3** – serial dokum.
20.55 **W okowach mrozu 12** – serial dokumentalny
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 Cassandre: 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 **Przebojowe 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 Bundych** (220-225) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (12) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (69-71)
21.00 **Zdrady** (91) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (41, 42, 86) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – 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 **Włoszki wymiatają!** – dok.
12.35 **Urataj 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 **Zgłoś remont 11** – pr. rozr.
21.10 **Zgłoś remont – spełniamy marzenia** – pr. rozrywk.
22.10 **Dorota was urządzi!** – 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 Fierim** – mag.
16.55 **Grenlandia – wyspa skarbów** – serial dokum.
17.55 **Pojedynki Eda Stafforda**
18.55 **Megaładunki** – 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 **Niedźwiedzi wyścig do zimy** – film dokumentalny
9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Królestwo drapieżników**
13.00 **Amerykańska Amazonia**
14.00 **Dorastanie w świecie zwierząt:** Małe niedźwiadki
15.00 **Podejrzane na safari**
16.00 **Olśniewająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia**
17.00 **Żłobki natury** – dok., Niem.
18.00 **Zadziwiająca 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 **Naziści: korzenie zła**
13.15 **Zaginiony świat Angkor Wat** – serial dokumentalny
15.30 **Złote miasta: mity i rzeczywistość** – film dok.
16.45 **Punkty zwrotne II wojny światowej:** Przed burzą
17.50 **Czołg: 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 **Naziści: ściśle tajna nauka**
22.00 **Poszukiwacze zaginionych faraonów**
23.00 **Naziści: korzenie zła**

CANAL+ KUCHNIA

14.40 **ABC gotowania – kuchnia grecka** – mag. poradnikowy
15.45 **Kucharskiego pomysł 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 Maltę**
20.20 **Klejnoty Morza Śródziemnego:** Korsyka
21.15 **Ziemia, ogień i smak** – dok.
22.10 **Kolacja z Gavinem Rossdale'em** – serial dok.

CANAL+ DOMO HD

12.10 **Wielkie projekty 21** – dok.
13.05 **Generalna odbudowa**
14.05 **Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia** – dok.
16.00 **Meblokreacje 3** – mag.
17.00 **Adres: rezydencje marzeń**
18.00 **Ucieczka na wieś 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 dokumentalny

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 **SuperLudzie 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 – horror, USA 2019
1.05 **Świat według Kiepskich** (386) – serial komediowy, Pol.
1.35 **48h. Zaginieni** (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 19** (241, 242) – serial kryminalny
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 – pałac 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 **Niepełnosprawni. Pułapki eutanazji** – film dokum.
23.10 **Czas dobrej śmierci** – dok.

TVP DOKUMENT

14.45 **Świat tętniący życiem** (1/2) – film dokumentalny, 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

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

11.30 **Nieustępliwy – Waldemar Kikolski**
12.05 **Kamerą 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:** Betclic 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)** Carlos Alcaraz jeszcze niedawno nie wygrał turnieju w stolicy Francji.



20.20 **Siatkówka kobiet:** TAURON Liga Kobiet: Mogilno – NETLAND MKS Kalisz **(live)**
23.00 **Formuła 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 **Figu Migu na planecie Czochras**
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 **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 Mysz**
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 **Trojaczki**
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 **Ekstrapaka**
1.25 **Premier League Stories** (10)

EUROSPORT 2

12.00 **Lekkoatletyka:** Maraton w Nowym Jorku
14.00 **Narciarstwo alpejskie:** PŚ 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 szkocka – mecz: Falkirk FC – Celtic FC
8.30 **Piłka nożna:** Liga czeska: Bohemians – AC Sparta Praga
11.00 **Cafe Futbol**
12.30 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga: Euvic GTK Gliwice – WKS Śląsk Wrocław
15.00 **Piłka nożna:** Liga szkocka
17.30 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga – mecz: Legia Warszawa – Dziki 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 Rozgwiazda Show**
17.30 **Harmidom 10**

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 **Ki 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 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.14 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.40 **Polly Pocket 6**
14.23 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Superpyra**

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 **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 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 **Formuła 1:** GP Meksyku
16.00 **Ligue1** (9)
16.40 **Bundesliga** (8)
17.10 **Serie A** (10)
17.45 **Formuła 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 **Łyżwiarstwo figurowe:** 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 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.20 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Pan Krokodyl 2**
10.35 **Świnka Peppa**
10.50 **Santiago z mórz**
11.15 **Dora**
11.45 **Zwierzęce zagadki 2**
12.20 **Rubble i jego ekipa 2**
12.50 **Psi Patrol**
13.40 **Świnka Peppa 3**
13.55 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.25 **Barbapapa – 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 **Superkoty 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**
10.00 **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**
19.10 **Wieczór Rymanowskiego**
20.10 **Debata Gozdyry**
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 Włókniarz Częstochowa – Gezet Stal 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 **Ekstrapaka**

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 **Formuła 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 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
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 pedofilów**
1.10 **Więzienie**
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 **Ciężarówką 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 **Moja parafia**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Poznajemy Polskę**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Głos serca**
22.45 **Z wędką nad wodę w Polskę i świat**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl ac63c824d6



W filmie „Dotyk śmierci", opowiadającym o śledztwie z West Mesa, Mel Gibson wciela się w agenta FBI, który próbuje pomóc lokalnej policji.



W fikcyjną postać Caesara Monto, łączącą w sobie cechy kilku prawdziwych podejrzanych, wcielił się Weston Cage.

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



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 mieści 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 pielęgniarce. 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 – dziewczyna wyszła 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 najmiej ośmiu kobiet, które zaginęły w latach 2001–2005…

HANNA MIŁKOWSKA

FOT. TV Puls/Lionsgate

eprasa.pl ac63c824d6



Weronika nie da się przekonać Błażejowi, by została w redakcji „Szoku"!

Tolek i Irena zjawią 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) spotkają 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**

CHIRURDZY: KWESTIA ŻYCIA I ŚMIERCI 3

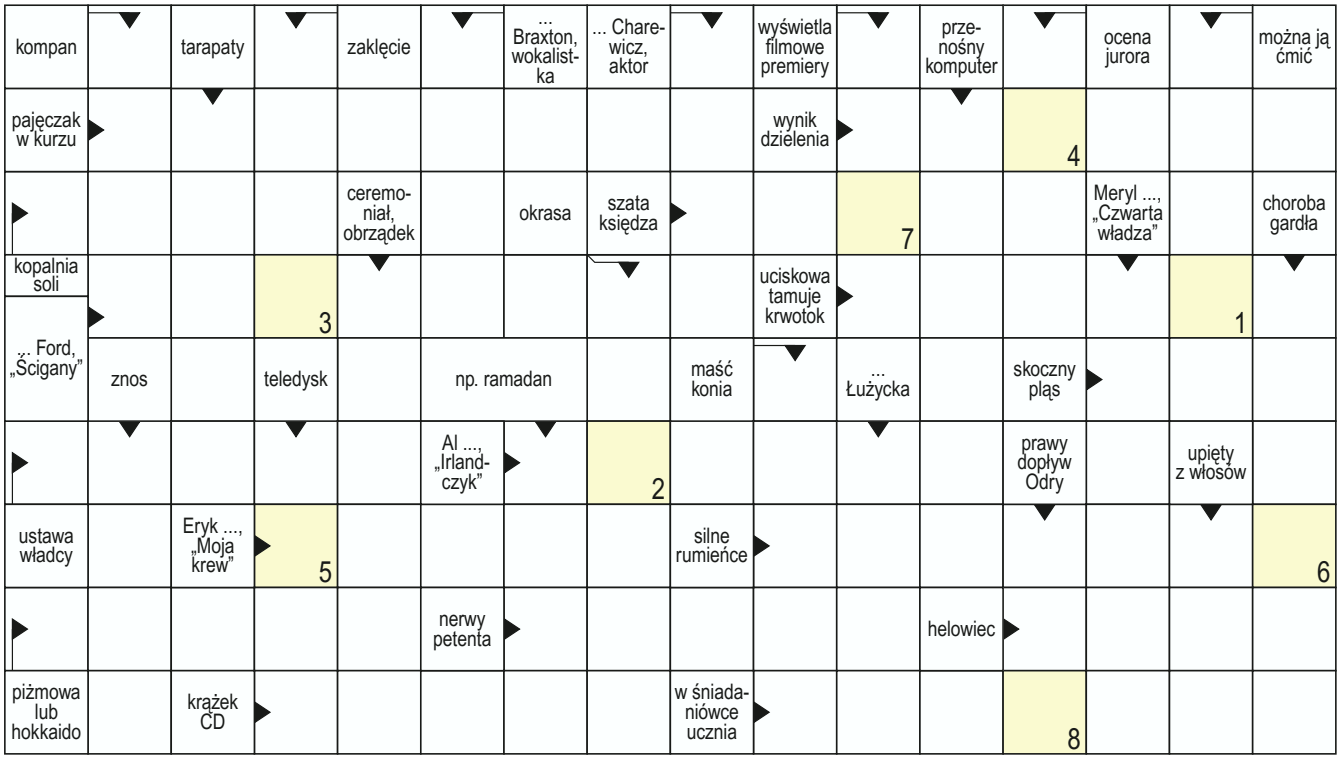
Szpitalna walka

CHIRURDZY: KWESTIA ŻYCIA I ŚMIERCI 3 WT 3.11 godz. 22.55 BBC EARTH

Dokumentalna seria o kulisach 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 były żołnierz 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**



Współczesna medycyna wymaga od chirurgów skupienia i wyjątkowej precyzji.



1	2	3	4	5	6	7	8

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: Artrama (2), BBC

eprasa.pl ac63c824d6

TVP 1

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 **Akacjowa 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 Jedynce: **Abruzja – klejnot Włoch. Dzika Natura** (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 **Akacjowa 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. Dzika Natura (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 Breszka, 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**

20 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:
FILM **Teoria spisku** – film sensacyjny, USA 1997, reż. Richard Donner, wyk. Mel Gibson, Julia Roberts, Patrick Stewart, Cylk 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**
FILM – komedia, Polska 2016, reż. Filip Zylber ▶ 4.45



22.10 SENSACYJNY

Teoria spisku

Taksówkarz Jerry (Mel Gibson) zamęcza klientów opowieściami o spiskach. Przemyśleniami dzieli się też z prawniczką Alice Sutton (Julia Roberts, zdj.). Jedna z jego hipotez zaczyna się sprawdzać. **140 min**

TVP 2

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 naprzeciwko Ireny na rozprawie rozwodowej. Przyznaje się do dwóch romansów. 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 Czop, zdj.) robią wszystko, żeby uratować mężczyznę. Na SOR trafia zabezpieczona przez Jacę dłoń bandyty. Równocześnie zespół przyjmuje poszkodowanych w katastrofie autobusu. **40 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, FILM Polska 2016, reż. Mariusz Gawryś, wyk. Bartłomiej Topa, Julia Kijowska, Małgorzata Foremniak, Adam Woronowicz (patrz obok)
0.55 **Ojciec** – dramat obyczajowy, FILM 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 KRYMINAŁ

Sługi boże

Młoda Niemka rzuca się z wieży kościoła we Wrocławiu. Dochodzeniem kieruje Warski (Bartłomiej Topa, zdj.). Do współpracy zostaje mu przydzielona policjantka zza Odry, Ana (Julia Kijowska). **115 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – pr. inform.
8.20 **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 zablokował 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 prowadzą 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. Maja zaprasza 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 spróbują 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

Terroryści 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 porywa córkę policjanta. **160 min**

20.35 **Szklana pułapka 4.0** – film 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 – film sensacyjny, USA 2006, reż. Sheldon Lettich, wyk. Jean-Claude Van Damme, Razaaq Adoti, Vivica A. Fox, Peter Bryant (patrz obok)
1.45 **Niewidzialny człowiek** FILM – 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 biznesmenowi. Zatrudnia byłego żołnierza (Jean-Claude Van Damme, zdj.), który brał udział w wojnie w Zatoce Perskiej. **150 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

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 **Młode 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-latka. 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



20.50 TELETURNIEJ

The Floor

Stu uczestników z Polski rywalizuje, wykorzystując swój spryt, refleks oraz strategię. Podczas pojedynków gracze odgadują, co przedstawia 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 „miłej, 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 zasiądą dzisiaj kolejni interesujący goście. **75 min**

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 **Młode 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



22.45 THRILLER

Człowiek na krawędzi

Były policjant Nick (Sam Worthington, zdj.) chce skoczyć z 21. piętra wieżowca. Ściąga tym uwagę służb i mediów. Negocjatorka (Elizabeth Banks, zdj.) staje się pionkiem w jego grze. **125 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 **Policjanci z Miami** (20, 21): Włamywacze; Nikt nie żyje wiecznie – serial kryminalny, USA 1985
8.00 **Kobra – oddział specjalny** (5, 6): Celebrytka; Ścigani – serial sensacyjny, Niemcy 2012
10.00 **Zaklinaczka duchów 4** (65) – serial fantasy, USA 2008-2009
Ned pokazuje Melindzie wirtualną 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 Wolak 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



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 jedenaście 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**

20.00 **Dotyk śmierci** – dramat FILM 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 FILM sensacyjny, USA/Aruba 2003, reż. Michael Oblowitz
23.55 **57 sekund** – thriller s.f., USA FILM 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!**



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 pomścić siostrę. **125 min**

TVN 7

DVB T2

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
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 wpadają 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 zapomnieć. **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 REALITY SHOW

Hotel Paradise 13 (40)

Ostatnio Edyta Zając (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**

20.00 **Hotel Paradise 13** (40) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
21.00 **Egzekutor** – film FILM sensacyjny, USA 1996, reż. Chuck Russell, wyk. Arnold Schwarzenegger, Vanessa L. Williams, James Caan, James Coburn (patrz obok)
23.20 **Zakonnica** – horror, FILM 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 urządzi!** (2) – pr. rozrywk., Polska 2015
4.35 **Usterka 11** (8) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.



23.20 HORROR

Zakonnica

Jedna z sióstr z klasztoru w Rumunii popełnia samobójstwo. Watykan wysyła na miejsce księdza Burkego i nowicjuszkę Irenę (Taissa Farmiga, zdj.). Na jaw wychodzi straszliwa tajemnica. **130 min**

20

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 **Mazowsze dla Korony** (1) – cykl reportaży, Polska
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Z indeksem w ręku** (16)
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.

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 świata**
15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **Kulturalni** – magazyn
16.00 **Pan Mama** (14) – kom.
16.30 **Barwy szczęścia** (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**

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

PULS 2

11.10 **Gus. Mały – wielki rycerz** – serial anim.
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 Rozgwiazda Show** – serial animowany
17.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9** – serial anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru** – serial animowany
19.00 **Kacze opowieści**

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**

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 kredycie 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.

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**
22.00 **Dziennik regionów**
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

OBYCZAJOWY



20.25 Stulecie Winnych (10)

Maj 1935 roku. Małżeństwo Pawła przechodzi kryzys. Mania zastanawia się, dlaczego chłopak wziął ślub, skoro jej nie kocha. Andzia odwiedza Winnych. Stanisław dostrzega urodę kobiety. **55 min**

21.20 **Ojciec Mateusz 3** (42)
22.15 **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**

KRYMINALNY



20.00 Uroczysko (298)

Śledztwo w Łupiance odsłania motyw związany z pieniędzmi z Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa. Policjanci ustalają czas śmierci Cześka dzięki nietypowemu tropowi. **35 min**

20.35 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1077) – krym., Pol. 2026
21.35 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (194) – krym.
22.40 **Opowiem ci o zbrodni 2** (6) – dok.
23.05 **Bez snu** – thriller, USA
FILM 2017, wyk. Jamie Foxx
1.05 **Love Island. Wyspa miłości** (41) – reality show, Wielka Brytania

OBYCZAJOWY



20.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1045) – Pol.

