NETFLIX Disney+ HBO max prime video CANAL+

15.05.-21.05.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Nr indeksu 37836A

TeleTydzień

Nr 20
11 maja 2026
cena 4,49 zł
w tym 8% VAT

aż 100 stron

Program 98 stacji TV

NA CZASIE:
KIEDY DOBRO WYGRYWA Z OBOJĘTNOŚCIĄ



BLISKO LUDZI:
• Czy każdy dług trzeba spłacić?



SIATKÓWKA
FINAŁ LIGI MISTRZÓW

WYWIAD

PREMIERA W TEATRZE TELEWIZJI

MORALNOŚĆ PANI DULSKIEJ

KINGA PREIS

ARTYSTKA PRZEKONUJE, ŻE DULSKA WCALE NIE ODESZŁA DO PRZESZŁOŚCI. WRĘCZ PRZECIWNIE – DZIŚ MOŻE BYĆ BLIŻEJ NAS, NIŻ CHCIELIBYŚMY PRZYZNAĆ

CZAS NA WIELKIE FINAŁY



KRÓLOWE PRZETRWANIA



ZARAZ WRACAM



GÓRSKI LEKARZ



NOWY SEZON
ROBERT MAKŁOWICZ



MUST BE THE MUSIC



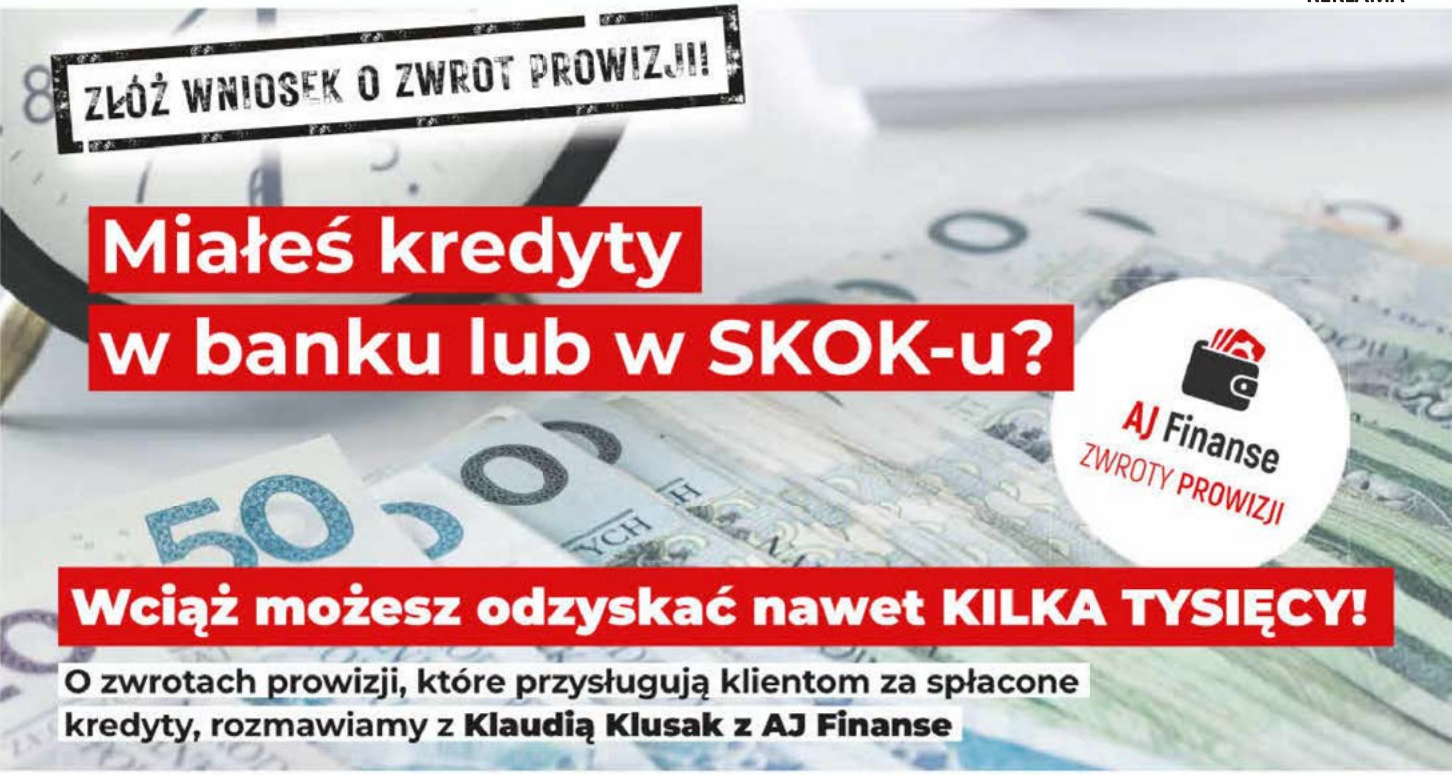
SZPITAL ŚW. ANNY

WYWIAD
REBECCA IMMANUEL

KUCHNIA WIOSNA NA TALERZU, CZYLI NAJLEPSZE SAŁATKI SEZONU

ISSN 1230-7912
20
9 771230 791600 20

Numer w sprzedaży do 17.05.2026



Już wielokrotnie pisaliśmy o tym, że można odzyskać pieniądze za spłacone kredyty. Przypomnijmy raz jeszcze: kto może się o taki zwrot ubiegać?

W zasadzie każdy, kto miał kredyt gotówkowy lub konsolidacyjny – niezależnie od tego, w jakim banku czy SKOK-u. Jeśli kredyt został już spłacony, to jest duża szansa na odzyskanie prowizji. Co ważne, nawet jeśli kredyt był zawarty 10 czy 15 lat temu!

A co trzeba zrobić, żeby sprawdzić, czy należy nam się zwrot?

Wystarczy zgłosić się do nas – wszystko sprawdzimy **bezpłatnie i bez żadnych zobowiązań**. Co istotne, nie trzeba mieć już umów kredytowych ani żadnych dokumentów. Na podstawie danych z rejestrów bankowych przygotowujemy czytelną listę kredytów, za które można odzyskać pieniądze.

O jakich kwotach mówimy?

Średni zwrot to **ponad 2300 zł**, ale bywają osoby, które odzyskują nawet **kilkanaście czy kilkadziesiąt tysięcy złotych**. To konkretne pieniądze, które mogą wrócić do kieszeni – wystarczy sprawdzić.

Dodam, że w ciągu ostatnich kilku lat **pomogliśmy już ponad 5000 klientów w całej Polsce**, skutecznie odzyskując należne im środki z banków i SKOK-ów. To dla nas najlepsze potwierdzenie, że warto działać.

Czy taką sprawę można załatwić na odległość?

Oczywiście – wszystko można załatwić **bez wychodzenia z domu**. Wystarczy jeden telefon. Całą korespondencję prowadzimy pocztą, pomagamy w wypełnieniu dokumentów i prowadzimy sprawę od początku do końca. **Nie trzeba chodzić po sądach**, wszystko odbywa się na drodze reklamacyjnej.

Czy takie prawo do zwrotu może się przedawnić?

Niestety **tak**. W wielu przypadkach zostało już tylko kilka miesięcy, a czasem nawet tygodni. Dlatego **lepiej nie czekać** – bo jeśli sprawa się przedawni, pieniądze przepadną na zawsze.

A czy są tu jakieś ukryte koszty lub ryzyko?

Nie ma żadnego ryzyka. Sprawdzenie jest darmowe, nie pobieramy żadnych opłat z góry. Naszym wynagrodzeniem jest udział procentowy od realnie odzyskanych pieniędzy. Jeśli nie uda się nic odzyskać – klient nic nie płaci.

JAK WYGLĄDA CAŁY PROCES W AJ FINANSE?

DZWONISZ lub WYSYŁASZ ZGŁOSZENIE,
weryfikacja jest darmowa.

SPRAWDZAMY,
które kredyty kwalifikują się do zwrotu.

ODZYSKUJEMY PIENIĄDZE
z banku, szybko i bez sądów.

WYPŁACAMY
odzyskane pieniądze klientowi.

AJ FINANSE Łódź
ul. Sienkiewicza 82-84

☎ 733 355 571 ☎ 577 773 367
☎ 690 879 100 ☎ 62 584 20 80

Więcej informacji znajdą Państwo również na stronie:

www.uzyskajzwrot.pl



eprasa.pl ac9d9b17a5

IDŹ NA CAŁOŚĆ

Pomogą podjąć decyzję

Czy w życiu warto iść na całość, czy może lepiej odpuścić? Zygmunt Chajzer i Robert Motyka w programie „Idź na całość" z kamiennymi twarzami obserwują uczestników gry podejmujących decyzje, od których zależy, czy program opuszczą z nagrodami czy jedynie ze wspomnieniami. Tym razem jednak wyjdą ze swoich ról bezstronnych obserwatorów. Stacja TTV zaprasza widzów do zabawy. Każdy może przysłać (na adres: idznacalosc@wbd.com) opis swojego dylematu, z którym nie wie, jak sobie poradzić. Prowadzący na kanale stacji na YouTube wybiorą najciekawsze i zadecydują, czy warto iść na całość, czy wręcz przeciwnie. **ILE**



GEORGE CLOONEY

Czas na odpoczynek?



Tuż przed swoimi 65. urodzinami, które obchodził 6 maja, George Clooney został uhonorowany Nagrodą Chaplina za wkład w rozwój kina. – Myślę, że sekretem mojego sukcesu jest to, że na początku kariery wiele mi się nie udało. Wystąpiłem w trzynastu pilotach seriali telewizyjnych i byłam bliski powrotu do Kentucky, żeby sprzedawać ubezpieczenia. Wciąż jednak próbowałem... – powiedział aktor po ceremonii. Przy okazji zapowiedział, że zamierza nieco zwolnić tempo. Fanów uspokajamy – nie rezygnuje całkowicie z aktorstwa. Wkrótce wróci jako Danny Ocean w filmie „Ocean's 14", do którego zdjęcia ruszą pod koniec roku. **ILE**



Mateusz Banasiuk nie zdradził jeszcze, z kim uda się w podróż do Azji.

Janja Lesar i Katarzyna Zillmann cieszą się na wspólną przygodę.

AZJA EXPRESS

Gotowy do wyścigu

Kompletowany jest skład ekipy, która wyruszy w wyścig przez Azję, mając jedynie dolara na dzień. Na początku roku TVN informował, że w reality show „Azja Express" weźmie udział Małgorzata Socha, ale wciąż nie wiadomo, kto jej będzie towarzyszył. Teraz ogłoszono, że do wyścigu dołącza Mateusz Banasiuk. – To jest jednak miesiąc za granicą, totalnie offline – bez telefonu i bez kontaktu. Pamiętam, jak pierwszy raz zobaczyłem „Azję Express" i pomyślałem: wow, w czymś takim chciałbym wziąć udział – mówi podekscytowany aktor. Swój udział zapowiedziały też Katarzyna Zillmann i Janja Lesar. Zanosi się na wyśmienitą zabawę. **ILE**



JAN TATAROWICZ

Zuch nad zuchy

Rywalizacja w dwunastej edycji programu „Ninja vs Ninja" dobiegła końca. Zwycięzcą, już po raz trzeci, w pięknym stylu został Jan Tatarowicz. Triumfator nie zamierza składać broni i już rozpoczął przygotowania do udziału w trzynastej (oby nie była pechowa) edycji . – Moim pierwszym celem było choć raz wygrać „Ninja Warrior". Zrobiłem to trzy razy. I chciałbym startować dalej – tak długo, jak tylko moje zdrówko mi pozwoli, bo ja uwielbiam ten program. On bardzo dużo zmienił w moim życiu, ukształtował mnie – powiedział zawodnik tuż po zwycięstwie. Trzymamy mocno kciuki i liczymy na kolejne wielkie emocje. **ILE**

fot. AKPA (2), East News, TTV, POLSAT

fot. Bartek Wieczorek/Visual Crafters dla PANI, TVN (2), TVP, POLSAT, Stopklatka/ Robert Maklowicz, Grzegorz Wajda/Reporter, Filip Naumienko/Reporter, Forum, Getty Images

eprasa.pl ac9d9b17a5



Choć bywało tłoczno, humory wszystkim dopisywały.

Selfie na pamiętkę: Paulina Sykut-Jeżyna, Rafał Zawierucha i Rafał Maserak

TANIEC Z GWIAZDAMI

Roztańczony tramwaj

Międzynarodowy Dzień Tańca w tym roku miał wyjątkową oprawę – 29 kwietnia ulicami Warszawy przejechał bardzo rozrywkowy tramwaj „Dancing with the Stars. Taniec z Gwiazdami". W środku byli jurorzy, prowadzący, gwiazdy oraz tancerze popularnego show. Dołączyli do nich również szczęśliwi zdobywcy „złotych biletów", które mogli wygrać słuchacze RMF FM, a także pasażerowie, którzy mieli szczęście znaleźć się we właściwym czasie na waściwym przystanku. – Dzisiaj nie oceniam, dzisiaj wszystkich przytulam – żartował juror Tomasz Wygoda. Były konkursy, quizy, rozmowy z gwiazdami programu, a także możliwość zdobycia autografów i wspólnych zdjęć. **ILE**



ROBERT MAKŁOWICZ

Przez trzy kontynenty

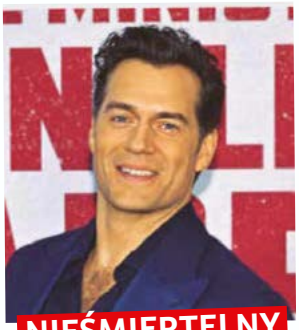
Stopklatka pokaże odcinki programu emitowanego na YouTube podróżnika, które dotąd nie pojawiały się w telewizji (PO, 18.05, godz. 8.55). Robert Makłowicz odwiedza aż trzy kontynenty. W Kolumbii zaczyna od karaibskiej Kartageny, a następnie wyrusza w głąb kraju – przez skaliste zbocza pokryte kawowymi plantacjami, aż do owianego złą sławą Medellín – miasta związanego z Pablem Escobarem. W Tajlandii ogląda łodzie i tratwy na kanałach, przygląda się słoniom, a także próbuje ulicznego jedzenia wprost z woka. A w Europie odwiedza m.in. pachnącą serami Bośnię, we Francji uczy się ciekawostek o musztardzie, a w Niemczech smakuje zupę serową. **EGP**

MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL FILMOWY W CANNES

Święto kina

Dla prawdziwych kinomanów ten festiwal jest najważniejszą imprezą w roku. Mowa oczywiście o Międzynarodowym Festiwalu Filmowym w Cannes, który rozpoczyna się 12 maja. W konkursie głównym znalazł się film polskiego reżysera Pawła Pawlikowskiego „1949", opowiadający o podróży Thomasa Manna i jego córki Eriki przez powojenną Europę. O Złotą Palmę walczyć też będzie obraz „Historie równoległe", którego współproducentem jest Maciej Musiał. Filmy oceniać będzie jury pod przewodnictwem południowokoreańskiego reżysera Parka Chan-wooka. W jury znazało się też dwoje znakomitych aktorów: Demi Moore (zdj.) i Stellan Skarsgård. **ILE**





NIEŚMIERTELNY

Jadą do Polski

Ruszyły zdjęcia do remake'u hitu sprzed lat, czyli do nowej wersji „Nieśmiertelnego". Tym razem w tytułowego bohatera wciela się Henry Cavill (zdj.). Ekipa pracuje obecnie na zamku Eilean Donan znajdującym się nad jeziorem Loch Duich. Realizowane są tam sceny historyczne z czasów, gdy Connor MacLeod, grany przez Cavilla, był szkockim wojownikiem. Dla polskich fanów tej opowieści mamy niespodziankę. Otóż w planach jest realizacja części tej epopei w naszym kraju. Tak, dobrze przeczytaliście. Filmowcy zamierzają już niebawem zawitać do Łodzi i Częstochowy. W tym drugim mieście podobno zainteresowała ich huta. **ILE**

WITOLD SZABŁOWSKI

Gotowanie pod presją



Miło nam donieść o kolejnym sukcesie Polaka za oceanem. 10 czerwca, na założonym przez Roberta De Niro festiwalu Tribeca w Nowym Jorku, będzie miał premierę film dokumentalny „Jak nakarmić dyktatora". Powstał on na podstawie książki „Kucharze dyktatorów" Witolda Szabłowskiego (zdj.). Dziennikarz jest też autorem scenariusza filmu. Dokument opowiada historie pięciu szefów kuchni, którzy gotowali dla brutalnych dyktatorów – Saddama Husajna, Idi Amina, Pol Pota, Augusta Pinocheta i Kim Dzong Ila. Robili to czasem z biedy, czasem ze strachu, a niekiedy z własnego wyboru. I ryzykowali życie, bo niekiedy niewłaściwe danie mogło oznaczać śmierć. **ILE**

fot. AKPA (3), East News (3), TV Puls/Paweł Jakubek, Stopklatka/Robert Makłowicz, M. Iwanicka

eprasa.pl ac9d9b1ra5

ANNA BOGUSIEWICZ

Wywiad z legendą

Szefowa programu „Taki jest świat" odwiedzi najsłynniejszy lombard w Polsce! Dziennikarka przeprowadzi wywiad z właścicielem lokalu, Kazimierzem Barskim (Zbigniew Buczkowski), by pokazać całemu światu to niezwykłe miejsce, które wraz z ekipą stworzył na ul. Cichej we Wrocławiu. W wywiadzie zostanie poruszonych wiele zaskakujących wątków na temat prowadzenia lombardu oraz nietuzinkowych przedmiotów, które każdego dnia tam trafiają. Czy słynna prezenterka będzie pod wrażeniem? Odcinek 1005. serialu „Lombard. Życie pod zastaw" z udziałem Anny Bogusiewicz zostanie wyemitowany 18 maja o godz. 19.00 w TV Puls. **PM**



Skąd ja pana znam?



LIDIA STANISŁAWSKA

Anegdoty o artystach

Rozmawiałam niedawno z Markiem Siudymem i usłyszałam, że ma teraz bardzo dużo zawodowych propozycji, co go cieszy niezmiernie. Ale kogo by nie cieszyła dobra passa. Na tyle długo znam Marka, że wiem, jak różnie mu się w tej kapryśnej profesji wiodło. Rację ma jego kabaretowy kolega Krzysztof Daukszewicz, gdy mawia, że artysta to zawód sezonowy. Zwłaszcza kiedy różne pandemie i inne nieszczęścia skracają ten sezon. A ci, co pamiętają stan wojenny, wiedzą, jaka wtedy była dla aktorów zgroza. Musieli uruchamiać całą swoją wyobraźnie, by czynić coś zastępczego do związania końca z końcem. Marek był wtedy instruktorem jazdy konnej, prowadził też hodowlę psów, a nawet siadł za kierownicą taksówki. Raz wiózł pasażera, który uważnie mu się przyglądał. – Czyżbym został rozpoznany? – przemknęło Markowi przez myśl. – No co? Nie poszło? – zagaił pasażer. Marek chwilę zwlekał z odpowiedzią. – Czasem życie zmusza, żeby coś zmienić – odrzekł sentencjonalnie. Mężczyzna się ożywił. – No tak, od razu czułem, że ten saturator to pan w złym miejscu miałeś!