Eleonora, śpiewaczka operowa i kuzynka Beci, zatrzymuje się u Barskich 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 **Wstydliwe 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

KOMEDIOWY



22.15 Rodzinka.pl (106)

Po wyjeździe chłopców Boscy biorą się za remont mieszkania. Maria postanawia im pomóc. Przyprowadza ze 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

FAB.-DOKUM.



22.00 Damy i wieśniaczki. PL 12 (1) – Polska

Dziewczyna z miasta wyjeżdża na wieś w poszukiwaniu planu pod nowy teledysk. Wieśniaczka zaś liczy na lepsze życie w stolicy. Okaże się, czy uczestniczki zaznają tego, o czym marzą. **60 min**

23.00 **Kochaj albo wróć** (9) – serial dokumentalny, Pol.
0.00 **Życie na kredycie 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.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.55 Rezonans polityczny 17.15 Ze zdrowiem na Ty 17.25 Historia mediów 17.50 Nie taki internet straszny 18.10 Przegląd suwalski 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Reportaż ekumeniczny 21.00 Historie niezapisane 21.20 Gość „Obiektywu" 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Na zdrowie 18.15 Stada ogierów 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Kod bezpieczeństwa 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Wiatrak 17.55 Na 2 kontakty 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Zawodowcy 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama

KATOWICE 17.11 Dzień z bliska 18.00 Godka bez granic 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności

KRAKÓW 17.05 Nowe życie 18.00 Energia bez mitów 18.09 Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Unijne i krajowe systemy jakości żywności MODR 2026 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.21 Bezbłędnie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia

LUBLIN 17.55 Naturalnie Lubelskie 18.10 Szlachetne zdrowie 18.30 Panorama lubelska 19.00 Afisz 21.02 Studiuj w Lublinie 21.15 Gość „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.30 Teatr Wielki zza kulis 17.45 Pogotowie reporterskie zawsze z Wami 18.07 Za szybą 18.15 Strefa biznesu 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Opowieści Ryszarda Bonisławskiego 19.15 Kulturalnie po Łodzi i regionie 21.00 Rowerem przez Pomorze Zachodnie 21.15 Agroexpress 21.30 Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie z seniorami 18.30 Teleskop 19.02 Rozmowa dnia 19.12 Strefa inwestycji 21.00 Pociąg do Wielkopolski 21.16 Reportaż TVP Poznań 21.30 Teleskop

RZESZÓW 17.30 Kwartet 18.00 Sport – wydarzenia i komentarze 18.30 Aktualności 19.00 Z życia regionu 19.15 Liczy się pasja 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.41 Barberska dekada 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Wyższa Szkoła Jazdy 21.00 Wokół nas 21.08 Arka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.31 Dobrego dnia 17.45 Informacje z Mazowsza 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.04 Reagujemy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.29 Dlaczego krowa... 17.48 Kwartet 18.14 Pamięć Miasta 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów" 19.11 Nie taki internet straszny 21.02 Magazyn Dolnośląski 21.16 Rozmowa „Faktów" 21.30 Fakty

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 8** (107, 108) – krym., Pol. 2012
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (888, 889)
12.25 **Ojciec Mateusz 15** (195)
13.20 **Komisarz Alex 11** (140)
14.15 **Ranczo 9** (109, 110)
16.10 **Górna półka smaku**
16.40 **Przystanek slow food 5**
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 3** (44)
19.20 **Ranczo 5** (65) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (312, 313)
21.25 **Ojciec Mateusz 32** (410)
22.20 **Harry Wild** (5) – krym.
23.25 **Berlin Ku'damm 59** (1, 2)
1.25 **Glina. Nowy rozdział** (4, 5) – serial krym., Polska
3.30 **Ranczo 9** (112) – obycz.
4.30 **Zakochaj się w Polsce**

TVP KULTURA

12.40 **Junio. Magiczny świat Józefa Mehoffera** – dok.
13.45 **Kosmos 1999** (44) – s.f.
14.50 **Kontrakt** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 1980
16.50 **Blisko, coraz bliżej** (14)
18.15 **W poszukiwaniu dobrego filmu** – mag. film.
18.55 **Rawhide 4** (91) – przyg.
20.00 **Dziady** – spektakl teatralny
23.00 **Rodzina** – dramat
FILM obyczajowy, Włochy 2017
1.00 **Jak „Skrzypek na dachu" trafił na ekran** – film dok., USA
2.40 **Excentrycy, czyli po słonecznej stronie ulicy** – komedia muz., Pol. 2015
4.35 **W poszukiwaniu dobrego filmu** – mag. film.
5.10 **Podróże z historią** (27)

BBC FIRST

12.40 **Śmierć pod palmami 13** (1) – serial kryminalny, USA/Wlk. Bryt./Francja 2024
13.40 **Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 3** (2, 3) – krym.
15.10 **Śmierć z dala od palm 2** (4) – serial krym., Wlk. Bryt.
16.15 **Tajemnice Brokenwood 11** (1) – krym.
18.00 **Morderstwa w Midsomer 14** (7)
19.55 **Śmierć pod palmami** (2) – serial kryminalny
21.00 **Dobijasz mnie** (4) – krym.
22.00 **Tajemnice Majorki** (4)
23.00 **Detektyw z Chelsea 4** (4)
0.15 **Zbrodnie Saint-Pierre 2** (4) – serial kryminalny, Kan.

ROMANCE TV

15.00 **Bliźniacza miłość**
FILM – kom. romant., USA 2021
17.00 **Inga Lindström: Hanna i dobre życie** – film obyczajowy, Niemcy 2023
18.55 **Śledztwo prowadzi Watzmann** (18) – krym.
20.00 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Kimkolwiek jesteś** – komediodramat, Niemcy 2025, reż. Dagmar Seume
21.55 **Lato w Amsterdamie**
FILM – melodramat, Niemcy 2014
23.50 **Śledztwo prowadzi Watzmann** (18) – krym.
0.50 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Kimkolwiek jesteś** – komediodramat, Niemcy 2025, reż. Dagmar Seume

ANTENA HD

10.10 **77 TV 2** (10) – pr. rozr., Pol.
11.05 **Niezwykły dr Pol** (57)
12.05 **Wojny kontenerowe** (3, 4) – serial dokumentalny
13.05 **Klątwa Wyspy Dębów 6** (23) – reality show, USA
14.00 **Australijscy poszukiwacze złota 4** (2, 3) – serial dok., Australia
16.00 **Unforgettable: Zapisane w pamięci 3** (7) – krym.
17.00 **Zakazana miłość** (17)
18.00 **77 TV 2** (6, 7) – pr. rozr., Pol.
20.00 **Kryminalny duet** (6)
21.05 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 7** (8, 9) – serial kryminalny, Fr.
23.30 **Detektywi z Bordeaux 7** (7) – serial krym., Fr./Bel.
0.35 **Polska. Największe dylematy** – program publicyst.

COMEDY CENTRAL

11.55 **Teoria wielkiego podrywu 4** (23, 24) – kom.
12.50 **Teoria wielkiego podrywu 5** (1-4) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 9** (4-7) – kom.
16.30 **Przyjaciele 8** (9-12) – kom.
18.30 **Hoży doktorzy** (13, 14) – serial komediowy
19.30 **Teoria wielkiego podrywu 4** (23, 24) – kom.
20.25 **Teoria wielkiego podrywu 5** (1-4) – kom.
22.00 **The Office PL 4** (12) – kom.
22.35 **The Office PL** (1) – serial komediowy, Polska 2021-2022
23.05 **Comedy Club 7** (11, 12)
0.10 **Miasteczko South Park 13** (2, 3)

TV 6

6.00 **Więzienie** (185, 186) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (873, 874) – serial obycz.
8.55 **48h. Zaginieni** (202-206) – serial kryminalny, Polska
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1282) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (209, 210)
16.00 **Strażnik Teksasu** (7, 8, 23, 24) – serial sens.
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (167, 168) – serial kryminalny, USA
22.00 **Mentalista 2** (24) – krym.
23.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (797, 798) – serial kryminalny, Polska
1.05 **Kości** (207, 208) – krym.
3.00 **Krejzi patrol** (57) – krym.
3.30 **Septagon** (35, 36) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

TVN FABUŁA

9.50 **Młode gliny** (42) – krym.
10.55 **Magda M.** (12) – obycz.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (160, 161) – telen., Turcja
13.55 **Młode gliny** (43) – krym.
14.55 **Detektywi** (698, 699)
16.05 **Na Wspólnej** (152, 153)
17.10 **Grażyna Torbicka zaprasza 2** – magazyn film.
17.55 **Mój książę z bajki** – kom.
FILM przyg., Fr./Belgia 2020
20.00 **Mroczny rycerz** – film
FILM sens., USA/Wlk. Bryt. 2008
23.15 **100 dni do matury**
FILM – komedia, Polska 2025
1.20 **Wielki Szu** – dramat
FILM sensacyjny, Polska 1982
3.25 **Dziewczyny z Hollywood** (17) – pr. rozr.

eprasa.pl ac63c824d6

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (3)
6.55 **Wojciech Cejrowski – 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
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.

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Pielęgniarki** (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
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 paradokum., 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)

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
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

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) – serial kryminalny, Polska
20.00 **Jestem mordercą** FILM – 2016, reż. Maciej Pieprzyca Lata 70. Seryjny morderca terroryzuje Śląsk. Ambitny milicjant Jasiński (Mirosław Haniszewski, zdj.), mimo braku mocnych dowodów, aresztuje podejrzanego. Wkrótce musi zdecydować, czy przyznać się do błędu. **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**

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
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.

CANAL+ PREMIUM

7.20 **Hollywoodgate** – dok.
8.55 **W kogo ja się wrodziłem?** FILM – film obyczajowy, Polska 2001
9.55 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
10.00 **Pod gwiazdzistym niebem** FILM – 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 Bis" (Live)** – koncert, Polska 2026
16.05 **Trzej muszkieterowie** FILM – kostium., Niem./Francja/Wielka Brytania 2011
17.55 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.00 **Zmierzch** FILM – film fantasy, USA 2008
21.40 **Szpiedzy wśród nas**
23.15 **Eksperyment: Odsiadka 2** (1) – reality show, Polska 2026
0.05 **Bad Man** – komedia FILM sensacyjna, USA 2025
1.45 **Stara wariatka** – horror, FILM Argentyna/Hiszpania/USA 2025, wyk. Carmen Maura

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

BIOGRAFICZNY



KRYMINALNY



KRYMINALNY



THRILLER



KRYMINALNY



KOMEDIA



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.

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (195-197) – dok.
7.25 **Poirot** (2) – krym., Wlk. Bryt.
8.35 **Przyjaciółki** (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., FILM USA/Meksyk/Australia 1997
18.40 **Wykiwać klawisza** 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. Zaginieni** (87, 88) – serial kryminalny, Polska
3.10 **Fala zbrodni** (41, 42) – serial sensacyjny, Polska
5.10 **Na ratunek 112** (979)

HBO

11.30 **Przegląd tygodnia: Wieczór z Johnem Oliverem 13** (27) – talk-show
12.15 **A potem się zobaczy** FILM – komedia, Włochy 2025
13.50 **Wielka mała koza** FILM – film animowany, USA/Brazylia/Japonia 2026
15.30 **Wolność po włosku** FILM – dram. biograf., Wł./Fr. 2025
17.25 **Moja 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

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.

ALE KINO+

9.45 **Przybieżeli**
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+ FILM

12.50 **Saga „Zmierzch":** FILM **Przed świtem. Część 1** – film fantasy, USA 2011
14.45 **Liza Minnelli. Niesamowita historia absolutnie prawdziwa**
16.25 **Niemożliwe** – dram. kata- FILM strof., Hiszpania/USA 2012
18.15 **Kiedy nadchodzi jesień** FILM – dram. obycz., Francja 2024
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Przepis na morderstwo** FILM – czarna komedia, Wielka Brytania/Francja 2026
21.45 **Mexicali. Ziemia bezpra-** 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

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 **Czarodziejki 7** (7-10)
15.00 **iZombie 3** (1, 2) – serial grozy, USA 2017
17.00 **Czarodziejki 7** (11-14) – serial fantasy, USA 2005
21.00 **Przyczajony tygrys,** FILM **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)

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna grupa pościgowa 22** (11) – dok.
10.25 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (13) – serial animowany
10.55 **Pokój Marvina** – dramat FILM psychologiczny, USA 1996
13.00 **Czarodziejki 7** (2, 3)
15.00 **Sonic. Szybki jak** FILM **błyskawica** – film familijny, USA/Japonia/Kanada 2020
17.00 **Forrest Gump** FILM – komediodramat, USA 1994
20.00 **Na fali** – 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

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 **Lucyfer** (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)

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 **Strażnik Teksasu 7** (23)
16.00 **Strażnik 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 **Doom** – horror s.f., Wlk. FILM Bryt./Czechy/Niemcy 2005
0.10 **Oddział Delta 2** – film FILM sensacyjny, USA 1990
2.50 **Ninja** – dramat sensacyjny, FILM USA 2009, wyk. Scott Adkins

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 stokrotki** (3, 4) – serial kryminalny, Polska
3.35 **Złombol** (4-6) – serial dok.

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: ciężarówki w opałach 7** (10) – dok.
15.30 **Okręty wojenne** (7) – dok.
16.30 **Straż graniczna USA 4** (6)
17.30 **Champions Club** – mag.
19.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 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

WTOREK 3 listopada

WSCH. SŁ. 06.42 | ZACH. SŁ. 16.12 | Imieniny: Huberta, Ksawerego, Sylwii

TeleTydzień

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 **Mali 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 Pyszczylla 4**
0.00 **Moje koszmarne 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 obycz., 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. rozrz., 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 **Bazary 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 **Eurotruckersi** (3)
3.00 **Łowcy staroci** (23)

TVP HISTORIA

10.10 **Kalendarz przyrody** (10): Październik
11.10 **Starożytne 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 **Fałszerze. 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 **Fałszerze. 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 **Kołowrotek** (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** – teleturniej, Pol.
18.00 **Złomowisko PL 7** – dok.
19.00 **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** (955) – 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 Cejrowski – boso 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 **Dziecięce mistrzostwa wypieków** – telet. kulin.
14.10 **Dziecięce 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 **Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15**
8.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu**
11.00 **Poszukiwacze dinozaurów**
13.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu:** Zaginione taśmy; Hollywoodzki spisek
15.00 **Gwiezdne bitwy:** Wielki sen
16.00 **Jak działa wszechświat? 6**
18.00 **Zwykłe rzeczy, niezwykłe 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 **Tajemnicze 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 **Naturalnie 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 **Naturalnie odmienione życie** (2) – film dokumentalny
19.45 **Ewolucja** – serial dokum.
20.55 **W okowach mrozu 12**
22.55 **Chirurdzy: 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 Cassandre: 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)
12.00 **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 komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (13) – serial kom.
18.30 **Miodowe 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 **Wehikuł czasu**
4.00 **Daleko od noszy** (142, 143)
5.00 **Pod lupą MIGAĆZ**

HGTV HOME & GARDEN

11.00 **Nowe życie w starym domu 7** – program rozrywk.
12.00 **Włoszki wymiatają!** – dok.
12.40 **Uratuj swój ogród 8** – mag.
13.40 **Patent na dom** – pr. rozr.
14.40 **Mieszkanie na miarę 4**
16.35 **Polowanie na ogród 9**
17.45 **Polowanie na ogród** – rozr.
18.20 **Zgłoś remont – spełniamy marzenia** – pr. rozrywk.
19.15 **Zgłoś 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 **Człowiek kontra jedzenie**
14.55 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
17.00 **Szokujące 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 **Szokujące potrawy** – dok.
3.50 **Patent na podróż** – pr. rozr.
4.55 **Dziwaczne potrawy** – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 **Niedźwiedzia zima** – dok.
9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Dzika konfrontacja**
13.00 **Amerykańska Amazonia**
14.00 **Szkoła młodych pand**
15.00 **Podejrzane na safari**
16.00 **Olśniewająca Ameryka: Tajemnicza 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 **Niszczycielskie żywioły 3**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Amerykańska Amazonia**
3.00 **Szkoła młodych pand**
4.00 **Podejrzane na safari**

POLSAT VIASAT HISTORY

12.20 **Naziści: korzenie zła**
13.20 **Zaginione miasta Czyngis-chana**
15.30 **Królowe areny: kobiety-gladiatorki** – 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: ściśle tajna nauka**
22.00 **Poszukiwacze zaginionych faraonów**
23.00 **Naziści: korzenie zła**

CANAL+ KUCHNIA

14.40 **ABC gotowania – kuchnia grecka**
15.45 **Kucharskiego pomysł 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 Maltę**
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 HD

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 **Ucieczka na wieś 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**
FILM – thriller, USA 2008
22.55 **Z Bożą pomocą** – dramat
FILM przygodowy, USA 2023
1.00 **Świat według Kiepskich** (387) – serial komediowy, Pol.
1.30 **48h. Zaginieni** (3, 4) – krym.