REKLAMA

instax™

Prezentowa EVOlucja Twoich wspomnień!

Poznaj hybrydowy instax mini Evo™ – aparat natychmiastowy i drukarkę do smartfona w jednym.

Wybierz swój kolor, użyj jeden ze 100 efektów **i pozwól swojej kreatywności rozkwitnąć.**

Więcej na instax.pl



eprasa.pl ac9d9b17a5

MORALNOŚĆ PANI DULSKIEJ (2026)
W spektaklu każda postać ma piosenkę przypisaną do swojego wątku. Autorami słów są Agnieszka Glińska i Franek Przybylski, a muzyki – Mariusz Obijalski.



Premiera

KINGA PREIS

Mamy wiele twarzy

Czy Aniela Dulska naprawdę jest tylko symbolem hipokryzji? Aktorka w nowej adaptacji dramatu Gabrieli Zapolskiej „Moralność pani Dulskiej" przekonuje, że to postać znacznie bardziej złożona i niepokojąco nam bliska. Opowiada też o Wiesi Wilczek z „Ołowianych dzieci".

– Lubię grać postaci, które wymykają się jednoznacznym sądom – mówi Kinga Preis.

MORALNOŚĆ PANI DULSKIEJ PO 18.05 godz. 20.30 TVP 1

Wokół dzieje się tyle dobra, a my spotykamy się, by porozmawiać o postaci dość okropnej – Anieli Dulskiej. Pamięta Pani, kiedy miała pierwszy kontakt z tym tekstem?

Na pewno w liceum. Później oglądałam „Moralność pani Dulskiej" w Teatrze Telewizji. Pozwolę sobie jednak nie zgodzić się z określaniem Anieli Dulskiej mianem postaci jednoznacznie okropnej. Mam wrażenie, że w większości z nas można odnaleźć jej cechy – ze wszystkim, co w niej złe, ale też z tym, co dobre. Bo jak każdy człowiek, ma w sobie i dobre, i złe strony. Oczywiście stała się ikoną życia w zakłamaniu. Ale niech pierwszy rzuci kamieniem ten, w kim – na różnych poziomach – nie odnajdzie się choć cząstka Anieli Dulskiej.

W nowej aranżacji raczej ją Pani broni czy oskarża?

Tworząc postać, nie zastanawiam się, czy powinnam jej bronić, czy nie, ani jak będzie postrzegana przez pryzmat mojej interpretacji. Uważam natomiast, że pokazywanie kogokolwiek jednostronnie, „po bandzie", jako wyłącznie złego lub wyłącznie dobrego, po prostu nie ma sensu. Człowiek w swojej konstrukcji składa się i z jednego, i z drugiego. Poza skrajnymi przypadkami rzadko można powiedzieć o kimś, że jest tylko zły albo

W KILKU SŁOWACH

Ur. 31 sierpnia 1971 r. we Wrocławiu. W 1996 r. ukończyła wrocławską filię PWST w Krakowie. Znana z ról w filmach „Komornik", „Dom zły", „W ciemności" i seriali „Stulecie Winnych", „Kruk. Jak tu ciemno", „Powrót". Wkrótce zobaczymy ją w ekranizacji powieści Mariusza Szczygielskiego „Berek", gdzie gra z Michałem Sikorskim. Ambasadorka Fundacji „Wrocławskie Hospicjum dla Dzieci".

przeciwnie – że jest aniołem, istotą wyłącznie dobrą. Życie sprawia, że próbujemy albo musimy dopasować się do okoliczności. Nie sądzę, żeby Dulska urodziła się już tak „zabetonowana": nie pomagać sąsiadce, oceniać ludzi „po okładce". Została niejako sformatowana na taką osobę. I potem z tej samej materii lepi swoich bliskich. Ale nie dlatego, że jest z natury wybitnie złą jednostką i świadomie postanowiła ich tak ukształtować. Raczej dlatego, że sama wyrosła w takim domu i uwierzyła, że właśnie tak można bezpiecznie przejść przez życie.

Spektakl zachęca, byśmy zadali sobie pytanie, ile jest w nas z Dulskiej. Pani zdaniem coś zmieniło się na lepsze od 1906 roku, gdy sztuka powstała?

Mam wrażenie, że raczej się zaostrzyło. Mówię to jako ktoś, kto z racji zawodu przygląda się ludziom i ich kondycji. Widać to choćby w mediach społecznościowych, gdzie szczególnie oceniamy się po tym, jak wyglądamy, jakie mamy kontakty, ile posiadamy. A przecież dokładnie tym kierowała się Dulska: patrzyła na innych przez pryzmat ich pozycji, koneksji i majątku.

No właśnie – i jeszcze to jej przekonanie, że lepiej siedzieć cicho.

Milczeć albo mówić o sobie wyłącznie dobrze, funkcjonować na pokaz, żyć w zakłamaniu. Jest wielu ludzi, którzy nie mają nic do powiedzenia o świecie, a jednocześnie wypowiadają się na każdy temat, raniąc innych. Robią to z bezpiecznej przestrzeni, po drugiej stronie ekranu. Hejt stał się łatwy, bezkarny, dotyka nie tylko osoby publiczne, ale też „zwykłych" ludzi. Kiedyś trzeba było stanąć twarzą w twarz i powiedzieć coś prosto w oczy. Dziś wystarczy kliknięcie.

Czy nowa „Moralność pani Dulskiej" może nas choć odrobinę otrzeźwić?

Zbyt długo żyję na świecie, żeby w to uwierzyć. Myślę jednak, że kontakt ze sztuką uczy pewnej pokory. W jednej z piosenek, które towarzyszą spektaklowi, padają słowa: „jak nie rozumiesz, mów: głupie, jak nie czytałeś, mów: słabe". I rzeczywiście. Często wypowiadamy się o rzeczach, o których nie mamy pojęcia, z pełnym przekonaniem o własnej racji. Tymczasem ludzie wrażliwi, którzy chcą poznawać różne punkty widzenia, konfrontują się sami ze sobą i z własnym doświadczeniem. Nie tak łatwo przychodzi im osądzanie innych. I właśnie dlatego sztuka jest tak ważna. Niezależnie od tego, czy jest to teatr, film, muzyka czy literatura – otwiera ludziom głowy i serca. Uczy myślenia i odczuwania, zamiast pochopnego ferowania wyroków.

„Najciekawsze są role jak najdalsze ode mnie samej."

Jako Wiesia Wilczek w serialu „Ołowiane dzieci" była Pani uosobieniem dobra, całkowitym przeciwieństwem „dulszczyzny".

Dobrze, że nie padło pytanie, dlaczego gram wyłącznie dobre osoby. Zawsze trochę mnie to bawi, gdy słyszę: „Kojarzy się pani z pozytywnym wizerunkiem". W końcu jestem aktorką. A ten zawód polega właśnie na różnorodności: na tym, by raz grać bohaterkę pozytywną, a raz negatywną. Najciekawsze są zresztą role jak najdalsze ode mnie samej – takie, które nie pozwalają widzowi utożsamiać postaci z prawdziwą mną. Nie chciałabym, żeby ktoś pomyślał, że Natalia z „Ojca Mateusza" to ja. Wiesia Wilczek jest dla mnie niezwykle ważną postacią. To ktoś, kto wprowadza główną postać, doktor Jolantę Wadowską-Król, w świat Śląska: żyjących tam ludzi. Jest jej przewodniczką, prawą ręką, czymś w rodzaju busoli. Pracowaliśmy długo na Śląsku. Muszę przyznać, że lubię takie lokalne historie. Oczywiście to wciąż fikcja, nie należy jej traktować dosłownie. Ale opiera się na wydarzeniach, które rzeczywiście miały miejsce. Dla mnie było zaskakujące, że dopiero teraz o nich usłyszałam – choć przecież mieszkam niedaleko, na Dolnym Śląsku. Po emisji „Ołowianych dzieci" dostaję wiadomości z różnych stron świata. Widzowie piszą, że to świetnie opowiedziana historia i że oni także nie mieli pojęcia, że coś takiego w ogóle się wydarzyło. A to pokazuje, jak duży potencjał mają nasze produkcje.

Wygląda na to, że ma Pani intensywny czas. Znajduje Pani chwilę na odpoczynek?

Właśnie teraz się relaksuję – i to w sposób, który trudno sobie wyobrazić. Pan przeprowadza wywiad, ja odpowiadam, ale jednocześnie siedzę w pełnym słońcu, we własnym ogrodzie. Rozmawiamy, a ja patrzę gospodarskim okiem na wszystko wokół i zastanawiam się, co jeszcze muszę zrobić w ogrodzie.

Życzę jeszcze trochę tego spokoju, zanim ruszy Pani dalej.

Już za dwie godziny lecę do Warszawy, ale tylko na jeden dzień, potem wracam i znowu będę tutaj. Jestem po dwóch spacerach w lesie, jednym o poranku, który trwał półtorej godziny. Teraz byłam jeszcze godzinę, czyli przeszłam już dzisiaj wiele kilometrów. Kiedy jestem w domu, mam naturę dosłownie za płotem, więc staram się z niej korzystać jak najwięcej i bardzo to sobie cenię.

ROZMAWIAŁ MACIEJ MISIORNY



GRA Z CIENIEM (2024)
Nie tylko zagrała więźniarkę Staszkę Andrus. Zaśpiewała też piosenkę „Moje pocieszenie". Na zdj. z Natalią Rybicką.