TVP KOBIETA

13.55 **Kiedyś to było...** – magazyn
14.30 **Super Gary. 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 Mumbaj** – thriller,
FILM Australia/USA/Wlk. Bryt. 2018

PLANETE+

12.35 **Niezwykłe podróże kolejką 7:** Indonezja – dok.
13.45 **Co kryje „Straż nocna" Rembrandta?** – serial dok.
14.45 **Krajobrazy świata** – dok.
15.50 **360° Świat bez granic 11**
16.55 **Świat z góry 8**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **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 głębiny**
15.30 **Świat tętniący życiem** (2-ost.) – film dokum., Fr. 2023
16.30 **Przyszłość 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.

► – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

7.25 **Magazyn 2. ligi piłkarskiej** – mag.
8.05 **Piłka nożna:** Betclic 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 Antrans Sosnowiec
13.05 **Boks:** Polska Liga Boksu: Concordia – Pomorzanin
15.30 **Kamerą TVP Sport**
16.00 **Piłka kobiet** – mag.
17.30 **Betclic 1. Liga magazyn** – magazyn piłkarski



17.55 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Chrobry Głogów – Arka Gdynia **(live)**
20.00 **Betclic 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 PŚ 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



20.00 **Snooker:** Turniej International Championship – 4. dzień
22.00 **Kolarstwo:** Wyścig Paryż-Roubaix
0.00 **Snooker:** Turniej International Championship – 4. dzień
1.30 **FIA WEC:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans

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)**



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)**
1.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
3.30 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga

TVP ABC

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 górą! Sekretne życie roślin**
13.05 **Zagadki zwierzogromadki**
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 **Al-chemik**
15.35 **Lassie i przyjaciele**
16.05 **Ricky Zoom**
16.35 **44 Koty 2**
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**

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**



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 **Trojaczki**
22.45 **Polly Pocket 6**
23.24 **Przyjaciel pies**

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**



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**
3.20 **Kropka nad i** – pr. publ.

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 Coruna – 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 par mieszanych – 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 – Dziki 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
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 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
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 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 Lusia**
14.50 **Superpyra**

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 **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 Nosková.
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 Khvichy Kvaratskhelii** – film dokumentalny
12.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: SL Benfica – FC Alverca
14.00 **Formuła 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)
20.40 **Formuła 1:** GP Meksyku
22.40 **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 Kobiet – 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 – Dziki Warszawa
2.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

7.19 **Świnka Peppa**
8.20 **Tim Rex wśród gwiazd**
8.50 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.20 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Pan Krokodyl 2**
10.35 **Świnka Peppa**
10.50 **Santiago z mórz**
11.15 **Dora**
11.45 **Zwierzęce zagadki 2**
12.20 **Rubble i jego ekipa 2**
12.50 **Psi Patrol**
13.40 **Świnka Peppa 3**
13.55 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
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**
10.00 **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

11.30 **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:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Stal Rzeszów – Wilki
21.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: GKM Grudziądz – Włókniarz
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 **Formuła 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 **Poszukiwacze historii**
19.45 **Lądowanie w Normandii: Historie nieopowiedziane**
21.35 **Tajna historia XX wieku**
22.00 **Poszukiwacze historii**
22.30 **Militarni**
23.00 **Więzienie**
0.05 **Łowca pedofilów**
1.10 **Więzienie**
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 Szafrański**
19.45 **Uwaga! Oszust: Ściema 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**
FILM **Pilcher: Żagle miłości** – film obycz., Niemcy/Austria 2005
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Gdzie kończy się miłość a gdzie zaczyna** – 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 telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Solidarność – narodziny Wolności**
22.15 **Głos serca**
23.00 **Będziesz miłował** – dok.
0.00 **Słowo życia**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl ac63c824d6

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 odpuścił

Na świat przyszedł w New Cross, robotniczej dzielnicy Londynu. Jego ojciec, Leonard, w młodości był marynarzem, a potem imał 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 mała do czynienia z aktorstwem. Debiut 51-latki tak zachwycił krytyków, że za swoją kreację otrzymała nagrodę dla „najbardziej obiecującej debiutantki w dowolnej kategorii" podczas British Independent Film Awards.



Przez 48 dni zdjęciowych codziennie poddawał się czterogodzinnej charakteryzacji. Cierpliwość się opłaciła, bo za rolę Winstona Churchilla w „Czasie mroku" dostał Oscara.

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 egzamie do słynnej królewskiej akademii aktorskiej. Mimo niepowodzenia 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 Viciousa w filmie „Sid i Nancy". Oldman kilkakrotnie ją odrzucił. – Nie byłem zainteresowany Sidem Viciousem ani ruchem punkowym – wspominał w jednym z wywiadów. – 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, przypieczętowany 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

FOT. Getty Images, East News (2)

eprasa.pl ac63c824d6



PIERWSZA MIŁOŚĆ

O 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 (Dąbrówka 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 przemysłowych		imię Fondy		ptak Hery / gęsta legumina	zamysł, idea		nad powiekami		wargi	
				na nim spływ						model Toyoty			4		
towarzysz Sherlocka Holmesa							osada rolnicza					miasto nad Wartą		Gary ..., „Komu bije dzwon"	
		3		zabawny obrazek internetowy		2		... Żebrowski, aktor		u boku króla zwierząt					
duża skrzynia	tło muzyczne		zwid	po Pannie		egipski bocian				1	z piętą		antonim fachowca		bankiet
„Słomiany..." Billy'ego Wildera								kulturoznawca							
obłok gęstej mgły						słowo do słuchawki					ani guzik, ani suwak				
naczelne miejsce		z niej sizal						lok, kędzior						5	
					6	otwór na bile					rybie jaja				

1	2	3	4	5	6

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: ATM (2), SCI FI

eprasa.pl ac63c824d6

TVP 1

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 **Akacjowa 38** (975) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Rodzina (nie od) święta** – 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 Jedynce: **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 **Akacjowa 38** (992) – telenowela, Hiszpania 2018 (patrz obok)
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



9.00 OBYCZAJOWY

Ranczo 4 (48)

Zjednoczona sfera budżetowa wsi, reprezentowana przez nauczycieli i doktora Wezóła, wysuwa śmiałe żądania podniesienia płac. Tymczasem w Wilkowyjach powstaje gminna telewizja internetowa. Czerepach (Artur Barciś, zdj.) zamierza wykorzystać ją w kampanii. **65 min**



18.40 TELENOWELA

Akacjowa 38 (992)

Samuel oznajmia Celii (Inés Aldea, zdj.) i Felipe, że zamierza starać się o unieważnienie małżeństwa z Blanką, a potem poprosić o rękę Lucii. Fabiana coraz mniej ufa Marii, która namawia Casildę do wyjazdu na wieś, gdzie miałyby prowadzić gospodarstwo. Kobieta zamierza okraść dziewczynę. **50 min**

20

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 – film obyczajowy, Polska 2013, reż. Jacek Bromski
2.20 **Cesarskie cięcie** FILM – komedia obyczajowa, Polska 1987, reż. Stanisław Moszuk
3.50 **Sekielski wieczorową porą** – program publicystyczny, Polska 2025-2026 ▶ **4.40**



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

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 **Pożyteczni.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 **Koło 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 urządza awanturę. Engin wyznaje Sili swoje uczucia. Cihan atakuje Meliha, a Hancer staje w jego obronie. Beyza kusi adwokatkę obietnicą udziału w uzyskanym majątku. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3433) – serial obyczajowy, Polska 2026



20.50 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 Tadzikiem pod miasto na ryby. Chłopiec wyławia z jeziora butelkę z listem napisanym krwią i błaganiem o pomoc. Martyna (Monika Mazur, zdj.) chwali się służbowym autem od Łukasza, co irytuje Piotra (Dariusz Wieteska, zdj.). **30 min**

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 **Córka panny młodej** FILM – komedia obyczajowa, USA 2023, reż. Annette Haywood-Carter, wyk. Marcia Gay Harden, Halston Sage, Andrew Richardson, Aidan Quinn (patrz obok)
1.10 **Peaky Blinders 3** (17) – serial kryminalny, Wlk. Bryt.
2.15 **Urodzeni zwycięzcy** – film dokumentalny, Polska 2022
3.45 **Serial** ▶ **4.10**



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

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 – paradok., Polska 2025
15.30 **Wydarzenia 24**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Gliniarze** (1261): Ucieczka i kara – serial paradokum., Polska 2026 (patrz obok)
16.55 **Gliniarze. Śląsk** (46): Spóźnieni – serial kryminalny, Polska 2026
Przestępca napada na kantor, zabija właścicielkę i kradnie znajdującą się w sejfach gotówkę. Detektywi organizują obławę i namierzają jego kryjówkę. Po dotarciu na miejsce znajdują 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 pozwać 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



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. Próbując ustalić tożsamość porwanej, docierają do klubu ze striptizem. **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**

20.30 **Kabaret K2. Jedziemy po bandzie** (24) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.00 Komediowa środa: **Fuks 2** FILM – komedia sensacyjna, Polska 2024, reż. Maciej Dutkiewicz, wyk. Maciej Stuhr, Maciej Musiał, Janusz Gajos, Katarzyna Sawczuk (patrz obok)
0.05 **Szklana pułapka 4.0** FILM – 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



22.00 KOM. SENS.

Fuks 2

Maciek (Maciej Musiał, zdj.) wikła 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**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB 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 duszностcią 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 prowadzą 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**



TV PULS

DVB 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 Matíasowi, że przyłapała Justinę i Gabina w niedwuznacznej sytuacji. **60 min**

TVN 7

DVB 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 przeczucia. **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. Nazajutrz spotyka go w redakcji. Okazuje się, że objął stanowisko dyrektora. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1466) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Laura odsypia 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 znęcanie się nad rodziną. Nie przyznaje się do winy. Utrzymuje, że partnerka uknuła spisek z kochankiem. Mieli oni sfałszować dowody i nastawić dzieci 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

Reutter
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, FILM Polska 2018, reż. Wojciech Smarzowski
1.45 Nowa Szelągowska (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, zdecydują jurorzy, m.in. Ewelina Gralak (zdj.). Czas na kolejne wyczerpujące zadania. **95 min**

20.00 Piąty element – film s.f., FILM Francja 1997, reż. Luc Besson, wyk. Bruce Willis, Milla Jovovich, Gary Oldman, Ian Holm (patrz obok)
Luc Besson zapewnił sobie na realizację scenariusza, którego zalążek stworzył, gdy był jeszcze nastolatkiem, około 90 mln dolarów. **150 min**
22.30 Pompeje – film katastroficzny, Kanada/Niemcy/USA 2014, reż. Paul W.S. Anderson
0.45 Koszmarna noc – thriller, FILM 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
Piąty element
Rok 2259. Ziemi zagrażają potężne mroczne siły. Na pomoc ludziom 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, FILM Polska 2015, reż. Jerzy Zieliński, wyk. Robert Więckiewicz, Magdalena Popławska, Krzysztof Czeczot, Bartłomiej Topa (patrz obok)
23.05 Wielki Szu – dramat FILM 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 urządzi! (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. Panowie umawiają się na rewanż. **130 min**

TVP 3

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 Całkiem niezła historia
19.45 Kryminalna siódemka
20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów – publ.
20.30 Telekurier – mag., Polska
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Złoty chłopak (275)
23.30 Kryminalna siódemka

TVP POLONIA

14.00 Słowo daję! – 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 Teleexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Teleexpress 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

TV 4

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 skarbów. 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

PULS 2

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 Rozgwiazda 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 (1046)

TVP ROZRYWKA

6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
8.55 Va banque – teleturniej
9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 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

TTV HD

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 kredycie 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 znajdą 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 Opowiem ci o zbrodni 2 (7) – dok.
23.05 Siódmy syn
FILM – film fantasy, 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 liczniejszą armią wroga. To ostatnia bitwa wieloletniego konfliktu Japonii z Koreą, która może odwrócić losy wojny. **190 min**

0.10 Pan Brooks – thriller,
FILM 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

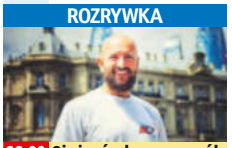
TELETURNIEJ



19.45 Jaka to melodia?
Troje zawodników ma za zadanie rozpoznać zaprezentowane fragmenty utworów i podać ich prawidłowe 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 Koło fortuny – telet., Pol.
2.20 Do śmiechu! (80, 32)
4.05 Program rozrywkowy
4.40 Hity wszech czasów (56) – magazyn muzyczny

ROZRYWKA



22.00 Ciężarówką przez pół świata (1) – Polska
Dawid Andres (zdj.) kolejną wyprawę rozpoczyna z Ałmatów. 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 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.35 Moda na język polski **18.00** Grajmy swoje **18.10** Panorama łomżyńska **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Z historią 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
GDAŃSK 17.30 W ogrodzie i zagrodzie **17.50** Raport gospodarczy **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Droga **21.00** Tedejo **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama
KATOWICE 17.18 Dzień z bliska **17.45** Energia bez mitów **18.00** Papyn 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** Wykrywacz kłamstw **21.21** Bezbłędnie **21.30** Kronika **21.45** Tematy dnia
LUBLIN 17.55 Zdarzenia **18.10** Murale w mieście zaklęte **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **19.15** Okiem kierowcy **21.02** Login: NAuKA **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska
ŁÓDŹ 17.06 Bezpieczne Łódzkie **17.15** Łódź światłoczuła **17.30** Strefa biznesu **17.45** Samorządni **18.15** Reportaż **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Szlakiem filmowej Łodzi **19.20** W archiwach **21.00** Na wschód od Łodzi **21.15** Ostatni mistrzowie **21.30** Łódzkie wiadomości dnia
POZNAŃ 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** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności
SZCZECIN 17.30 Prywatne życie zwierząt **17.52** Słowo daję! **18.00** Natura bez granic **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Świat na cztery łapy **19.15** Z indeksem w ręku (Olsztyn) **21.00** Wokół nas **21.14** Pomorze Etniczne **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia
WARSZAWA 17.31 Dobrego dnia **17.45** Lekcja pamięci **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.04** Reagujemy **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza
WROCŁAW 17.15 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 **21.02** 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.

TVP KULTURA

12.25 Jak „Skrzypek na dachu" trafił na ekran – film dok., USA
14.10 Czterdziestolatek (7)
15.15 Zielone kasztany – film
FILM obyczajowy, Polska 1985
16.50 Blisko, coraz bliżej (15) – serial obycz., Polska 1986
18.15 Kolekcja – 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 Kod Hanekego – film dok.
0.10 Imię róży – dramat krym.,
FILM RFN/Francja/Wł. 1986

ANTENA HD

12.05 Wojny kontenerowe (4, 5) – serial dokumentalny
13.05 Klątwa Wyspy Dębów 6 (24) – reality show, USA
14.00 Australijscy poszukiwacze 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 Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 7 (9, 10) – serial krym., Francja
23.30 Balthazar: Śledczy fenomen 5 (1) – serial kryminalny, Francja 2018
0.35 Co Polak potrafi na drodze? (12, 13) – program rozrywkowy

TV 6

6.00 Więzienie (187, 188) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (875, 876) – serial obycz.
8.55 48h. Zaginieni (207-211) – serial kryminalny, Polska
13.55 Policjantki 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 Septagon (37, 38) – krym.
5.45 Telezakupy TV Okazje

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.

ROMANCE TV

13.15 Doktor Maiwald (2)
15.05 Rosamunde Pilcher:
FILM **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 Kryminał z Bolzano
FILM **– piąte przykazanie** – film kryminalny, Niemcy 2016
21.55 Przepisy na miłość i zbrodnię (1, 2) – krym.
23.50 Śledztwo prowadzi Watzmann (19) – krym.
0.55 Kryminał z Bolzano
FILM **– piąte przykazanie** – film kryminalny, Niemcy 2016

COMEDY CENTRAL

8.55 Hoży doktorzy (13, 14)
9.55 Przyjaciele 8 (9-12) – kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywu 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 podrywu 5 (5-10) – kom.
22.00 The Office PL (2, 3) – kom.
23.05 Comedy Club 8 (1, 2)
0.05 Miasteczko South Park 13 (4, 5)
1.00 Pracoholicy 2 (9, 10)
2.00 Śmieszniej nie będzie 4 (5, 6) – rozr., Wielka Brytania
3.00 Miasteczko South Park 13 (1-3)
4.30 Comedy Club 4 (9-11)

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 złapiesz – kom., Pol. 1978
FILM
20.00 Mroczny rycerz powstaje – film sens.,
FILM USA/Wielka Brytania 2012
23.30 Interstellar – film s.f., USA/
FILM Wielka Brytania/Kan. 2014
2.50 Wyzwanie dla kumpla:
FILM **Idzie wiosna** – komedia, USA 2023

eprasa.pl ac63c824d6

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (4)
6.55 **Wojciech Cejrowski – 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
22.55 **Cyborg** – film s.f., USA
FILM 1989, wyk. Jean-Claude Van Damme, Vincent Klyn
0.45 **Krąg** – 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 **Pielęgniarki** (23) – serial paradokumentalny, Polska
7.30 **Na ratunek 112** (1095, 1096) – paradok.
8.30 **Sekrety rodziny** (239-241) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (1234) – serial paradokumentalny
12.35 **Więzienie** (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 paradokumentalny, Polska
20.00 **Gliniarze** (1080, 1010) – serial paradokum., Pol.
22.00 **Zawód glina** (5)
Kamery towarzyszą policjantom podczas patroli i działań operacyjnych w różnych miastach. Rejestrują interwencje, pościgi i dramatyczne chwile, gdy decyzje trzeba podjąć w mgnieniu oka. **60 min**
23.00 **Ślad** (38, 39) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady** (152) – serial paradokumentalny, 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 Bieszczadu** (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
21.30 **Ranczo 5** (60, 61) – Polska 2011
Romans Witebskiego i Franceski kwitnie do momentu, gdy kobieta przedstawia swoje plany matrymonialne. Tymczasem Czerepach żąda dla siebie przewodnictwa w Radzie Parafialnej. **115 min**
23.25 **Ojciec Mateusz 2** (27) – serial kryminalny, Polska
0.25 **Czas niedokonany** (8) – serial sensacyjny, Polska
1.20 **Krucjata. Prawo serii** (11, 12) – krym., Pol. 2022
3.00 **Wojenne 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 mieszkania 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 **Milion za Laurę**
FILM – komedia, 1971
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
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 **Syberiada polska**
FILM – dramat historyczny, 2013, wyk. Paweł Krucz
1.00 **Symetria** – dramat
FILM obyczajowy, 2003
3.25 **Zabawa zabawa**
FILM – dramat obycz., 2018
5.10 **Szumy i fonie** – 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
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: Strażnik 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 **Orzełek Iggy** – film
FILM anim., Polska/USA 2025
10.10 **Imagine Dragons: Live at the Hollywood Bowl**
12.20 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
12.25 **Fuks** – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1999
13.50 **Naturalna dzikość serca** – dok., Norwegia
15.15 **Juno** – komediodramat,
FILM USA/Kanada 2007
16.50 **Ocaleni** – thriller, USA/
FILM Kanada 2008
18.25 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.30 **Skok na milion** – kome-
FILM dia, Francja/Belgia 2025
20.00 **Jarhead: Żołnierz piechoty morskiej**
FILM – dramat wojenny, USA/Niemcy/Wlk. Bryt. 2005
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 naraża się personelowi. **50 min**
22.50 **Dezorientacja**
FILM – thriller, USA 2026
0.20 **Do samego końca**
FILM – thriller, Włochy 2024
2.15 **Pornografia** – film
FILM obyczajowy, Pol./Fr. 2003
4.10 **Królowa chmur** – film
FILM obyczajowy, Polska 2003
5.30 **Gorzko** – film krótkometr.

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



PRZYGODOWY



DOKUMENT



OBYCZAJOWY



DRAMAT WOJENNY



KRYMINALNY



REALITY SHOW

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 Raphaëlle 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 **Przyjaciółki** (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
FILM obyczajowy, USA 2008
18.55 **Dywizjon 303. Historia prawdziwa**
FILM – film wojenny, Polska 2018
21.00 **Dracula: Historia nieznana**
FILM – horror, USA/Japonia 2014
22.55 **Wrogowie** – western, USA
FILM 2017, wyk. Christian Bale
1.45 **48h. Zaginieni** (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 **Klopsiki 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 **Piotruś Pan** – film familijny,
FILM USA/Wielka Brytania 2003
20.00 **Film fabularny**
FILM
21.45 **Pozłacany 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: Misja w Miami Beach**
FILM – komedia, USA 1988
22.00 **Złoto pustyni**
FILM – film wojenny, USA 1999
0.10 **Duch** – horror, USA 1982,
FILM wyk. JoBeth Williams, Craig T. Nelson
2.25 **Dowód życia** – dramat
FILM sensacyjny, USA 2000
4.55 **Wrogie 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,
FILM 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
FILM obyczajowy, Polska 2003
12.50 **Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 2**
FILM – film fantasy, USA 2012
14.40 **Kopnięci w czasie**
FILM – kom., Francja/Belgia 2025
16.20 **Zgred** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2025
17.45 **Hollywood Buzz** – mag.
18.10 **Niania w Nowym Jorku**
FILM – kom. romant., USA 2007
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Ex Machina** – dramat s.f.,
FILM Wielka Brytania 2014
21.45 **Anioły wojny** – film sens.,
FILM USA/Bułgaria 2024
23.25 **Sprzątaczka** – film
FILM sensacyjny, Wlk. Bryt. 2025
1.05 **Skarbek** – thriller, Polska/
FILM 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 **Czarodziejki 7** (11-14)
15.00 **iZombie 3** (3, 4) – serial grozy, USA 2017
17.00 **Czarodziejki 7** (15-18) – serial fantasy, USA 2005
21.00 **Bibliotekarze: Nowy rozdział** (1, 2) – serial s.f.
23.00 **Zmierzch**
FILM – film fantasy, USA 2008
1.35 **Sahara** – film przygodowy,
FILM 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 **Policyjna 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 **Czarodziejki 7** (4, 5)
15.00 **Jądro Ziemi** – dramat s.f.,
FILM Wielka Brytania/USA 2003
17.55 **Wojownicze Żółwie**
FILM **Ninja: Zmutowany chaos** – film animowany, USA/Japonia/Kanada 2023
20.00 **Książę w Nowym Jorku**
FILM – komedia, USA 1988
22.30 **Lodowy szlak** – film
FILM sensacyjny, USA/Kan. 2021
0.30 **Huragan** – thriller,
FILM 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 **Lucyfer** (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 **Strażnik 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
FILM sens., Fr./USA/Turcja 2012
21.55 **Liberator** – film
FILM sensacyjny, USA/Fr. 1992
0.00 **Liberator 2** – film
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 Igi** (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)
20.00 **Klangor** (7, 8) – 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 stokrotki** (5, 6) – serial kryminalny, Polska
3.50 **Łapu 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: ciężarówki w opałach 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: ciężarówki w opałach 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)

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji – tylko dla dorosłych

ŚRODA 4 listopada

WSCH. SŁ. 06.44 | ZACH. SŁ. 16.10 | Imieniny: Jessiki, Karoli, Karoliny

TeleTydzień

TLC

9.00 **Siostry wielkiej wagi** (3): Punkt krytyczny – dok.
10.00 **Wiza na miłość: dalsze losy 9** (9) – reality show
12.00 **Historie wielkiej wagi: Brazylia** – reality show
14.00 Premiera: **Cztery żony i mąż** – reality show, USA
15.00 **Mali ludzie, wielka rodzina 2**
16.00 **Siostry wielkiej wagi** (3): Punkt krytyczny – dok.
17.00 **Salon sukien ślubnych**
18.00 **Wiza na miłość: dalsze losy 9** – reality show, USA
20.00 **Ciało, w którym żyję:** Od słów do czynów – dok.



21.00 Premiera: **Skórze na ratunek 8**
22.00 **Skórze na ratunek 7:** Włosy – serial dokum.
23.00 **Dr Pryszczylla 4**
0.00 **Moje koszmarne stopy**
1.00 **Ciało, w którym żyję**
2.00 **Skórze na ratunek 8**
3.00 **Skórze na ratunek 7**
4.00 **Cztery żony i mąż**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Demakijaż** (221, 222)
7.00 **Przyjaciółki** (87, 88) – serial obycz., Pol. 2016
9.00 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (42, 43) – reality show, Pol.
12.00 **Śmierć pod palmami** (1, 2) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
14.30 **Bogaty dom – biedny dom** (66, 67)
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (44) – reality show, Pol. 2016
18.00 **Nasz nowy dom** (298, 299) – reality show
20.00 **Kolacja w ciemno** (1, 2) – pr. rozrywk., Pol. 2021



22.00 **Rolniczki** (31) – serial dokumentalny, Pol. 2026
23.00 **Gry małżeńskie** (152, 153) – reality show, Polska 2023-2024
1.05 **Więzienie kobiet** (34-37) – serial dokumentalny, Pol. 2023
3.00 **Zdrady** (93-95) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.00 **Tu jest pięknie** (8) – pr. rozrywk., Pol. 2020
5.40 **Kuchenne rewolucje** (11) – program rozrywkowy, Polska 2024
6.40 **Magda gotuje internet** (2, 3) – magazyn kulinarny
7.45 **Dzień Dobry TVN** – magazyn
11.20 **Teraz one** (6, 5) – pr. rozrywk., Pol. 2026
12.20 **Ugotowani 13** (7) – pr. kulin.-rozrywk., Pol. 2018
13.25 **Kuchenne rewolucje** (1, 12) – pr. rozrywk., Pol.
15.35 **Ugotowani** (2) – program kulin.-rozrywk., Polska



16.40 **Babski biznes** (6) – rozr.
17.40 **Kuchenne rewolucje** (2-4) – pr. rozrywk., Polska
20.45 **Były sobie debiutantki** (1/2) – film dokumentalny
21.50 **Jestem z Polski 15** (10)
22.50 **Hotel Paradise 13** (41)
23.45 **EuroPOLKI studentki** (7) – pr. rozr., Polska 2023
0.45 **Bazary Europy** (3) – dok.

DISCOVERY CHANNEL

7.00 **Jak to jest zrobione?**
8.00 **Wyścigi po antyki**
9.00 **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge**
10.00 **Budowa na końcu świata**
11.00 **Klan z Alaski**
12.00 **Celnicy na straży Szwecji:** Bez ubrania
13.00 **Nagi instynkt przetrwania: Elita**
15.00 **Złomowisko PL 11** (12)
16.00 **Ocalić dom: Interwencja**
18.00 **Przystanek Bieszczady 2** (6)



19.00 **Złomowisko PL 6** (6-8)
22.00 **W oku cyklonu: Łowcy burz** (2): 5 w skali EF
23.00 Premiera: **Sekretne życie kasyna w Las Vegas**
0.00 **Fani czterech kółek**
1.00 **Zoom na architekturę** (2): Sekrety Alcatraz
2.00 **Eurotruckersi** (4)

TVP HISTORIA

8.50 **Polskie drogi** (4)
10.15 **Kalendarz przyrody** (11): Listopad – cykl dok.
11.05 **Zwierzęta, które zmieniły historię** – film dok.
12.00 **Wszystkie kolory świata**
13.00 **Kroniki Hitlera** (10)
14.00 **Polskie drogi** (5)
15.20 **Sensacje XX wieku**
17.30 **Wojenne dziewczyny 4** (48) – serial hist., Pol. 2021
18.20 **Fake czy historia?**
19.00 **Gdzie najpierw była Polska** – film dok., Pol.
20.00 **Fałszerze. Powrót sfory** (9) – sens., Pol. 2006



20.55 **Nieznana wojna na Północy** (1) – dok.
22.00 **Muammar Kaddafi – w umyśle dyktatora** – film dok., Francja 2024
23.00 **Sensacje XX wieku**
0.55 **Encyklopedia II wojny światowej**
1.20 **Fałszerze. Powrót sfory** (9) – sens., Pol. 2006

FOKUS TV

8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 Premiera: **Starożytni kosmici 11** (1) – dok.
11.00 **Gwiazdy lombardu** (18)
12.00 **Poszukiwacze historii** (12, 1)
13.00 **Broń w hollywoodzkich filmach** (5, 6) – dok.
14.00 **Bitwy morskie – historia okrętów wojennych** (4) – dok., Fr.
15.00 Premiera: **Poszukiwacze złota w Australii** (9)
16.00 **Dorwać tuńczyka** (3, 4) – serial dokum., USA 2012
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (27, 28) – serial dokum.



20.00 **Galileo 34** (29)
21.00 **Jak przegrać wojnę** (3) – dok., Kan./Australia 2023
22.00 **W kręgu zła: Ludzie Hitlera** (3, 4) – serial dok.
0.00 **Starożytni kosmici** (10) – serial dokumentalny
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (48-51) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (3, 4) – mag.

METRO

7.25 **Szpital** (999-1001) – paradok.
10.25 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (525, 526)
12.25 **Szkoła** (674) – paradok., Pol.
13.25 **Brzydula** (189, 190) – kom.
14.35 **Drugie serce** (15) – telen.
15.35 **Druga szansa 2** (8) – obycz.
16.45 **The Floor** – teleturniej, Pol.
18.00 **Złomowisko PL 7** – dok.
19.00 **Kartoteka 9** (22, 23) – serial fab.-dokum., Polska 2015
21.05 **Kryminalni** (10, 11) – krym.
23.15 **Hannibal 3** (10) – serial krym.
0.15 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 2** – serial dok.
1.10 **Szpital** (956) – paradok., Pol.
2.15 **Szkoła** (681) – paradok., Pol.
3.10 **Nowa Maja w ogrodzie 3**
4.20 **Szpital** (955) – paradok., Pol.