OJCIEC MATEUSZ (2008-2026)
Natalia Borowik, gosposia księdza Mateusza (Artur Żmijewski), często kłóci się z Lucyną (Aleksandra Górska).



OŁOWIANE DZIECI (2026)
Jako pielęgniarka Wiesława Wilczek, wspierającą główną bohaterkę (Joanna Kulig) w walce o zdrowie dzieci z Szopienic. NETFLIX

fot. AKPA, TVP (3), Netflix

epras...9b17a5

FILMY O SZKOLNYCH CZASACH

Matura, miłość i inne kłopoty

„Znów za rok matura" – śpiewały przed laty Czerwone Gitary. Egzamin dojrzałości to wdzięczny temat nie tylko dla muzyków, ale także dla filmowców. Nic w tym dziwnego, bo czas matury to dla młodych ludzi okres intensywnych emocji, wielkich marzeń i pierwszych dorosłych decyzji.

100 DNI DO MATURY (2025)
Dla „Kapsla" (Bartosz Laskowski) zdana matura to prawdziwa tragedia! Jemu zależy tylko na jednym: żeby czasy licealne trwały wiecznie, a jego paczka nigdy się nie rozpadła. Wymyśla więc plan, który pomoże mu przedłużyć szkolną sielankę jeszcze o jeden rok. Czy uda mu się spełnić to marzenie?
➔ PT 15.05 godz. 20.00 TVN

TO MY (2000)
„Widelec" (Rafał Cieszyński) drży na samą myśl o egzaminie dojrzałości. Wie, że jeżeli nie zda, ojciec wyśle go do wojska. Wpada więc na szalony pomysł, aby wykraść tematy maturalne. Postanawia poderwać Agatę (Marta Dąbrowa), której matka pracuje w kuratorium.
➔ CANAL+





BAL MATURALNY (2011)
Zwieńczeniem rozdania świadectw ukończenia szkoły średniej jest wielki bal maturalny. W tym czasie wszystkich nurtuje jedno, kluczowe pytanie: „Z kim pójdę na bal?!". Okazuje się, że spędza ono sen z powiek nie tylko dziewczynom, takim jak Nova (Aimee Teegarden), ale również ich szkolnym kolegom.
➔ DISNEY+



ZAKOCHANA ZŁOŚNICA (1999)
Ostatni rok szkolny przed pójściem na studia to czas ważnych wyborów, zarówno dotyczących dalszej edukacji, jak i sercowych. To wszystko przeżywają Kat Stratford (Julia Stiles) i Patrick Verona (Heath Ledger). Scenariusz inspirowany słynną sztuką Szekspira „Poskromienie złośnicy".
➔ DISNEY+

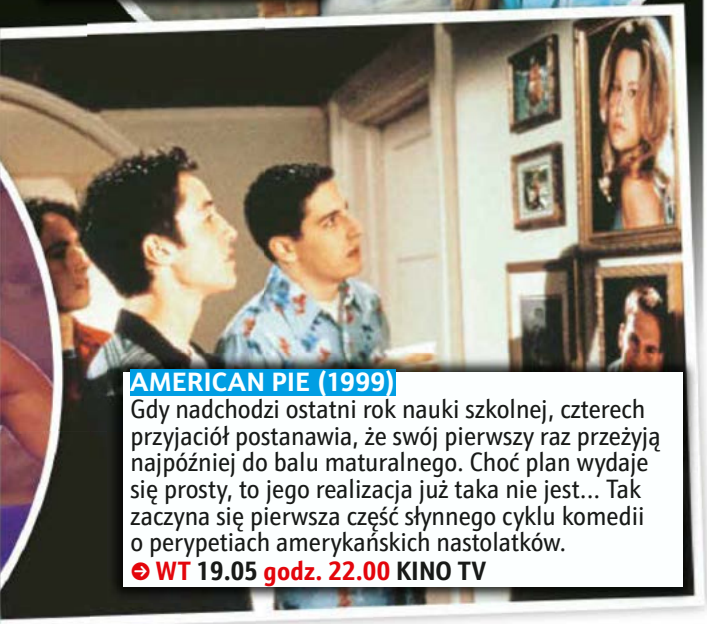
fot. TVN, TVP, POLSAT, Touchstone Pictures, AKPA, East News (2)
eprasa.pl ab9d9b17a



WIECZORÓWKA (2018)
Teddy (Kevin Hart, w środku) przez lata ukrywał przed bliskimi, że nie zdał matury. Po latach prawda wychodzi na jaw, a on jest zmuszony uzupełnić edukację. Zapisuje się więc do szkoły wieczorowej. Ponowne wejście w uczniowskie buty nie jest łatwe, a i stres przed końcowym egzaminem wcale nie minął.
➲ **PO 18.05 godz. 14.10 POLSAT FILM**



WSZYSTKO, CO KOCHAM (2009)
Wiosna 1981 roku. Głównym bohaterem jest Janek (Mateusz Kościukiewicz), syn oficera marynarki wojennej. Dookoła wieje wiatr dziejowych zmian, a on jest młody, zbuntowany i zakochany w Basi (Olga Frycz), córce opozycjonisty. Niestety, wkrótce polityka brutalnie wkroczy w ich życie.
➲ **ND 17.05 godz. 22.10 TVP POLONIA**



AMERICAN PIE (1999)
Gdy nadchodzi ostatni rok nauki szkolnej, czterech przyjaciół postanawia, że swój pierwszy raz przeżyją najpóźniej do balu maturalnego. Choć plan wydaje się prosty, to jego realizacja już taka nie jest... Tak zaczyna się pierwsza część słynnego cyklu komedii o perypetiach amerykańskich nastolatków.
➲ **WT 19.05 godz. 22.00 KINO TV**

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Trychobon
suplement diety

PRZEZNACZENIE PRODUKTU:
na gęste włosy dla kobiet i mężczyzn



- Ekstrakt z owocu palmy sabal wspomaga naturalny wzrost włosów oraz ogranicza ich nadmierne wypadanie.
- Biotyna pomaga zachować zdrowe włosy i skórę.
- Cynk pomaga zachować zdrowe włosy, skórę i paznokcie.
- Selen pomaga zachować zdrowe włosy i paznokcie.
- Niacyna i ryboflawina pomagają zachować zdrową skórę.*

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

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

REKLAMA

eprasa.pl ac9d9b17a5

MAŁGORZATA KOŻUCHOWSKA
Aktorka pojawiła się w kawalerce na Gocławiu w towarzystwie swojego serialowego męża z „Rodzinki.pl", Tomasza Karolaka. Potem zapowiedziała, że jeszcze raz wpadnie w kartony, jak Hanka z „M jak miłość".





BARTŁOMIEJ TOPA
15-letni Maciek codziennie jeździł autobusem i wyróżniał się zachowaniem. Aktor stanął po jego stronie, wspierając dzieci w spektrum autyzmu.

POMOC ŁAMIĄCA SCHEMATY

Dobro zawsze znajduje sposób

17 kwietnia Łatwogang zaczął słuchać piosenki „Diss na raka". Wystarczyło dziewięć dni, by przewrócić do góry nogami świat. A przy okazji przypomnieć nam, jak wielką moc ma wsparcie wykraczające poza utarte ramy.

➔ **RODZINKA.PL SO 16.05 godz. 20.00 TVP 2**

Przyzwyczailiśmy się, że dobroczynność ma ustalone rytm i formę. Fundacje zachęcają do działania, a potem na eleganckich galach, przy wtórze muzyki, w błysku fleszy, ogłaszają wynik. Nie ma w tym nic nagannego. Przeciwnie! Jednak w ostatnich dniach kwietnia przekonaliśmy się, że można inaczej. Oto 23-letni Piotr Hancke, znany jako Łatwogang, rozpoczął trwającą dziewięć dni transmisję, podczas której słuchał piosenki Bedoesa „Ciągle tutaj jestem (diss na raka)", nagranej z 11-letnią Mają Mecan z Oławy. Chłopak, którego ksywka do niedawna nic nam nie mówiła, zainicjował tym samym zbiórkę na rzecz podopiecznych Fundacji Cancer Fighters.

Kosmiczne kwoty

Na konto fundacji Marka Kopyścia, który sam w młodości zmagał się z rakiem, popłynęły ogromne kwoty. Do ciasnej kawalerki Łatwoganga na Gocławiu zaczęły zaś ściągać tłumy. Gdy licznik zbiórki przekraczał kolejne miliony, padła zaskakująca deklaracja. Małgorzata Kożuchowska zapowiedziała, że jeśli w 15 minut widzowie transmisji dorzucą kolejne 5 milionów, ponownie „wjedzie w kartony". – Jeszcze raz zginę i zmartwychwstanę jak Hanka Mostowiak – obiecała. I słowa dotrzymała!

W ramach akcji zebrano ponad 282 mln zł. Niestandardowa zbiórka pobiła rekord Guinnessa, ale stało się coś jeszcze. Odzyskali-



MATEUSZ DAMIĘCKI
Przygotowując się do roli Goldena, skakał na skakance dla dzieci z rdzeniowym zanikiem mięśni: – Wpadłem na pomysł, że za każdą złotówkę będę wykonywał skoki w imieniu osoby, która ją wpłaciła.

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

eprasa.pl ac9d9b17a5



MARCIN DOROCIŃSKI
Od lat wykorzystuje swoje zasięgi w mediach społecznościowych do nagłaśniania zbiórek i szukania domów dla psów ze schronisk.

FILIP PŁAWIAK
Łączy przyjemne z pożytecznym i chwytając kijki od nordic walking, pomaga osobom po przeszczepach.



ZOFIA ZBOROWSKA
Aktorka wraz z mężem Andrzejem Wroną założyła apkę dla właścicieli psów. Chętnie też wspiera zbiórki.