ZOOM

8.05 **Strażnik Teksasu** (19, 20)
10.00 **Kobra – oddział specjalny** (2) – serial sensacyjny, Niemcy
12.05 **Bitwa o palety 2**
13.15 **Wojny magazynowe: Kanada 2** – reality show, Kan.
14.25 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
16.50 **Sensacje XX wieku** – hist.
19.00 **Kobra – oddział specjalny 24** (16, 17) – sens.
21.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami 9** (6, 7) – serial krym.
23.00 **MILF Manor 2** – reality show
0.10 **Magia nagości. Norwegia 3** – pr. rozrywk.
1.00 **Magia nagości. Dania**
1.50 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.
5.10 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

8.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
9.15 **Molly gotuje na farmie**
10.55 **Rodzinne przepisy Joanny**
12.35 **Magda gotuje internet**
13.10 **Dziecięce mistrzostwa wypieków** – telet. kulin.
14.15 **Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety**
15.15 **Rywalizacja w restauracjach**
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.20 **Półwysep słodyczy** – dok.
18.35 **Perfekcyjni gospodarze 9**
20.50 **100 kucharzy** – reality show
21.55 **24/24** – maraton kulinarny
23.55 **Kto pokona Bobby'ego Flaya** – reality show
1.25 **Turniej mistrzów kuchni**
3.25 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15**
8.00 **Wybuchowe święta**
11.00 **Jak działa wszechświat? 6**
12.00 **W sieci eksperymentów**
13.00 **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** – rozr.
15.00 **Jak działa wszechświat? 6**
18.00 **Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15**
20.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16:** Mięta, rakiety tenisowe; Puzony, hiszpańskie bukłaki na wino – serial dokum.
21.00 **Śladami Wielkiej Stopy**
23.00 **Zaginione miejsca**
1.00 **Jak działa wszechświat? 6**
4.00 **Podziemne sekrety**

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Rosyjska rewolucja 1917**
13.00 **Złapać przemytnika**
15.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
16.00 **Tajemnicze wyspy**
17.00 **Egipt: Miejsce pełne tajemnic:** Piramida królów słońca – serial dokumentalny
18.00 **Państwa Osi: Droga ku porażce**
19.00 **Wojna na pustyni: Walka z Rommlem:** Afrika Korps
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Tragiczna dostawa
21.00 **Operacja transport**
22.00 **Mega Metro**
23.00 **Uwaga, katastrofa!**
0.00 **Katastrofa w przestworzach**

BBC EARTH

12.30 **Naturalnie odmienione życie** (2) – 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 **Juliusz Cezar: narodziny dyktatora** – serial dokum.
17.40 **Zielona planeta** – serial dok.
18.40 **Naturalnie odmienione życie** (1) – film dokumentalny
19.45 **Cywilizacje: rozkwit i upadek** – serial dokum.
20.55 **W okowach mrozu 12**
22.55 **Juliusz Cezar: narodziny dyktatora** – serial dokum.
0.00 **Skarby przeszłości i ich tajemnice:** El Dorado – dok.
1.00 **Zielona planeta** – serial dok.

WP

10.00 **Strażacy z sąsiedztwa 2**
11.00 **Wariaci za kierownicą 5**
12.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach** (4)
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** – serial dokum.
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 2** (9)
21.00 **Policjanci z sąsiedztwa 7**
21.55 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 14**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 12**
0.00 **1, 2, 3... Kabaret!** – rozr., Pol.
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 15**

NOWA TV

8.30 **Więzienie** – serial dokum.
10.00 **Ojciec Brown 3** (22, 23)
12.00 **Śmierć pod palmami 3** (7, 8) – serial krym., Wlk. Bryt.
14.00 **Świat według Kiepskich** (477, 478) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych** (226-231) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (14) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (75-77)
21.00 **Zdrady** (93) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (43, 44, 88) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Daleko od noszy** (144, 145)
5.00 **Pod lupą MIGACZ**

HGTV HOME & GARDEN

8.55 **Wymarzona wiejska posiadłość** – serial dokum.
10.55 **Moje miasto, mój dom 7**
11.50 **Włoszki wymiatają!** – dok.
12.30 **Uratuj swój ogród 8** – mag.
13.30 **Patent na dom** – pr. rozr.
14.30 **Mieszkanie na miarę**
16.35 **Polowanie na ogród** – rozr.
18.15 **Zgłoś remont 11** – pr. rozr.
19.10 **Zgłoś remont – spełniamy marzenia** – pr. rozrywk.
20.10 **Poukładani 2** – pr. rozrywk.
21.05 **Dorota was urządzi!** – rozr.
22.35 **House Hunters – Poszukiwacze domów 9**
0.40 **Remonty Christiny 3** – rozr.
1.45 **Kupujemy dom na plaży 26** – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nowe życie na Karaibach** – program rozrywkowy
8.05 **Niezwykłe Stany Prokopa** – program rozrywkowy
10.10 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
12.25 **Ciężarówką przez Stany** – program rozrywkowy
14.45 **Smakuj świat z Pascalem**
16.50 **Wino w roli głównej** – dok.
18.50 **Małżeństwo w dżungli** – serial dokumentalny
20.55 **Bimbrownicy** – serial dok.
23.05 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
0.50 **Wino w roli głównej** – dok.
2.50 **Bimbrownicy** – serial dok.
4.55 **Dziwaczne potrawy** – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 **Miodożery: mistrzowie przetrwania** – film dokum.
9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Dzika konfrontacja**
13.00 **Nieujarzmiona Kostaryka**
13.30 **Dzikie oblicza Ameryki**
14.00 **Szkoła młodych pand**
15.00 **Podejrzane na safari**
16.00 **Olśniewająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia**
17.00 **Bertie Gregory: bliskie spotkanie z rekinami**
18.00 **Dziewicza Ameryka:** Góry
19.00 **Walki zwierząt**
20.00 **Niszczycielskie żywioły 3**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Nieujarzmiona Kostaryka**
2.30 **Dzikie oblicza Ameryki**

POLSAT VIASAT HISTORY

12.00 **Naziści: korzenie zła**
12.55 **W poszukiwaniu zaginionych wikingów**
16.50 **Punkty zwrotne II wojny światowej:** Gracze – dok.
17.55 **II wojna światowa: końcówka:** Apogeum – dok.
19.00 **Wyprawa po skarby z Bettany Hughes 2:** Cypr
20.00 **Majowie: wojna pięciu królestw:** Tikal kontratakuje
21.00 **Naziści: ściśle tajna nauka**
22.00 **Poszukiwacze zaginionych faraonów**
23.00 **Naziści: korzenie zła**
23.55 **W poszukiwaniu zaginionych wikingów**
3.05 **Naziści: ściśle tajna nauka**

CANAL+ KUCHNIA

13.45 **Wyjątkowe smaki miast 3**
14.40 **ABC gotowania – kuchnia grecka** – mag. poradnikowy
15.45 **Kucharskiego pomysł 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 **Jakubiak rozgryza Maltę**
20.10 **Top Chef 22** – reality show
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 8** – dok.
23.50 **Ziemia, ogień i smak**

CANAL+ DOMO HD

13.05 **Generalna odbudowa**
14.05 **Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia** – dok.
16.00 **Pogotowie remontowe Wieśka 2** – mag.
17.00 **Adres: rezydencje marzeń**
18.00 **Ucieczka na wieś 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 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 10** – mag.
22.30 **Daleko od miasta 17** – dok.
22.55 **Przekopiemy Ci ogródek**

SUPER POLSAT

13.30 **Farma** – reality show, Polska
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 5** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska**
18.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** Eliminacje mistrzostw Europy – mecz: Polska – Łotwa **(live)**
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **Snajper: Dziedzictwo**
FILM – sens., USA/Bułgaria 2014
23.00 **Death Race – wyścig śmierci** – film sensacyjny, USA/Niemcy/Wlk. Bryt. 2008
1.10 **Świat według Kiepskich** (388) – serial komediowy, Pol.
1.40 **48h. Zaginieni** (5, 6) – krym.

TVP KOBIETA

13.00 **Na dobre i na złe** (629)
14.00 **Tańcząca ze światem – Malta** – magazyn
14.30 **Rosół polski** – mag. kulin.
15.00 **Rodzinka.pl** (114) – kom.
15.30 **Ojciec Mateusz 19** (245, 246) – serial kryminalny
17.20 **Zakochani są wśród zwierząt:** Na sawannie
18.30 **Sanatorium miłości 8**
19.30 **Panna młoda** (37) – obycz.
20.30 **Złoty chłopak** (264) – obycz.
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (354) – serial obycz.
22.30 **Skazany na bluesa**
FILM – dramat biograf., Polska 2005

PLANETE+

12.35 **Niezwykłe podróże koleją 7:** Finlandia – dok.
13.45 **Co kryje „Straż nocna" Rembrandta?** – serial dok.
14.45 **Krajobrazy świata** – dok.
15.50 **360° Świat bez granic 11**
16.55 **Świat z góry 8**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.45 **Co kryje „Straż nocna" Rembrandta?** – serial dok.
19.45 **Wojna światów. Jak powstało science fiction**
20.50 **Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi** – serial dokum.
22.00 **Cud numer 71** – serial dok.
23.10 **Czas dobrej śmierci** – dok.

TVP DOKUMENT

14.15 **Życie na biegunach** (1) – film dokumentalny, Australia
15.15 **Motyle i hi-tech** – film dok.
16.20 **Przyszłość z góry:** Transport
17.20 **Pociągiem dookoła świata:** Tajlandia i Malezja
18.15 **Sanatorium miłości 8**
19.15 **Książę William. Życie w fotografiach** – film dok.
20.10 **Auschwitz nie spadło z nieba** – film dokumentalny
21.10 **Metamorfozy lodowych gigantów** (3) – film dok., Fr.
22.15 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
22.25 **Rakka, cień ISIS** – film dok.

► – godzina zakończenia programu ○ – tylko dla dorosłych

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



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)**

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



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

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)**



20.20 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga: Bogdanka LUK Lublin – PGE GieK Skra Bełchatów **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
1.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
3.30 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga

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**



17.30 **Super Wings**
17.40 **Super Lotki**
18.00 **Underdog**
18.25 **The Garfield Show**
19.00 **Przygody Misia Paddingtona 2**
19.20 **Sir Mysz**
19.30 **Heidi**
19.50 **Czytanie przed spaniem**

MINIMINI+

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**
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 2**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk 2**
22.04 **Trojaczki**
22.45 **Polly Pocket 6**
23.24 **Przyjaciel pies**
0.17 **Szmatkowe Królestwo**
0.48 **Dzielny Lew Eryk 6**

TVN 24

7.30 **Rozmowa Piaseckiego**
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo** – mag. inf.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**
20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.



20.30 **Czarno na białym**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **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: Wieczysta 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 – Łotwa **(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 Kanciastoporty 9**
8.40 **Harmidom 10**
9.10 **Harmidom**
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 12**
14.20 **Harmidom 6**
15.20 **Harmidom 2**
15.35 **Harmidom 4**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
16.25 **Patryk Rozgwiazda Show**

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 **Ki 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 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.14 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.40 **Polly Pocket 6**
14.23 **Dinuś i Lusia**
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 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Wydarzy się jutro**

CANAL+ SPORT 2

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 **Formuła 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 **Formuła 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 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.20 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Pan Krokodyl 2**
10.35 **Świnka Peppa**
10.50 **Santiago z mórz**
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 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.25 **Barbapapa – 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**
13.30 **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 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+ SPORT 5

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 Piła – Arged
21.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – KS Toruń
23.20 **Premier League Stories** (11)
0.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wieczysta 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 **Formuła 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 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.05 **Gwiazdy lombardu**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.00 **Poszukiwacze historii**
20.00 **Zawód glina**
21.00 **Złomiarze**
22.00 **Więzienie**
23.00 **Zawód glina**
0.00 **Łowca pedofilów**
1.10 **Więzienie**
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 odjechało?**
20.15 **Jeździć, obserwować**
21.00 **Wojny samochodowe**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Z drugiej ręki**
23.00 **Duda kontra Szafrański**
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 **Odnaleźć siebie**
19.30 **Bóg z nami**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Przetrwaliśmy**
22.30 **Sztuka obmowy, czyli nędza**

eprasa.pl ac63c824d6



Vanessa nadal nagrywa i występuje w filmach.

DZIEWCZYNA NA MOŚCIE • VANESSA PARADIS

Lekcja życia



Gwiazdy znad Sekwany

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.

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 łatki lolity, zdarzało się, że na ulicy ktoś ją opluł, 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 i postanowiła całkowicie poświęcić się muzyce.

Pomagli jej m.in. Serge Gainsbourg, który zmienił jej wizyerunek 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 „Dziewiąte 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 czułego 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 Benchetrita, 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**

Fot.: Getty Images, East News (3)

eprasa.pl ac63c824d6

ZBRODNIE NA WYBRZEŻU 2

Tajemnica jachtu

ZBRODNIE 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 Duryn). 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 Wieczorkowski) z żelazną konsekwencją realizuje kolejne sceny swojej krwawej powieści... Wezwani do szpitala policjanci próbują przesłuchać 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, zagląda 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 zmotywować 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?

Fot.: Ale Kino+ (2), TV 4, TVN

eprasa.pl ac63c824d6

TVP 1

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 Akacjowa 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 Jedynce: **Życie w dębie – 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 Akacjowa 38 (993) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT

Życie w dębie – historia jelonka rogacza

Polana po polskiej stronie Odry jest wyjątkowym siedliskiem. Wiosną powalony dąb staje się punktem orientacyjnym dla ptaków wędrownych, a teren wokół miejscem godów saren. Żyje tu także największy chrząszcz Europy, jelonek. **65 min**



18.05 TELENOWELA

Klan (4770)

Julka nie chce zejść na kolację. Wyznaje Widze, że nieudanie eksperymentowała z włosami i wstydzi się teraz pokazać w szkole. Tymczasem Agata (Karolina Wnęk, zdj.) oświadcza Gustawowi (Tadeusz Chudecki, zdj.), że chce go zabrać wieczorem na premierę do kina. Ten jednak mówi, że ma już inne plany. **35 min**

20

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 – film sensacyjny, USA 1997, reż. Richard Donner
2.15 Magazyn Ekspresu Reporterów
3.15 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz ▶ **4.50**



20.30 KRYMINALNY

Ojciec Mateusz 35 (459)

Bogdan zostaje znaleziony martwy w swoim pokoju w domu opieki dla seniorów. W trakcie śledztwa Nocul (Michał Piela, zdj.) i jego koledzy dokonują zaskakującego odkrycia. **55 min**

TVP 2

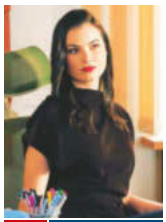
4.35 Na dobre i na złe (969): To, czego nie widzimy – serial obyczajowy, Polska 2025
5.30 M jak miłość (1875) – serial obyczajowy, Polska 2025
6.25 Operacja zdrowie (90) – magazyn medyczny, Polska 2026
6.55 Barwy szczęścia (3434) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – 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 niepokoją bliskie relacje Develioglu 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



15.05 OBYCZAJOWY

La Promesa – pałac tajemnic (514)

Teresa nie zgadza się na ocenianie jej małżeństwa z Marcelem. Margarita przekonuje Catalinę, by pogodziła się z decyzją ojca. Jana ostrzega Marię, że nie zamierza zaprzeszać jej na ślub. Mimo sprzeciwu Cruz (Eva Martín, zdj.) Catalina i Pelayo jadą na przyjęcie. **55 min**



20.05 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3435)

Hubert i Asia nadal próbują przekonać Adama do leczenia. On obawia się, że Lucyna umieści kogoś gorszego w ich mieszkaniu. Broda chce bronić Klanu Rawiczów. Kucharz kibicuje Żabci, która idzie na pierwszą randkę. Weronika (Maria Świłpa, zdj.) z determinacją buduje swoją nową redakcję. **35 min**