śmy wiarę w ludzi. Wielu z nas, przytłoczonych napływem negatywnych wiadomości o wojnach, śmierci niewinnych osób i triumfie zła, znowu mogło sobie powiedzieć: „Człowiek – to brzmi dumnie”.

Wystarczy uwierzyć

Trudno przy tej okazji nie wspomnieć o innych nietypowych gestach pomocy, z których Polacy słyną od lat. W 2012 roku ktoś zauważył Bartłomieja Topę w wagonie metra. Aktor rozglądał się nerwowo, zasłaniał uszy, mamrotał coś pod nosem. Plotkowano, że wygląda jak bezdomny. Tymczasem on włączył się do akcji „Autyzm – całe moje życie”, by zwrócić uwagę na to, że zachowanie osób z autyzmem często jest błędnie interpretowane.

Mateusz Damięcki, przygotowując się do roli w filmie „Furioza”, poszedł w innym kierunku. Musiał błyskawicznie zrobić masę, zdecydował się więc… skakać na skakance. W ramach „Hop Hop Challenge” założył zbiórkę i wyskakał dla Kacperka Boruty aż 100 tysięcy skoków! Potem w ten sposób pomagał innym dzieciom chorym na rdzeniowy zanik mięśni.

Jego imiennik, Mateusz Janicki, zapalony narciarz, zorganizował zawody w slalomie gigancie, by zebrać pieniądze na rehabilitację dla niewidomych chłopców – Jakuba i Gabriela. Aktor pokazał, że i my możemy przekuwać to, co kochamy, w pomoc dla innych.

Filip Pławiak uwierzył w moc kijków do nordic walking. Jego ojciec przeszedł dwa przeszczepy, on zaś od lat startuje w „Biegu Po Nowe Życie”. Maszerując w równym tempie, pragnie szerzyć wiedzę na temat transplantologii.

Marcin Dorociński kocha psy. Uważa, że uruchamiają w nas niesłychane pokłady dobra. Odwdzięcza się im więc najlepiej, jak potrafi, wspierając świadome adopcje zwierząt ze schronisk. Wielkie serce dla czworonogów ma także Zofia Zborowska, która razem z mężem Andrzejem Wroną założyła apkę PawAway. Dzięki niej każdy może poszukać odpowiedzialnego petsittera dla swojego pupila.

Dobro zawsze znajduje drogę, by do nas dotrzeć. Niestandardowe metody często zaś okazują się równie skuteczne jak te sprawdzone. Wystarczy uwierzyć, że niemożliwe nie istnieje...

MACIEJ MISIORNY

REKLAMA



eprasa.pl ac9d9b17a5



POD SKRZYDŁAMI
Był jednym z ulubieńców Edith Piaf (Marie-Julie Baup) – w jej świcie „służył" przez osiem lat.

CIĄGLE NA SCENIE
W rolę wybitnego francuskiego artysty dającego koncerty na wszystkich kontynentach wcielił się Tahar Rahim.



CIĘŻKI LOS
– Jeśli chcesz być artystą, musisz być gotowy na wszystko – twierdził Charles Aznavour i z jednakowym spokojem przyjmował zarówno sukcesy, jak i porażki.

PAN AZNAVOUR

Czar zaklęty w głosie

Może nie miał urody filmowego amanta, a i niski wzrost nie dodawał mu wdzięku. Ale gdy zaczynał śpiewać, stawał się najpiękniejszym mężczyzną na świecie – nikt tak jak on nie umiał opowiadać o wszystkich odcieniach miłości.

PAN AZNAVOUR
SO 16.05 godz. 11.55 HBO

Śpiewał dla prezydentów, papieży i członków rodzin królewskich, ale przede wszystkim dla tłumów szczelnie wypełniających sale koncertowe na całym świecie. Nazywano go „francuskim Sinatrą", co było trochę niesprawiedliwe. Tym bardziej, że w sondażu telewizji CNN i tygodnika „Time" został uznany za najważniejszego piosenkarza XX wieku, wyprzedzając Elvisa Presleya i właśnie Franka Sinatrę! Za to tytuł najbardziej znanego na świecie Ormianina bezsprzecznie mu się należał. Talent i twórczość Charles'a Aznavoura doceniły miliony – na całym świecie sprzedano ponad 180 mln jego płyt.

Trzeba zarabiać

Urodził się 22 maja 1924 roku w Paryżu, gdzie jego rodzice czekali na wizę do Stanów Zjednoczonych. Przyjście na świat Shahnura Vaghinaka Aznavouriana, bo tak brzmiało jego ormiańskie imię i nazwisko, skomplikowało sytuację i zmusiło jego rodzinę do pozostania we Francji. By się utrzymać, Aznavourianowie otworzyli małą restaurację, jednak nie przetrwała kryzysu z 1929 roku. Trzeba było poszukać nowego źródła dochodu. Jednym z nich były występy Charles'a. – Pracowałem,

FOT. Forum (3), East News

eprasa.pl ac9d9b17a5



DO TRZECH RAZY SZTUKA
Dopiero małżeństwo z Ulla Thorsell (Petra Silander) przyniosło mu prawdziwe szczęście.

odkąd pamiętam – zdradził w jednym z wywiadów. No bo rzeczywiście już od wczesnego dzieciństwa śpiewał w kabaretach i klubach na Pigalle i Montparnesse , a w wieku dziewięciu lat rzucił szkołę, przybrał pseudonim Aznavour i całkowicie poświęcił się scenie.

Jako dwudziestolatek rozpoczął współpracę z Pierre'em Roche i właśnie wtedy odkrył, że świetnie idzie mu nie tylko śpiewanie, ale też pisanie piosenek. Niedługo potem poznał paryskiego „Wróbelka", czyli Édith Piaf, która doceniła jego talent i wzięła go pod swoje skrzydła. – To ona nauczyła mnie, żebym podczas występów pozostał wierny sobie i nie próbował udawać kogoś innego – wspominał po latach. – Podkreślała, że publiczność tego nie akceptuje. W otoczeniu Piaf spędził blisko osiem lat – był jej sekretarzem, kierowcą i… autorem tekstów. A potem ruszył w swoją stronę.

Niezwykle pracowity

W czasie trwającej siedem dekad kariery nagrał ponad 1200 utworów w różnych językach, a do tego napisał lub współtworzył ponad 1000 piosenek dla siebie i innych artystów. Występował na wszystkich kontynentach, zawsze przed pełna widownią. Nagrał ponad 100 albumów, które pokryły się złotem i platyną. Do tego jeszcze zagrał w ponad 60 filmach – m.in. w „Strzelając do pianisty" i „Blaszanym bębenku". A w wolnych chwilach pracował również na planie seriali…

Aż dziw bierze, że tak zapracowany mężczyzna nie tylko miał czas angażować się w licznie akcje społeczne i charytatywne, ale też trzykrotnie się ożenić. Z pierwsza żoną, Micheline Rugel, przeżył sześć lat i miał dwoje dzieci – córkę Sédę i syna Charles'a Jr. W międzyczasie na świat przyszedł jego nieślubny syn, Patrick, owoc romansu z tancerką Arlette Bordais. Drugie małżeństwo – z piosenkarką Evelyne Plessis – dało mu syna, Patricka, ale trwało tylko cztery lata. Wreszcie, w 1966 roku, Charles spotkał kobietę swojego życia. Z młodszą od siebie Szwedką Ullą Thorsell, z którą miał trójkę pociech, był do śmierci – zmarł w wieku 94 lat. Niemal do końca koncertował…

HANNA MIŁKOWSKA

REKLAMA

MORWA BIAŁA

Obniżyłam poziom cukru we krwi



Pani Krystyna odkryła u siebie podwyższony poziom cukru we krwi. Na szczęście córka poleciła mamie produkowany w Skandynawii **Zuccarin**, który pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi.

Pani Krystyna, wiele lat pracowała w służbie zdrowia. Na emeryturze nadal prowadzi aktywny tryb życia. Kiedy badania wykazały, że ma podwyższony poziom cukru we krwi przestraszyła się.
Na szczęście, córka, zachęciła mamę do wypróbowania tabletek **Zuccarin**. Preparat ten zawiera dużą dawkę wyciągu z liści morwy białej oraz chrom i pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi.
Po pewnym czasie poziom cukru powrócił do normy.
*„W trakcie przyjmowania tabletek **Zuccarin** mój poziom cukru obniżył się."*
Pani Krystyna pamięta smak owoców morwy z dzieciństwa, zrywała je prosto z drzewa w pięknym ogrodzie rodziców. Cała rodzina cieszyła się ich smakiem, nie znając ich zdrowotnych walorów.

Teraz opowiada znajomym: *„Wcześniej próbowałam innych suplementów diety zawierających wyciąg z morwy, jednak tylko kupiony w aptece **Zuccarin** mi pomógł. Nadal go stosuję i nie muszę przestrzegać rygorystycznej diety. **To najlepsze co mogłam zrobić dla siebie!**"*

Liście morwy - przełom!

Wyciąg z liści morwy może stabilizować poziom cukru we krwi, powstrzymując wchłanianie cukrów z węglowodanów. Jedna tabletka zażyta przed posiłkiem pomaga kontrolować poziom cukru we krwi, apetyt na słodkie potrawy oraz wagę.



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

Wysoka, standaryzowana na 2% DNJ zawartość ekstraktu z morwy białej – 400 mg w tabletce Zuccarin – twoja gwarancja 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.
SUPLEMENT DIETY

eprasa.pl ac9d9b17a5





CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?
CZYTAJ ŚWIAT SERIALI

M jak miłość

Mąż Pauliny podszywa się pod jej przyjaciółkę, by się z nią spotkać. Laborantka zdradza tajemnicę Sanockiej dyrektorowi szpitala.

TVP 2, 20.55 PO ODC. 1934
Jabłoński wraca do Polski. Podaje się za Magdę, by nakłonić Paulinę do wizyty w bistro bez policyjnej ochrony. Biznesmen planuje bowiem porwanie żony. Dosypuje jej do kawy narkotyki. Na jego drodze ponownie staje jednak Magda, gotowa bronić przyjaciółki. Tymczasem Kamil spędza popołudnie u Zduńskich, pomagając w opiece nad dziećmi i próbując opanować chaos na Deszczowej. To sprawia, że sam postanawia zostać ojcem. Proponuje Anicie, by postarali się o dziecko. Paweł wreszcie czuje się na siłach, by obejrzeć nagrania zostawione przez Frankę i poznać jej ostatnie słowa. W trudnych chwilach wsparciem znów staje się dla niego Agnes, która nieoczekiwanie wyznaje mu swoje uczucia. 60 min

WT ODC. 1935
Sowiński ponownie uderza w Olka, podrzucając do jego gabinetu koperty z fałszywymi łapówkami. Tereska ostrzega Anetę, która natychmiast rusza mężowi na pomoc. Dyrektor bierze na cel także Kasię. Nękana przez Sokołowską Sanocka traci grunt pod nogami. Sowiński zabiera laborantkę do baru, by wyciągnąć od niej wiadomości o lekarce. Gdy poznaje prawdę, bezwzględnie to wykorzystuje. Szantażem zmusza Kasię do uległości. Tymczasem Domańska wspólnie z Klarą zastawia sprytną pułapkę na Marcina. Gdy orientuje się, że zakochanego w żonie Chodakowskiego nie interesuje skok w bok, zmienia strategię. Postanawia sprawić, by to Kama rzuciła męża, i potem zająć jej miejsce. 60 min

Klan

W życiu Sokołowskich pojawia się dawna kochanka Janusza.

TVP 1, 17.55 PT ODC. 4716
Brajan planuje, jak przystosować przedszkole do potrzeb seniorów. Janusz zdradza żonie, że ma współpracować z Lidką. 25 min



PO ODC. 4717
Ola ostrzega siostrę, by nie ufała mężowi. Bolek nie rozumie, dlaczego syn rozstał się z Bożenką. Tęskni za wnukami. Beata chce wyremontować aptekę. 25 min

WT ODC. 4718
Jasiek zaprasza Roksi na kolację. Jacek zaczepia na korcie elegancką nieznajomą. Okazuje się, że to jego żona... 25 min

ŚR ODC. 4719
Ktoś dewastuje drzwi gabinetu Rafalskiego. Janusz wyjeżdża do Katowic w podróż służbową. Przekazuje żonie, że przedłuża swój pobyt o dzień. 25 min

CZ ODC. 4720
Agnieszka udaje się na Śląsk. Wraca z mężem w doskonałym humorze. Kornel szykuje się do trasy koncertowej. 35 min

Na Wspólnej

Kajetan grozi dziewczynie, która pomówiła jego ojca. Igor ma kłopoty.

TVN, 20.15 PO ODC. 4213
Kajetan ustala tożsamość dziewczyny oskarżającej jego ojca. Razem z Fioną rusza jej tropem. Mariusz obiecuje Oli, że zacznie chodzić na terapię. Wkrótce jednak ją odwołuje. 35 min



WT ODC. 4214
Kajetan odnajduje dziewczynę oskarżającą jego ojca o pedofilię. Każe jej odwołać kłamstwa. Brygida zdobywa kontakt do onkologa dla ojca Remka. 35 min

ŚR ODC. 4215
Sandra informuje Smolnego, że Igor ujawnił Cieślikom świadka oskarżenia. Właściciel gazety zawiesza Nowaka. 35 min

CZ ODC. 4216
Darek, Kasia i Kama demaskują oszustwa Kaliny. Wychodzi na jaw kłamstwo Jolanty o chorobie Bożydara. 35 min

eprasa.pl ac9d9b17a5

do czwartku 21.05



Aldona i Borys znajdują w sklepie trujące lisówki.

Romeo i Ewa bawią się na studniówce.

Barwy szczęścia

Klient Grzelaków trafia do szpitala. Zakochani spędzają wyjątkową noc.

TVP 2, 20.05 PT ODC. 3381
Broda, próbując odkryć tożsamość ojca, dowiaduje się, że jego matka przed laty przyjęła pieniądze w zamian za obietnicę wyjazdu i zerwania wszelkich więzi. W sklepie Aldona i Borys w partii suszonych grzybów znajdują trujące lisówki. 40 min

PO ODC. 3382
Wilk ponagla Agatę w sprawie zakupu nieruchomości. W piwnicy Pyrków dochodzi do wybuchu petard. Joanna podejrzewa Emila. Aldona i Borys mierzą się z przesłuchaniem i kontrolą sanepidu po tym, jak pan Bogumił zatruł się grzybami. 35 min

WT ODC. 3383
Daniel przywozi Emila po jego ucieczce z domu. W szpitalu kłóci się z Hubertem o metody wychowawcze. Lucyna nakłania chłopca, by wziął winę na siebie. 35 min

ŚR ODC. 3384
Załamana po rozstaniu z Aro Luiza myśli o przerwaniu studiów. Damian zwalnia chłopaka za romans z klientką. Grzelakowie obawiają się procesu. 35 min

CZ ODC. 3385
Romeo i Ewa przeżywają wymarzoną studniówkę, a po zabawie spędzają upojną noc w hotelu. O swoich planach nie wspominają jednak bliskim. 35 min

Pierwsza miłość

Trwają intensywne poszukiwania Kazanowej. Zaginiona niespodziewanie sama kontaktuje się z mężem.

Polsat, 18.00 PT ODC. 4217
Seweryn znajduje zakrwawioną apaszkę żony. Do poszukiwań Kazanowej włączają się mieszkańcy Wadlewa i Nowosiółek. Policja wykorzystuje śmigłowce z kamerą termowizyjną. 50 min

PO ODC. 4218
W świetlicy działa punkt z prowiantem dla uczestników poszukiwań. Korzysta z niego Waldek. Jego żona w stodole dokonuje przerażającego odkrycia. 50 min

WT ODC. 4219
Karol wybiera nowego wspólnika. Nie jest nim Krystian. Marta nie rozumie, dlaczego Szymon ją rzucił. Kinga wyjawia jej możliwy powód. 50 min

ŚR ODC. 4220
Waldek zostaje zwolniony z aresztu. Porzuca Jadzię. Seweryn dostaje pocztówkę z wiadomością od zaginionej żony. 50 min

CZ ODC. 4221
Seweryn uświadamia sobie, że Kazanowa po prostu go opuściła. Chce zakończyć akcję. 50 min



Seweryn odkrywa prawdę o zniknięciu żony.

REKLAMA

WĄTROBA I TŁUSZCZ

Tłuszcz wpływa na wygląd całego ciała. Prawidłowe spalanie tłuszczu i jego skuteczny rozkład to podstawa dobrego samopoczucia.

Za dużo dobrego?



Nadużywasz uroków życia?
Wątroba ma kluczowe znaczenie dla metabolizmu, wyglądu i samopoczucia. Zbyt dużo węglowodanów, alkoholu i tłustych potraw mocno ją obciąża i wpływa na funkcjonowanie układu żółciowego.
W diecie naszych przodków 33% kalorii pochodziło z białka, podczas gdy dziś to jedynie 15%. Białko wspiera funkcjonowanie wątroby, a nadmiar węglowodanów i alkoholu zwiększa jej obciążenie, sprzyjając odkładaniu się tłuszczu. Przy złej diecie funkcjonowanie wątroby i metabolizm tłuszczów mogą być wspierane przez składniki zawarte w **Active Liver** na bazie ostropestu plamistego.
Preparat zawiera także cholinę, substancję podobną do witamin z grupy B, wspierającą rozkład tłuszczów i ich przekształcanie w energię.

„Witamina" dla wątroby
Skandynawski suplement diety **Active Liver** powstał na podstawie badań wpływu ostropestu na funkcjonowanie wątroby.
To preparat roślinny, który dla wielu osób może być wsparciem jako codzienna „witamina" dla wątroby. **Wystarczy jedna tabletka dziennie.**



Model Image

ŻYJĘ PEŁNIĄ ŻYCIA!
Jette i jej mąż kochają dobre jedzenie. *„Lubimy dobre jedzenie i wino, często jemy poza domem. Wiemy, że to nie jest najzdrowszy styl życia, dlatego codziennie przyjmujemy tabletki Active Liver.*
To naturalny sposób, który pomaga utrzymać prawidłową funkcję wątroby i metabolizm tłuszczów. Biorę jedną tabletkę codziennie do śniadania.
Dzięki temu czuję się dobrze. Chcę być aktywna przez wiele lat i w pełni cieszyć się życiem. Z całego serca polecam Active Liver każdemu, kto chce zadbać o wątrobę i sylwetkę" – mówi Jette.



☑ Ostropest pomaga utrzymać prawidłową funkcję wątroby.
☑ Karczoch wspiera trawienie.
☑ Cholina przyczynia się do prawidłowej funkcji wątroby i metabolizmu tłuszczów.

Zapytaj o ACTIVE LIVER™ skandynawskiej firmy New Nordic

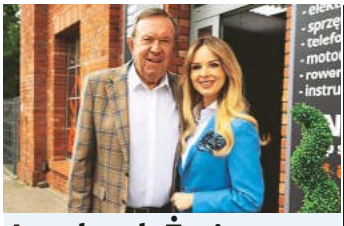
Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach **zawierających 30 tabletek.** W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.