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 Peaky Blinders 3 (18) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2016
1.45 Sługi boże
FILM – film kryminalny, Polska 2016, reż. Mariusz Gawryś
3.30 Serial
4.00 Rodzinka.pl – serial komediowy, Pol. 2025 ▶ **4.30**



21.40 KULINARNY

Super Gary. Gotuj z Bosacką! 2 (5)

Katarzyna Bosacka (zdj.) odwiedza polskie rodziny i pomaga im zmienić nawyki żywieniowe. Pokazuje, że jedzenie to styl życia wpływający na zdrowie. Wyjaśnia, jak czytać etykiety. **40 min**

POLSAT

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. Śląsk (46): Spóźnieni – serial kryminalny, Polska 2026
13.20 Gliniarze (1036, 1037): Zapisane w kościach; Klucz do koszmaru – paradok., Polska 2025
15.30 Wydarzenia 24
15.50 Pogoda
15.55 Gliniarze (1262): Historia zbrodni – serial paradokumentalny, Polska 2026
Sprzątaczka 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. Śląsk (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
Emilka spóźnia się do pracy. Symuluje chorobę i Jurek odsyła ją do domu. Śmiałek martwi się, gdy widzi córkę z winem. Marta dziękuje Łukaszowi 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



20.30 REALITY SHOW

Nasz nowy dom (382)

Ekipa Elżbiety Romanowskiej (zdj.) pomoże panu Krzysztofowi, który sam wychowuje Julkę. Dochody samotnego ojca nie wystarczają na remont mieszkania. Pod tapetami i kasetonami kryje się wilgoć. Fachowcy muszą również zająć się kuchnią. **70 min**



21.40 KRYMINALNY

Zdrada (10)

W nocy Eliza dowiaduje się, że jej syn walczy w szpitalu o życie. Hubert (Piotr Polk, zdj.) i Joachim zastanawiają się nad losem Pawła, który porzucił żonę i postanowił zakończyć współpracę z teściem. Patryk (Dawid Ogrodnik, zdj.) wciela w życie własny plan. Musi jednak przekonać szefa do swojego pomysłu. **75 min**

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
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
FILM
4.20 Kabaretowa Ekstraklasa (83) – program rozrywkowy, Polska 2017



22.55 OBYCZAJOWY

Wygrać marzenia

Maks (Józef Pawłowski, zdj.) to mistrz snowboardu. Karierę sportowca przerywa kontuzja. Chłopak odzyskuje sens życia dzięki pianistce (Selina Lo). Motywuje go ona do walki z przeciwnościami. **175 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

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 Mielcarz zostaje napadnięta. Udaje jej się uciec. Szymon i Iza stawiają na nogi cały wydział, by namierzyć sprawców. Odkrywają, 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 zemdlała podczas biegu. Ania podejrzewa zatorowość płucną. **65 min**
17.55 Detektywi (379) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Dębosz i Drawicz poszukują 19-latka, 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 Warską na kolację. **35 min**



21.30 ROZRYWKA
Kuchenne rewolucje (10)
Magda Gessler pomaga szefom pizzerii w Gdańsku. **70 min**



TV PULS

DVB T2

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 wysyła Asunción z ciałem Inés do Guadalajary, by tam pochowała swoją panią. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (40) – serial kostiumowy, Turcja 2013-2014
14.00 Rodzinny interes (33): Kosztem wszystkiego – 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 przychodzą 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 Łandy. Remik zjawia się z obiadem dla Alicji i Tosi. Becia zauważa u Patrycji fiolkę z lekami. **120 min**



11.00 TELENOWELA
Kotka (67)
Agustin grozi Esmeraldzie (Maite Perron, zdj.), że wyśle 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 Jarochą na zakupy. Nagle znika... **60 min**



20.00 BIOGRAFICZNY
Zjawa
Rok 1822. Myśliwy Hugh (Leonardo DiCaprio, zdj.) zostaje ranny po ataku niedźwiedzicy. Kompan porzuca go na pewną śmierć. Traper przemierza ponad 300 km, by się zemścić. **185 min**

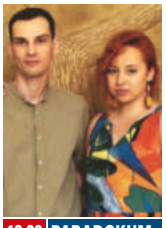
TVN 7

DVB T2

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
11.45 W-11 – Wydział Śledczy (794-796) – serial fabularno-dokumentalny, 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 granulatem 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 nieznajomą. Wmawia jej, że samochód należy do niego. Brnie w kolejne kłamstwa. **60 min**

REKLAMA

Reutter
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 FILM Zjawa – dramat biograficzny, USA/Hongkong/Tajwan 2015, reż. Alejandro G. Inárritu, 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 wyczekiwanego Oscara. **185 min**
23.05 FILM Wyspa tajemnic – thriller, USA 2010, reż. Martin Scorsese, wyk. Leonardo DiCaprio, Mark Ruffalo, Ben Kingsley, Max 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 Zobacz 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 FILM 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 FILM 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 budzą się po szalonym wieczorze kawalerskim. Nie pamiętają ostatniej nocy. Muszą zrekonstruować wydarzenia i odnaleźć przyszłego pana młodego. **135 min**

TVP 3

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 ręku**

TVP POLONIA

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 obycz., Pol. 2026
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Tańcząca ze światem – Tunezja** (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**

TV 4

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 obycz.
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) – obycz., Pol.
20.00 **Uroczysko** (300) – krym.
20.35 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1079) – krym., Pol. 2026

PULS 2

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 Rozgwiazda 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)

TVP ROZRYWKA

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 obycz., 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**

TTV HD

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 całość 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



19.45 Kryminalna siódemka
W programie prezentowane są głośne sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pościgi. **15 min**

20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.
20.30 **Telekurier** – mag., Polska
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Złoty chłopak** (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

OBYCZAJOWY



20.25 Ranczo 4 (44) – Pol. 2009
Arkadiusz Czerepach zakłada się z wójtem, że za pomocą technik manipulacji uda mu się uwieść księgową, panią Lodzię. Ksiądz 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 **Poświęciłem wszystko, życie poświęciłem – Jerzy Stuhr** – film dokum., Pol.
0.40 **Rodzinka.pl** (301) – kom.
1.10 **Skarbiec sztuki Lubelszczyzny**
1.30 **Program informacyjny 19.30**

KRYMINALNY



21.35 Sprawiedliwi. Trójmiasto (196)
Zakrwawiony 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.

HISTORYCZNY



21.00 Joanna d'Arc – Francja FILM 1999, reż. Luc Besson
Francja, początek XV w. 17-letnia Joanna (Milla Jovovich, zdj.) przekonuje następcę tronu o konieczności walki z Anglikami. Staje na czele wojsk. Mimo sukcesów zostaje oskarżona o czary. **225 min**

0.45 **Krwawe Halloween** – horror, USA 2016, wyk. Catherine Corcoran
2.20 **Lombard. Życie pod zastaw 2** (84) – obycz.
3.20 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (336) – obycz.
4.20 **Niesamowite!** (21) – serial dokumentalny, Pol.
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (590) – obycz.

KULINARNY



19.10 Okrasa łamie przepisy
Tym razem znawca kuchni przygotuje potrawy postne. Widzowie poznają m.in. przepis na ser z orzechów nerkowca, a także dorsza 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 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.05 **Malicki & Laskowik. The Best of** (8)
2.35 **Kabaretomaniacy** (34, 37) – pr. rozr., Polska
4.30 **Program rozrywkowy**

REALITY SHOW



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 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.55 Skarbiec sztuki Lubelszczyzny 17.05 Słownik polsko@polski 17.30 Mikrokosmosy 18.05 Życie po 18.20 Turbo Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Pilna sprawa 19.20 Białostocka szkoła reportażu 21.00 Panorama łomżyńska 21.20 Gość „Obiektywu" 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Biznes to biznes 18.15 Eko-opcja 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Woda bydgoska 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Reportaż TVP Gdańsk 17.50 Pin do kultury 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Wiatrak 21.00 Na 2 kontakty 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama

KATOWICE 17.16 Zdarzyło się 17.31 Papyn 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 Podglądacze 18.10 Zdrowie dla Ciebie 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.18 Kronika kulturalna 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.21 Bezbłędnie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia

LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia 17.55 Historie niezapisane 18.10 Agrowieści 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 zza kulis 17.30 Reportaż 17.45 Sport po łódzku 18.15 Na wschód od Łodzi 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Kulturalnie po 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 Wykrywacz 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 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.30 Raport naukowy 17.53 Całkiem niezła historia 18.05 Pełnosprawni 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Polskie ślady 21.00 Wokół nas 21.08 Z indeksem w ręku (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 Reagujemy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy 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

TVP HD

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 – Tunezja** – 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) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (268, 269)
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

TVP KULTURA

12.00 **Reżyserzy** (1) – serial dok.
13.00 **Czterdziestolatek** (8)
14.00 **Dwa księżyce** – dramat obyczajowy, Polska 1993
16.25 **Blisko, 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** – dram. psycholog., Fr. 1999
21.50 **Hala odlotów** (207)
22.50 **Cztery noce z Anną** – dramat psychologiczny, Polska/Francja 2008
0.30 **Pisklę** – horror, Finlandia/Szwecja 2022
2.05 **Hala odlotów** (207)

ANTENA HD

12.05 **Wojny kontenerowe** (5, 6) – serial dokumentalny
13.00 **Klątwa Wyspy Dębów 6** (25) – reality show, USA
14.00 **Australijscy poszukiwacze 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 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 7** (10) – serial kryminalny, Francja 2019
22.15 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 8** (1) – serial kryminalny, Francja 2020

TV 6

6.00 **Więzienie** (189, 190) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (877, 878) – serial obycz.
8.55 **48h. Zaginieni** (212-216) – serial kryminalny, Polska
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1284) – serial obycz., 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 **Septagon** (39, 40) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

10.40 **Ojciec Brown 9** (6, 7)
12.40 **Śmierć pod palmami 13** (3) – serial kryminalny
13.40 **Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 3** (6, 7) – krym.
15.10 **Śmierć z dala od palm 2** (6) – serial krym., Wlk. Bryt.
16.15 **Tajemnice Brokenwood 11** (3) – krym.
18.00 **Morderstwa w Midsomer 15** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2012-2013
19.55 **Śmierć pod palmami** (4)
21.00 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny 5** (3, 4)
23.15 **Po powodzi 2** (5) – krym.
0.15 **Koroner 2** (6) – serial krym.

ROMANCE TV

15.05 **Szkoła nad morzem: Rodzicielskie radości** – film obycz., Niemcy 2025
17.00 **Rosamunde Pilcher: Płomień miłości** – film obycz., Niem./Austria 2003
18.55 **Śledztwo prowadzi Watzmann** (20) – krym.
20.00 **Inga Lindström: Konie z Katarinabergu** – film obyczajowy, Niemcy 2007
21.55 **Dr Nice – Z ręką na sercu** – komediodramat, Niemcy 2023, wyk. Patrick Kalupa
23.50 **Śledztwo prowadzi Watzmann** (20) – krym.
0.50 **Inga Lindström: Konie z Katarinabergu** – film obyczajowy, Niemcy 2007

COMEDY CENTRAL

8.50 **Hoży doktorzy** (15, 16)
9.55 **Przyjaciele 8** (13-16)
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 5** (11-16) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 9** (12-15)
16.30 **Przyjaciele 8** (17-20)
18.30 **Hoży doktorzy** (17, 18)
19.30 **Teoria wielkiego podrywu 5** (11-16) – kom.
22.00 **The Office PL** (4, 5) – kom.
23.05 **Comedy Club 8** (3, 4)
0.05 **Miasteczko South Park 13** (6, 7)
1.00 **Pracoholicy 3** (1, 2) – kom.
2.00 **Śmiesznie nie będzie 4** (7, 8) – rozr., Wielka Brytania
3.00 **Miasteczko South Park 13** (3-5)
4.30 **Comedy Club 4** (11, 12)

TVN FABUŁA

9.50 **Młode gliny** (44) – krym.
10.55 **Magda M.** (14) – obycz.
11.55 **Prawo Agaty** (3, 4)
13.55 **Młode gliny** (45) – krym.
14.55 **Detektywi** (702, 703)
16.05 **Na Wspólnej** (156, 157)
17.10 **Seriaale: rozmowy**
18.00 **Liga potworów** – film animowany, USA 2022
20.00 **Zenek** – film biograficzny, Polska 2020
22.40 **Szczęśliwe święta** – komediodramat, USA 2014
0.20 **Jedna noc** – komedia, Australia 2023
2.20 **Najpiękniejsza muzyka filmowa** (3) – pr. rozr., Pol.
2.40 **Zawieruchy przepis na kino** (22) – pr. rozr., Pol.

eprasa.pl ac63c824d6

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 **Zajazd. 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

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Pielęgniarki** (24) – serial paradokumentalny, Polska
7.30 **Na ratunek 112** (1097, 1098) – paradok.
8.30 **Sekrety rodziny** (242-244) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (1235) – serial paradokumentalny
12.35 **Więzienie** (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 paradokumentalny, Polska
20.00 **Gliniarze** (1081, 1011) – serial paradokum., Pol.

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

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 **Moja mama**
9.35 **Dwie Joasie**
FILM – komedia, 1935
11.30 **Dzięcioł** – 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

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

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 questy** – komedia, Polska 2025
10.40 **Łapu 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 łąka kwietna**
18.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.05 **Saga „Zmierzch":** FILM **Przed świtem. Część 2** – film fantasy, USA 2012

THRILLER



20.00 Suma wszystkich strachów FILM – 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, FILM USA 2005, wyk. Naomi Watts, Simon Baker
3.30 **Family Man**
FILM – komediodramat, USA 2000, wyk. Nicolas Cage, Don Cheadle

OBYCZAJOWY



22.00 Bracia (5) – Polska 2023

Prokurator próbuje znaleźć dowody na manipulacje 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 paradokumentalny, 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**

KRYMINALNY



20.25 Komisarz Alex 26 (329) – Polska 2026

Zespół prowadzi śledztwo w sprawie zabójstwa adwokatki Agnieszki. Zaangażowanie prawniczki w szkolne sprawy córki przysparzało 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.

KOMEDIA OBYCZAJOWA



20.00 Nie lubię poniedziałku FILM – 1971

Lata 70. Włoch Francesco przybywa do Warszawy. Los stawia na drodze mężczyzny ludzi, dla których początek tygodnia też nie jest szczęśliwy, m.in. Zygmunta (Jerzy Turek, zdj.). **130 min**

22.10 **Lokal zamknięty**
FILM – komedia, 2021
23.55 **Wymyk** – dramat FILM obyczajowy, 2011
1.55 **Pianista** – dram. FILM 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

SENSACYJNY



21.55 Agenci NCIS 20 (7)

Mąż sekretarz 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**

THRILLER



20.00 Guru – Francja/Belgia PREMIERA 2025, reż. Yann Gozlan FILM

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 **Niedoszła panna** FILM **młoda** – komediodramat, Wielka Brytania/USA 2024

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

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

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 klawisza**
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 **Fala zbrodni** (40) – sens.
2.25 **Ślad** (99, 100) – krym., Pol.
4.25 **Na ratunek 112** (980, 981)

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 cmentarza 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

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** FILM **eksperyment** – thriller, USA 1944

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)
16.00 **Złota dama** – film biograf., FILM Wielka Brytania 2015
18.15 **Zbrodnie na wybrzeżu 2** (2) – serial krym., Niemcy
20.10 **Kamdesh. Afgańskie** FILM **piekło** – dramat wojenny, USA/Bułgaria 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+ 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 biograficzny, Fr./USA 2025
17.55 **Zmierzch**
FILM – film fantasy, USA 2008
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Kukułka** – 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

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

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 **Szybki jak błyskawica**
FILM – dramat sens., USA 1990
20.00 **Poszukiwacze**
FILM **zaginionej Arki** – film przygodowy, USA 1981
22.30 **Elita zabójców** – film FILM sensacyjny, USA/Australia/Wielka Brytania 2011
0.50 **Mechanik: Prawo**
FILM **zemsty** – sens., USA 2011

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 **Lucyfer** (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

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 **Strażnik 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)

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 **Łapu capu Extra** (10)
13.05 **Cat's Eyes** (3, 4) – przyg.
15.05 **Ojciec i syn** (1, 2) – dok.
16.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
16.50 **Captain Tsubasa** (13-15)
18.05 **Łapu 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 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
1.25 **Czarne stokrotki** (7, 8)
3.20 **Planeta Singli. Osiem historii** (8) – serial kom.