Kod BLOZ 3795421 ułatwi zamówienie produktu.



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

eprasa.pl ac9d9b17a5



Lombard. Życie pod zastaw 18

TV Puls, 19.00 PT-CZ
ODC.1004-1008 Maria wygrywa fortunę. Nie mówi o tym córkom. Arkadiusz domaga się, by Nano zostawił Natalię w spokoju. Dziennikarka Anna Bogusiewicz przeprowadza wywiad z Barskim. Ma wiele pytań dotyczących lombardu. Jest zaskoczona, słysząc, co potrafią przynieść klienci. Diana unika kontaktu z ojcem swojej córki. On jednak poznaje miejsce ich pobytu. Witek próbuje dowieść, że nie spowodował wypadku, w którym zginął ceniony lekarz. Rehabilitant Bartek zaczyna doświadczać hejtu. Jędrzej atakuje Michała. Rafał dzieli się z Martą ekscytującymi wieściami. 60 min



Powrót

TVP 1, 20.30 PT ODC. 4 Iza i Jan zastanawiają się, co tak naprawdę ich łączy. Tymczasem staje się coraz bardziej jasne, że jej biznes nie wytrzymuje konkurencji na rynku. Starostecki wybiera się także na cmentarz. Odwiedza swój grób i gawędzi ze stróżem. Ten radzi, żeby udał się do jego matki, którą nazywa wiedźmą. W trakcie wizyty nie brakuje emocji.
Malwina wyznaje Kostkowi, że spędziła noc z Agatą. Mężczyzna jest wstrząśnięty, a już niebawem żona zdradza mu swój kolejny pikantny sekret. Wcześniej mówi o nim również Agacie. Zoja nabiera przekonania, że jej tata żyje. Jest zdeterminowana, by poznać prawdę. Prosi o pracę w piekarni. 60 min



Komisarz Alex 25

TVP 1, 20.10 SO ODC. 318 Grupa myśliwych wyrusza na polowanie na dziki. Podczas tej wyprawy dochodzi do incydentu, który ma tragiczne konsekwencje. Życie traci Norbert Sroka, który został postrzelony, gdy stał przy bramie swojego gospodarstwa. Obecni na miejscu zdarzenia mężczyźni zgodnie utrzymują, że doszło do nieszczęśliwego wypadku.
Sprawę mają wyjaśnić policjanci pod kierownictwem inspektora Gancarza. Natychmiast rozpoczynają szczegółowe śledztwo, analizując wszelkie możliwe wersje wydarzeń. Sprawa tylko pozornie wydaje się prosta. Przełomowego odkrycia ekipa dokonuje dzięki niezawodnemu Alexowi. 50 min



Wojna zastępcza

TVP 1, 20.25 ND ODC. 12 Sadowski po wielu latach decyduje, że nie jest już stanie zrobić więcej dla Sylwii. Decyduje się na trudny krok i umieszcza kobietę na oddziale zamkniętym. Zachowuje w tajemnicy, że w Szwecji odnaleziono jej biologicznego syna. Tymczasem zespół operacyjny dostaje tylko miesiąc na zlokalizowanie zaginionych ładunków.
Kluczowy dla śledztwa okazuje się nowy trop, dotyczący choroby popromiennej u pewnego bezdomnego. Przybliża on funkcjonariuszy do rozwiązania zagadki. Nastia z powodzeniem prowadzi akcję dezinformacyjną w ambasadzie. Musi też zmierzyć się z bolesną prawdą o tożsamości ojca. 60 min

Zaraz wracam 2



TVP 1, 18.20
PT-SR ODC.132-135 Monika i Robert próbują zablokować kontrowersyjną uchwałę. Sytuację pogarsza nieobecność Sałacińskiego. Krystyna i Rawiczewski muszą uciekać z Polskiego Pola. Intrygantkę, która miała fundusz ewakuacyjny, czeka spore rozczarowanie. 35 min

Policjantki i Policjanci



TV 4, 19.00
PT-CZ ODC.1425-1429 Funkcjonariusze tropią więźnia, który uciekł na trzy miesiące przed końcem kary. Miłosz zostaje porwany. Mikołaj i Jacek ustalają, że może stać za tym przestępca znany Bachledzie z czasów służby w górach. Lena i Bartosz badają sprawę strzelaniny. 60 min

Sandokan, książę piratów



TVP 2, 17.15
ND ODC.8 Po zażyciu specyfiku podanego przez Brooke'a Sandokan wydaje się martwy, lecz odzyskuje siły w dżungli. James przekazuje mu okręt i broń, a pirat ze swoimi ludźmi i Dajakami obala sułtana. Wkrótce jednak wychodzą na jaw prawdziwe plany lorda... 65 min

Rodzinka.pl



TVP 2, 20.00
SO ODC.312 Kuba stara się zaimponować Soni. Kacper znów poucza brata. Tomek wpada w panikę, przekonany, że Magdzie odeszły wody. Natalia świętuje imieniny, a Ludwik godzi się z Markiem. Niespodziewanie Viola demaskuje Boską, niszcząc dobry nastrój. 30 min

La Promesa – pałac tajemnic



TVP 2, 15.05
PT-CZ ODC.391-395 Cruz przeżywa decyzję Cataliny, która chce wziąć ślub w sukni matki. Pia i Rómulo zatrudniają Virtudes jako służącą. Alonso wyjawia Currowi prawdę o swojej relacji z Dolores. Słyszy to Jana. 55 min

Szpital św. Anny



TVN, 16.50
PT ODC.129 Mężczyzna, który stracił przytomność na ulicy, odmawia leczenia. Zyta, Kaśka i Kaja analizują dokumenty od Sabiny. Mogą one skompromitować Streckera. Potem przyjaciółki szykują się na wieczór panieński Marty. 65 min

Alternatywy 4



TVP 1, 8.50
ND ODC.6 Anioł wciąż organizuje zebrania i próby chóru. Jedynym lokatorem, który w nich nie uczestniczy, jest dawny mieszkaniec Pragi, niestroniący od alkoholu Balcerek. Gospodarz usiłuje znaleźć na niego sposób. 65 min

Grantchester 10



Ale kino+, 20.10
ND ODC.3, 4 Alphy szykuje się do randki, gdy na plebanii zjawiają się niespodziewani goście. Ma to związek ze śmiercią właścicielki nocnego klubu. Kolejne śledztwo dotyczy mrocznych zdarzeń w placówce dla osieroconych dzieci. 125 min

Akacjowa 38



TVP 1, 18.55
PT-CZ ODC.869-873 Jaime odkrywa, że Diego jest zdrowy. Ten stara się ustalić, kto zlecił zabójstwo Martina. Blanca mówi ojcu ukochanego o intrydze Ursuli. Arturo informuje komisarza, że Silvia ukradła biżuterię. 35 min

To nie jest zagadka kryminalna



CANAL+ PREMIUM, 21.00 PT ODC.3
Zgromadzeni w rezydencji goście organizują uroczyste pożegnanie. Inspektor Scotland Yardu odkrywa, kto otrzyma spadek. Magritte rozpoczyna własne śledztwo. 55 min

Przepis na zbrodnię



PULS 2, 20.00
PO ODC.40 Karol planuje napad na ciężarówkę. Nie ma pojęcia, do kogo należy towar. Akcja kończy się pozornym sukcesem. Edek zastanawia się, kim jest tajemniczy dobroczyńca, który obserwuje jego bar. 60 min

Kontyngent



CANAL+ PREMIUM, 21.00 PO ODC.2
Do żołnierzy docierają niepokojące wieści dotyczące zamieszek, które wybuchły w wiosce Stupni Do. Nie mogą jednak podjąć interwencji. Całą nadzieję pokładają w pułkowniku Andreassonie. 45 min

eprasa.pl ac9d9b17a5



Uroczysko

TV 4, 20.00 PO ODC. 253 Kamila, wolontariuszka w noclegowni, widzi śmierć jednego z podopiecznych. W sprawę może być zamieszany były wykładowca kryminologii. WT ODC. 254 Po zgonie kolejnego bezdomnego mężczyzny Dylan przekazuje Olkowi zabezpieczony dowód. Przesłuchiwany pisarz chce zmylić Ziomeckiego i Olszewską. ŚR ODC. 255 Marek odkrywa w kościele ciało znanego dyrygenta Jędrzeja Szczepańskiego. W kręgu zainteresowań śledczych znajduje się organista Lucjan. CZ ODC. 256 Ginie młoda kobieta. Teza o romansie dyrygenta ze śpiewaczką staje się coraz bardziej prawdopodobna. Napięcie rośnie, gdy Filip spotyka męża Ewy. 30 min



Na sygnale

TVP 2, 21.55 PO ODC.905, 906 Piotr i Britney udają się do nastoletniej pacjentki z chorobą Leśniowskiego-Crohna. Zespół Vicka ratuje mężczyznę porażonego prądem. Benio kupuje kamper. Snuje plany podróży z Basią, zdając się nie zauważać jej wątpliwości. WT ODC. 907 Atak hakera Śmieszka paraliżuje pracę ratowników. Piotr i Alek jadą do aktora, który ma uraz klatki piersiowej i tamponadę serca. Ekipa doktora Góry rusza do pacjenta ze skręconą kostką. ŚR ODC. 908, 909 Śmieszek podłożył w karetce bombę. Jeśli Piotr i Sonia się zatrzymają, ładunek wybuchnie. Zespół Vicka toczy walkę o życie młodego mężczyzny z objawami zawału. 60 min