CANAL+ 360

13.00 **Porzucone konstrukcje** (11) – serial dok., Wlk. Bryt.
14.00 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 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) – dok.
19.00 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 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.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ○ – tylko dla dorosłych

CZWARTEK 5 listopada

WSCH. SŁ. 06.46 | ZACH. SŁ. 16.09 | Imieniny: Dominika, Elżbiety, Floriana

TeleTydzień

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 **Mali ludzie, wielka rodzina 2**
16.00 **Siostry wielkiej wagi:** Skłócona rodzina – dok.
17.00 **Salon sukien ślubnych**
18.00 **Wiza na miłość: dalsze losy 9** – reality show, USA



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 Pryszczylla 4**
0.00 **Moje koszmarne stopy**
1.00 **Wspólne życie XXL 2**
2.00 **Podwójne życie żon** (8)

POLSAT CAFÉ

6.00 **Demakijaż** (223, 224) – program rozrywkowy, Polska 2026
7.00 **Przyjaciółki** (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



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.

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 **Dzień 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.



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 **Bazary Europy** (4) – dok.
1.45 **Tu jest pięknie** (5) – rozr.
2.30 **Co nas truje** (5, 6) – 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** (13)
16.00 **Ocalić dom: Interwencja**
18.00 **Przystanek Bieszczady 3** (1)
19.00 **Nagi instynkt przetrwania 2:** Opuszczony
20.00 **Nagi instynkt przetrwania:** Zatrucie



21.00 Premiera: **Gorączka złota 17**
22.00 **Gorączka złota 16:** Konflikty
23.00 Premiera: **Akta ekspedycji 2**
0.00 **Fani czterech kółek**
1.00 **Zoom na architekturę**
2.00 **Eurotruckersi** (5)
3.00 **Łowcy staroci** (2)

TVP 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 filiżance 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)



20.00 **Fałszerze. 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**

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)



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 serce** (16) – telen.
15.35 **Druga szansa 2** (9) – obycz.
16.45 **The Floor** – teleturniej, 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 Wojewódzki**
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 Cejrowski – 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. Czechy 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 **Dziecięce mistrzostwa wypieków** – telet. kulin.
14.10 **Dziecięce 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 **Sprytne pomysły Jagny**
20.40 **Trafić w ciasto** – mag. kulin.
21.45 **Subiektywny ranking smaków** – program rozrywk.
0.00 **Kto pokona Bobby'ego Flaya** – reality show
1.30 **Mordercza kuchnia**

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Zwykłe rzeczy, niezwykłe 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?**
18.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe 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?**
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 **Państwa Osi: Droga ku porażce:** Błędy na górze
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
13.35 **Zielona 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 **Zielona 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: australijska rewolucja Michaela Mosleya** – serial dokum.
0.00 **Chirurdzy: kwestia życia i śmierci 3** – serial dokum.

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 Bundych** (229-234) – serial komediowy
18.00 **Całkiem 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 **Włoszki 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 **Kobieta 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 campingu** – serial dokumentalny
19.30 **Ciężarówką przez Stany** – program rozrywkowy
21.50 **Górskie potwory** – dok.
23.55 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
1.40 **Ed Stafford poza cywilizacją** – serial dokum.
3.40 **Rodzina na campingu** – serial dokumentalny

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 **Świat kolibrów** – film dok.
9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Dzika konfrontacja**
13.00 **Dzikie oblicza Ameryki**
14.00 **Szkoła młodych pand**
15.00 **Podejrzane na safari**
16.00 **Olśniewająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia**
17.00 **Wędrówki zwierząt** – dok.
18.00 **Dziewicza Ameryka**
19.00 **Walki zwierząt**
20.00 **Niszczycielskie żywioły 3**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Dzikie oblicza Ameryki**
3.00 **Szkoła młodych pand**
4.00 **Podejrzane na safari**
5.00 **Olśniewająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia**

POLSAT VIASAT HISTORY

12.00 **Naziści: 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 **Naziści: ściśle tajna nauka**
22.00 **Poszukiwacze zaginionych faraonów**
23.00 **Naziści: korzenie zła**
23.55 **W poszukiwaniu zaginionych wikingów**
3.05 **Naziści: ściśle tajna nauka**

CANAL+ KUCHNIA

14.40 **ABC gotowania...**
15.45 **Kucharskiego pomysł 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 **Jakubiak 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 HD

12.10 **Wielkie projekty: Wielka Brytania 22** – serial dokum.
13.05 **Generalna odbudowa**
14.05 **Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia** – dok.
16.00 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 10** – mag.
17.00 **Adres: rezydencje marzeń** – serial dokumentalny
18.00 **Ucieczka na wieś 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
FILM wojenny, USA/Niemcy 2009
0.05 **Bullet Train** – film
FILM sensacyjny, Japonia/USA 2022

TVP KOBIETA

14.00 **Gwiazdorska 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:** W lesie – dok.
18.30 **Żona dla Polaka. Toronto**
19.30 **Panna młoda** (38) – obycz.
20.30 **Złoty chłopak** (265) – obycz.
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (355) – serial obycz.
22.30 **Fucking Bornholm**
FILM – komediodram., Polska 2022
0.20 **Królowe mafii**

PLANETE+

12.35 **Niezwykłe podróże kolejką 7:** Chile – serial dok.
13.45 **Co kryje „Straż nocna" Rembrandta?** – serial dok.
14.45 **Krajobrazy świata** – dok.
15.50 **360° Świat bez granic 11**
16.55 **Świat z góry 8**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.45 **Co kryje „Straż nocna" Rembrandta?** – serial dok.
19.45 **Historia fantasy** (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 **Przerażająca tajemnica kwiatów** – film dokum., Fr.
16.00 **Przyszłość z góry**
17.00 **Pociągiem 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.

► – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

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.



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 Karlowych Warach
3.05 **Boks:** Gala w Las Vegas: M. Magsayo – A. Cortes

EUROSPORT 1
11.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Santiago
12.30 **Snooker:** Turniej International Championship – półfinał **(live)**
15.30 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody PŚ 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



20.25 **Kolarstwo przełajowe:** Superprestige – Middelkerke – wyścig mężczyzn **(live)**
21.30 **Jeździectwo:** Zawody PŚ w Lyonie
22.30 **Snooker:** Turniej International Championship
0.00 **Kolarstwo:** Giro di Lombardia

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)**



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

TVP ABC
13.00 **Szkoła z Kleksem Bystrzakiem**
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 **Lassie 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**



18.25 **The Garfield Show**
19.00 **Przygody Misia Paddingtona 2**
19.20 **Sir Mysz**
19.30 **Heidi**
19.50 **Czytanie przed spaniem**
20.00 **Grizzy i lemingi**
20.25 **Głębia**

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**



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 **Trojaczki**

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 **Fakty po Faktach**
20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.
20.30 **Czarno na białym**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.

CANAL+ SPORT
11.20 **Piłka nożna:** Lech Poznań – Wisła Kraków
13.45 **Premier League Stories** (11)
14.30 **Hola LaLiga**
15.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Betis – Malaga 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 **Hola 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 Kobiet – mecz: Radomka – BKS ZGO Bielsko-Biała **(live)**
20.20 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga: Projekt – Ślepsk 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 **Ki 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 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.14 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.40 **Polly Pocket 6**
14.23 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Superpyra**

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
Polscy kibice mają dobre wspomnienia ze zmagań w stolicy Japonii. Dwukrotnie bowiem tę imprezę wygrywała Agnieszka Radwańska – w 2011 i 2015 roku.
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 Kobiet – mecz: PGE MKS El-Volt Lublin – Krasoń 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 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.20 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Pan Krokodyl 2**
10.35 **Świnka Peppa**
10.50 **Santiago z mórz**
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 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.25 **Barbapapa – 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**
13.30 **Klub Myszki 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 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+ SPORT 5
11.20 **Premier League Stories** (11)
12.00 **LaLiga Highlights**
12.45 **Wysoki Pressing**
14.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – Legia Warszawa
16.50 **Żużel:** Metalkas 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 **Ligomistrzowe 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 **Złomiarze**
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 **Więzienie**
2.05 **Złomiarze**
3.10 **Starożytni kosmici**
5.05 **Starożytni kosmici 15**

TVN TURBO
12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Duda kontra Szafrański**
19.00 **Ciężarówką przez pół świata**
20.00 **Co tu się odjechało?**
20.30 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
21.00 **Kupione, zrobione, sprzedane**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Jeździć, obserwować**
23.00 **Wojny samochodowe**

TVS
15.45 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Miłość jej życia** – film obyczajowy, Niem. 2006
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Szczęściara** – 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

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl ac63c824d6



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 glow 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 lamelarne. 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 odżywki 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, podsuszając włosy z pochyloną głową i przeczesując je palcami od skóry. Potem unoś 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 wypełniacz

Zaawansowane plastry na zmarszczki Eternal, pomagają wygładzić np. lwią bruzdę. Dzięki m.in. peptydom miedziowym regenerują skórę i poprawia 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, pielęgnuję 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)

eprasa.pl ac63c824d6

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

REKLAMA



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

super produkt 2024 świat kobiety

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*

* NA PODSTAWIE BADAŃ APLIKACYJNYCH



- 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

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

TO WARTO WIEDZIEĆ!

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

• Zacznij 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 obniżać 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 newnordic.pl



• ok. 68 zł (60 tabl.)

Jedyny taki miód

Miód Manuka 400+ Manuka Health to wytwarzany w Nowej Zelandii miód o zawartości methylglyoxalu (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

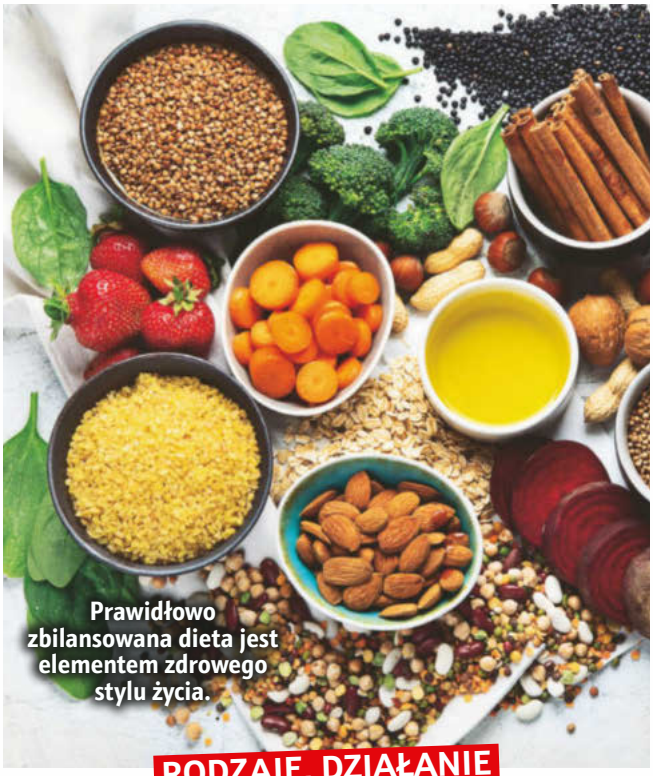
Immunofort to wieloskładnikowy lek ziołowy, który skutecznie wzmacnia odporność organizmu. Wskazany jest szczególnie dla osób ze skłonnością do przeziębień i infekcji górnych dróg oddechowych.



• ok. 15 zł (125 g)

eprasa.pl ac63c824d6

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe



Prawidłowo zbilansowana dieta jest elementem zdrowego stylu życia.

RODZAJE, DZIAŁANIE

Błonnik – superskładnik

Jest włóknem 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, jabłkach i gruszkach (najwięcej – w skórce).

● Nierozpuszczalny to przede wszystkim lepsza perystaltyka jelit, brak zaparć i regularne wypróżnienia, 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.

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.

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.

PROCTO-ZAC® Herbal

Działa u źródła problemu!

NATURALNY SPOSÓB NA HEMOROIDY

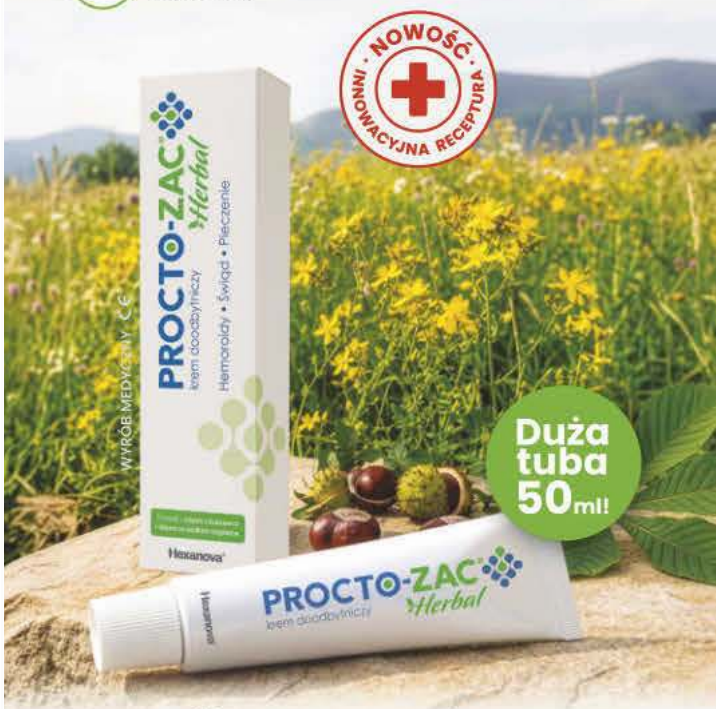
Działa na przyczynę powstawania hemoroidów, a nie tylko na objawy

Kasztanowiec wspomaga uszczelnianie i wzmacnianie 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, fenoksyetanolu, SLS i SLES



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.

REKLAMA

eprasa.pl ac63c824d6



KIEDY WARTO JE WYBRAĆ

Ubezpieczenie all risks

W razie odmowy wypłaty odszkodowania z polisy all risks ubezpieczyciel musi udowodnić, że zachodzi wyłączenie odpowiedzialności.

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 grafficiarzy 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 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 bieszczadzkich gwiazd



KATARZYNA FIOŁEK

Łucja wraca do Lutowisk, 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**

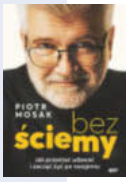
Ostatnia córka



SORAYA LANE

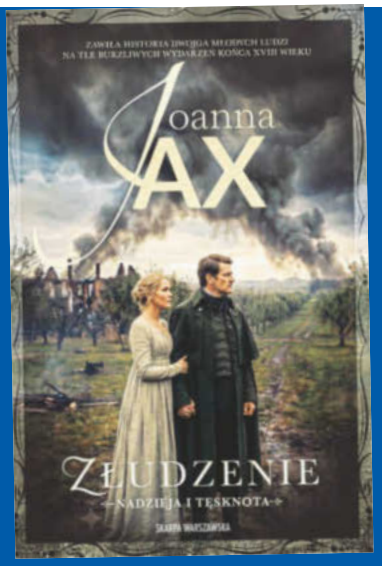
Finałowa część bestsellerowej serii „Utracone córki". Poruszająca opowieść o złamanym sercu, straconych nadziejach i odwadze, by mimo przeciwności zawalczyć o szczęście. **Wyd. Albatros**

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 ściera 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.

eprasa.pl ac63c824d6

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe



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. 167^2 i 167^3 Kodeksu pracy.

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 rozwagi 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-udostepnione można znaleźć artykuły poradnikowe i grafiki z praktycznymi wskazówkami.



FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

REKLAMA

Bogactwo szałwii!
Oryginalne, wielokrotnie wyróżnione, znane na świecie są cukierki szałwiowe firmy Reutter!
- Pozostawiają przyjemne uczucie świeżości w ustach.
- Zawierają wysokiej jakości składniki.
- Cukierki szałwiowe firmy Reutter w milionach ust na świecie.
- Dla całej rodziny!

Reutter ponad 100 lat zaufania!



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

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

eprasa.pl ac636824d6

PRZYDATNE W DOMU



Leśny dodatek

Kurki marynowane to aromatyczne grzyby leśne w klasycznej, słodko-kwaśnej marynacie. Sprawdzą 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. Przyprawy. 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. Przełóż 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 przyprawy solą, pieprzem i cukrem.
2. Bułkę namocz, odciśnij, 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

eprasa.pl ac63c824d6

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 leczo

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**

PRZYGOTOWANIE:

1. Mięso wyrób z namoczoną i odciśniętą bułką, posiekaną cebulą i jajkiem. Dopraw solą i pieprzem. Uformuj pieczeń i ułóż na blasze. Piecz 20 minut w 200°C.

2. Zioła posiekaj. Natkę połącz z pesto, skórką 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 mieszankę. Piecz 15 minut.

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 grubo. Tak samo 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



FOT. House of Food, mat. prasowe

eprasa.pl ac63c824d6

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!

eprasa.pl ac63c824d6



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 niezwykłe. 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 urocze miasteczko z cukierniami i kawiarniami. Kolorowe domy toną w kwiatach. Przed nimi stoliki. Wszędzie wino. I to dobre wino.

Piękna wędrówka 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!

Odpoczniemy w Bledzie, ale… tu z kolei nie chce się spać, mimo zmęczenia. To urocze 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 pryśnie.

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

FOT. Paweł Zapała

eprasa.pl ab

czy pamiętasz, że... 30 października – 5 listopada

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 podziwiały wielkie gwiazdy, wśród nich były Édith 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 MIL 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.



W SKRÓCIE

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.

HOROSKOP

Od 30 października do 5 listopada 2026

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** Wieczorem 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** Zatroszcz 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 sprawdzą się jako mediatorki. 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 szczerość, 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.

Fot.: East News

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

Bauer Media Group

TeleTydzień PBC

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

Redaktor naczelna: Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywka i TV: Red. zarządzająca:** Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordynator:** Dorota Skalska **Redaktorzy:** Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juraczko, Joanna Kołakowska, Paulina Miluska, Hanna Miłkowska, Maciej Misiorny, Joanna Pasztelańska, Mirosław Piwowarek **Hub Poradniki: Red. zarządzająca:** Monika Bobowska **Hub Graficzny: Dyrektor:** Robert Latek **Lider:** Mirosław Orzechowski **Koordynator:** Marcin Makarewicz **Graficy:** Edyta Ciuchta, Dominika Kraśnicka-Walinowicz, Sławomir Kozłowski, Agnieszka Glewicka, Małgorzata Porębska, Piotr Piórkowski **Hub Fotoedycji: Lider:** Agata Zasada **Koordynatorzy:** Emil Przygodzki, Magdalena Wojno **Fotoedytorzy:** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska, Mirela Taflińska **Sekretariat:** Aleksandra Kominek **Serwis TV:** AKPA Polska Press **Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Zarząd: Prezes Zarządu:** Tomasz Namysł **Członkowie Zarządu:** Andrzej Choynowski, Marek Lasota **Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Orełko **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas **Biuro Reklamy:** ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklamy:** Izabela Sarnecka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Gałka, Aneta.Rym@bauer.pl, www.bauer.pl/reklama/ **Kolportaż: Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta** Piotr Ludwicki **Druk:** Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o., Sp. j.

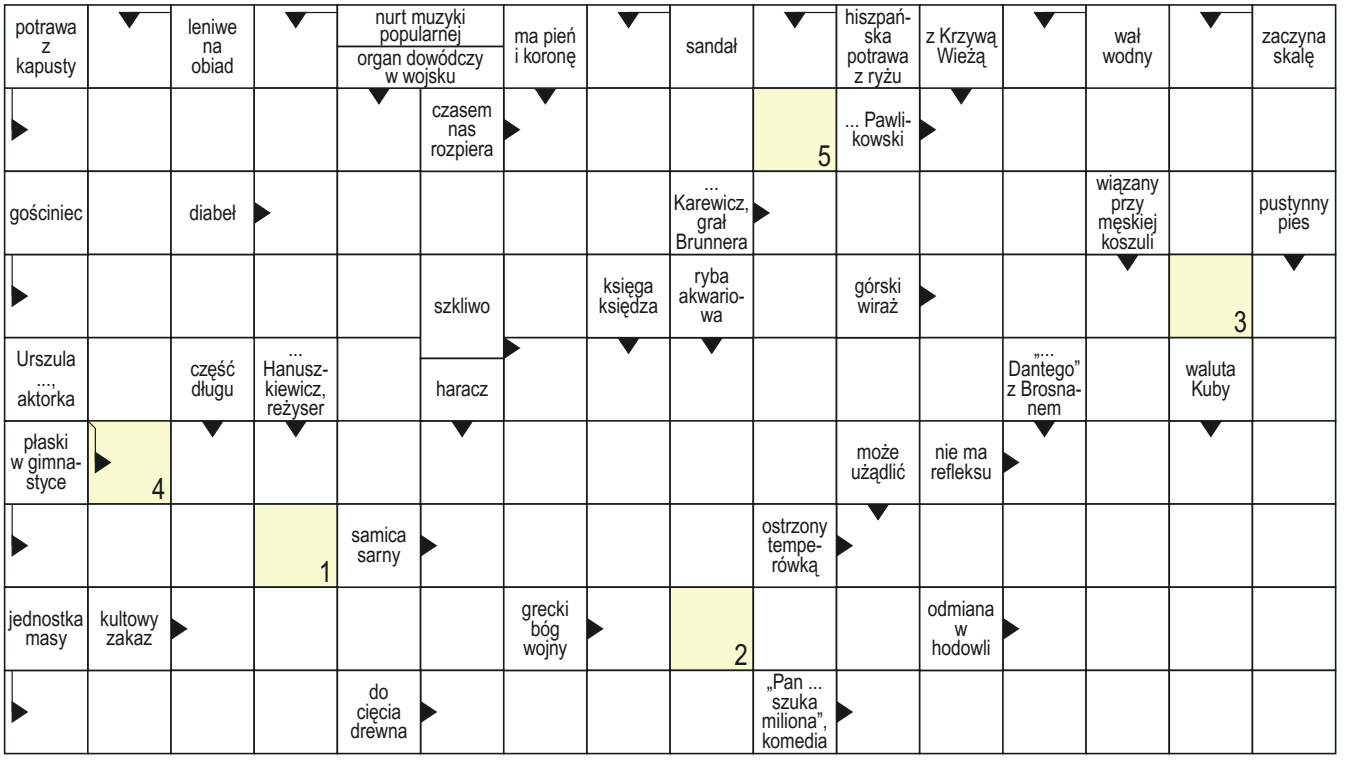
Copyright: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j., Warszawa. Wydawnictwo jest członkiem Polskiej Izby Wydawców. Tele Tydzień jest objęty badaniami Polskich Badań Czytelnictwa. Rozpowszechnianie wszelkich materiałów redakcyjnych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za 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 sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce, jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową

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

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

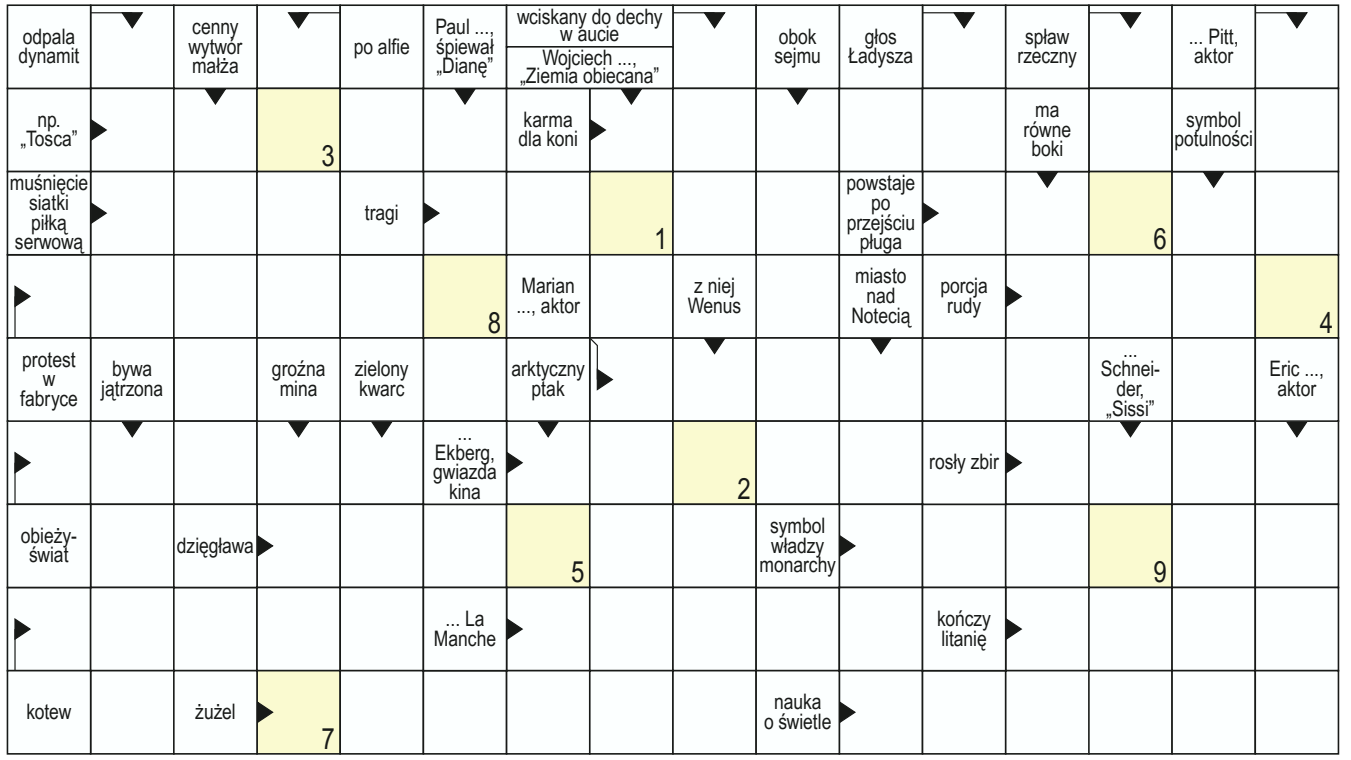
Fotorealistyczne obrazy w tym wydaniu, które zostały wygenerowane lub zmodyfikowane przy użyciu sztucznej inteligencji, oznaczamy następującym symbolem:

eprasa.pl ac03d02440



1	2	3	4	5

Wpisz rozwiązanie



1	2	3	4	5	6	7	8	9

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

eprasa.pl ac63c824d6

krzyżówka

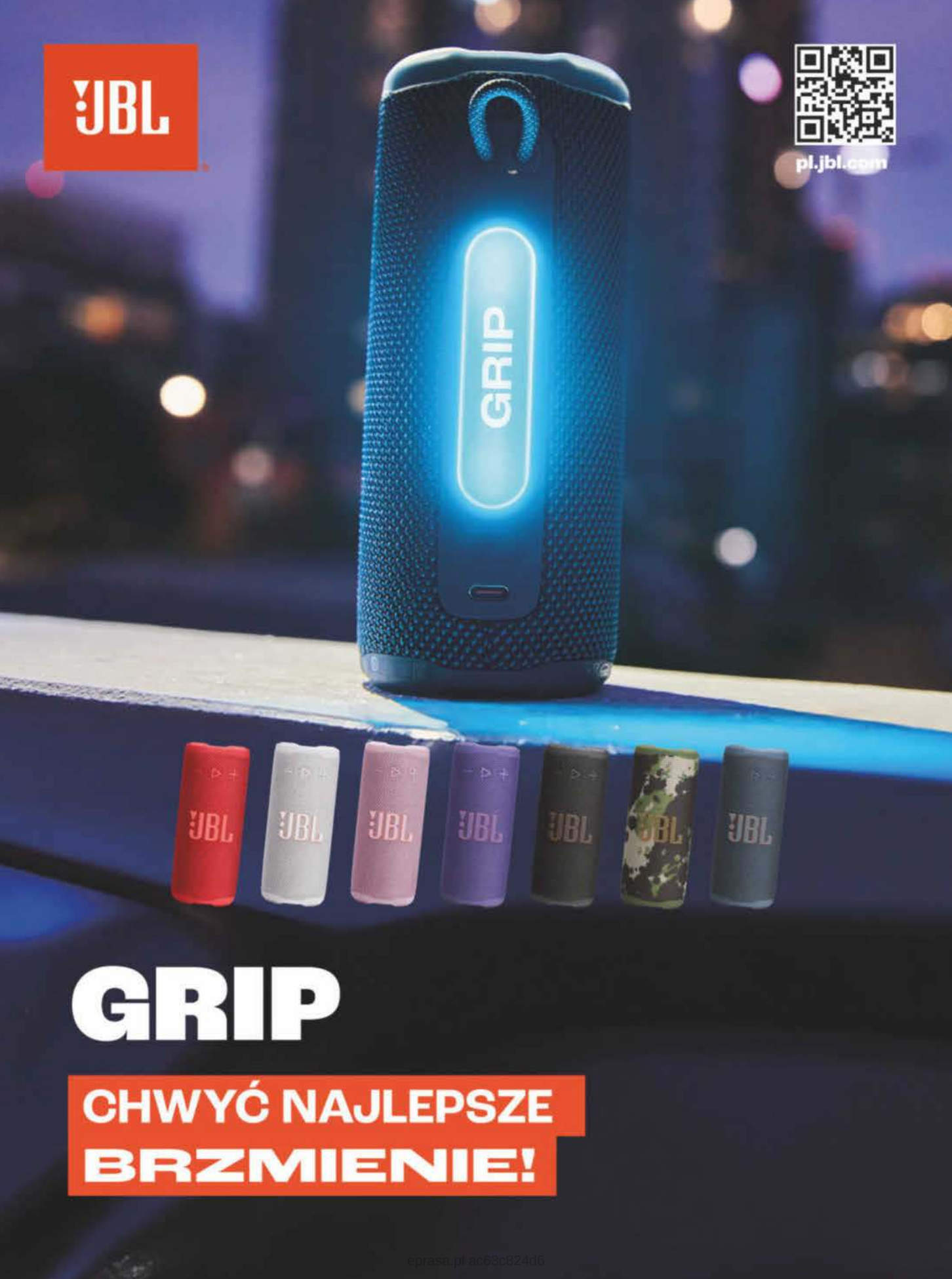


Wpisz rozwiązanie

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

CHWILA NA RELAKS

eprasa.pl ac63c824d6



eprasa.pl ac63c824d6

HORTEX

... i gotowe!

NOWOŚĆ

ASIA menu





ODKRYWAJ SMAKI AZJI. I GOTOWE!