Na dobre i na złe

TVP 2, 20.55 ŚR ODC. 994 Doktor Homolka podejmuje się leczenia ciężarnej, której dziecko ma szybko rosnący guz kręgosłupa. Sytuacja komplikuje się z powodu zmagającej się z demencją babci pacjentki, która znika ze szpitala. Maria przyjmuje chorą z zatrzymaniem moczu i otarciami w okolicach intymnych. Sądzi, że brutalny mąż pacjentki dopuścił się gwałtu. Oliwia przeczuwa, że koleżanka też padła ofiarą przemocy. Chce z nią o tym porozmawiać. Niebawem Maria znów staje twarzą w twarz ze swoim prześladowcą. Falkowicz odkrywa aplikację medyczną, w której wykorzystano jego głos. Bierze na celownik Tomaszka i innych młodych lekarzy. 60 min



Ojciec Mateusz 35

TVP 1, 21.20 CZ ODC. 449 Podekscytowany Pączek rozpoczyna pracę kuriera. Liczy, że to początek życiowej zmiany. Szybko spadają na niego poważne problemy. W przydzielonym mu rewirze dochodzi do kradzieży. Ktoś włamuje się do domu lokalnego kolekcjonera znaczków, a mieszkaniec plebanii jest głównym podejrzanym w tej sprawie. Zostaje niebawem wezwany na komendę i zawieszony w obowiązkach. Tymczasem zaniepokojona Natalia otrzymuje tajemnicze zawiadomienie o przesyłce. Zdeterminowany Pączek, walcząc o swoje dobre imię, przeprowadza prywatne śledztwo. Dokonuje zaskakujących odkryć. 60 min

Pan Mama



TVP 2, 18.20 ND ODC.55 Maja wdaje się w bójkę z kolegą z kółka szachowego. Sylwester podejmuje trudne mediacje ze stanowczą matką chłopca. Sytuacja szybko wymyka się spod kontroli. Patrycja chce przedstawić partnera swojej siostrze. Zależy jej, by wypadł jak najlepiej. 35 min

Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny



TV 4, 20.30 PO-CZ ODC.1032-1035 Kalicka i Kłos badają sprawę zabójstwa prawnika Kuttnera. Garda z Górską szukają zaginionej sześciolatki. Rosa i Walczak natomiast wyjaśniają okoliczności morderstwa studenta Marka Jończyka. Był on oskarżany o gwałt. 60 min

Sprawiedliwi. Trójmiasto



TV 4, 21.30 PO-CZ ODC.149-152 Ginie syn meksykańskiego dyplomaty. Trop wiedzie do znanego podróżnika. Wiktor i Maja ścigają recydywistę, który uciekł po tragicznej w skutkach próbie eksmisji. Pola trafia do szpitala w ciężkim stanie. Rusza obława na Klarę, która ją zaatakowała. 70 min

Dzielnica strachu 10



PULS 2, 22.00 PO ODC.477 Ola i Rafał badają sprawę pobicia biznesmena. Wiąże się ona z zaginięciem kobiety i porachunkami na Gorczaku. Dagmara odmawia zeznawania przeciwko Jamesowi, co pogarsza sytuację Noconia. Dochodzi jednak do nieoczekiwanego przełomu. 60 min

FBI: International 4



AXN, 21.05 PO ODC.5 Biznesmen Gil Schrader przylatuje z Delaware do Warszawy, żeby spotkać się z poznaną w sieci Natalią Kowalenko. Oboje zostają porwani. Na miejsce przybywa Fly Team, by pomóc polskiej policji. 50 min

Zabójcza broń 2



AXN, 21.05 ŚR ODC.22, 1 Roger bierze na siebie coraz więcej obowiązków, co wpływa na jego relacje z Martinem. Gdy okazuje się, że życie Riggsa może być w niebezpieczeństwie, zespół zostaje postawiony w stan najwyższej gotowości. 115 min

Rekrut 8



AXN, 21.05 WT ODC.4 Nolan i Bailey idą na kolację z byłym dowódcą kobiety. Ten proponuje jej pracę w Waszyngtonie. Spotkanie przerywa wybuch strzelaniny. Śledztwo ujawnia, że za atakiem stoją członkowie rywalizujących gangów. 60 min

Agenci NCIS



AXN, 21.05 CZ ODC.14 Badając okoliczności śmierci kierowcy, ekipa natrafia na opioidy oznaczone literą W. Parker natychmiast rozpoznaje ten symbol. Coraz trudniej mu zapanować nad gniewem. W końcu traci nad sobą kontrolę. 60 min

FBI: Most Wanted 4



AXN, 21.55 PO ODC.8 Ginie trzech prokuratorów. Ktoś morduje też ich przełożonego. Za tymi zbrodniami stoi sędzia Howard Roarke. Kierowany żądzą zemsty mężczyzna planuje zamach na gubernator Nancy Novak. 60 min

Co się stało z Gracie Darling



Ale kino+, 20.10 ŚR ODC.3, 4 Joni poznaje kolejne sekrety mieszkańców miasta. Niebawem na wysypisku śmieci zostaje znaleziony plecak Frankie. Joni i Jaya niepokoi także niedawno odkryte nagranie. 120 min

Matlock



FX, 22.00 ŚR ODC.7 Matty i Julian prowadzą sprawę młodej kobiety, która pozywa organizatorów badania klinicznego po tym, jak doświadczyła skutków ubocznych. Olympia poznaje sekret z przeszłości byłego męża. 55 min

Paradise



FX, 22.00 CZ ODC.3 Odsunięty od innych spraw Xavier szuka odpowiedzi na nurtujące go pytania. Nawiązuje kontakt z doktor Gabrielą Torabi. Billy i Jane coraz dotkliwiej odczuwają skutki śledztwa prowadzonego przez Robinsona. 60 min

eprasa.pl ac9d9b17a5



JUŻ DOSTĘPNY

Wichrowe Wzgórza

MELODRAMAT

Angielskie wrzosowiska, walka klas, intrygi i namiętność silniejsza niż społeczne konwenanse – w nowej, budzącej kontrowersje interpretacji słynnej powieści o miłości w roli Heathcliffa występuje Jacob Elordi, a Catherine gra Margot Robbie. Utrzymany w mrocznym stylu film w reżyserii Emerald Fennell przenosi na duży ekran dzieło Emily Brontë, w którym miłość i ból po stracie z czasem ustępują miejsca nadziei. W jednej z najbardziej znanych ekranizacji, z 1992 roku, głównych bohaterów zagrali Juliette Binoche i Ralph Fiennes.



CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ? CZYTAJ NETFILM

HBO max



PREMIERA 15.05

Berlin i „Dama z gronostajem"

SERIAL KRYMINALNY

Czas na gorącą Sewillę! Jeden z najsłynniejszych złodziei dzieł sztuki, Berlin (Pedro Alonso), wraz ze swoją grupą przygotowuje się do kolejnego wielkiego skoku. Tym razem ich łupem ma paść słynna „Dama z gronostajem" – dzieło Leonarda da Vinci. A przynajmniej tak sądzą wszyscy zamieszani w napad. W rzeczywistości za misternie przygotowanym planem kradzieży obrazu kryje się coś znacznie bardziej mrocznego. Prawdziwym celem Berlina jest bowiem zemsta na księciu Malagi i jego żonie, którzy próbują go szantażować.

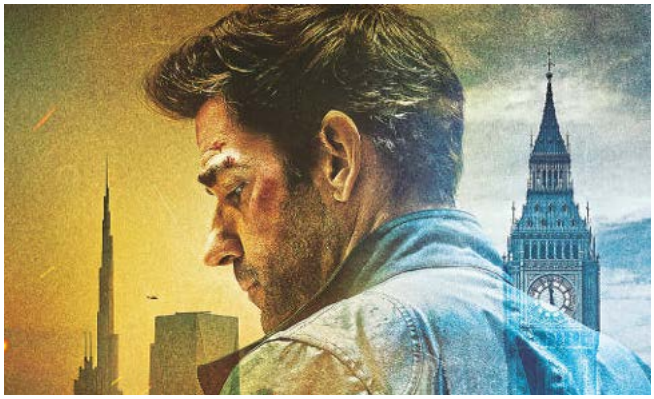
NETFLIX

PREMIERA 20.05

Jack Ryan: Wojna duchów

FILM AKCJI

Jack Ryan (John Krasinski), analityk CIA, niechętnie wraca do szpiegostwa. Ale kiedy dochodzi do zamachu i na jaw wychodzi militarny spisek zagrażający światu, Ryan zmuszony jest podjąć się ważnej misji. Tym razem przeciwnik okazuje się jednak wyjątkowo niebezpieczny – jest nim pewna brutalna bojówka. Działając pod presją czasu, Ryan znów współpracuje zarówno ze sprawdzonym zespołem agentów – Mikiem Novemberem (Michael Kelly) i Jamesem Greerem (Wendell Pierce) – jak i nową agentką w grupie, Emmą Marlow (Sienna Miller) z MI6 .



prime video

eprasa.pl ac9d9b17a5

JESZCZE WIĘCEJ VOD DO WYBORU



PREMIERA 20.05

Pełna przyjemność gwarantowana

SERIAL CZARNA KOMEDIA

Paula (Tatiana Maslany), świeżo upieczona rozwódka i samotna mama, stara się godzić opiekę nad dziećmi z jednoczesnymi poszukiwaniami własnej drogi. Kiedy pewnego dnia podczas meczu młodzieżowej drużyny piłki nożnej Paula jest przekonana, że właśnie była świadkiem morderstwa, jej życie całkowicie się zmienia. Rozdarta pomiędzy lękiem o własne dzieci a adrenaliną, jaką daje jej udział w tej sprawie, rozpoczyna własne śledztwo. Szybko okazuje się, że kobieca intuicja jej nie zawiodła. Paula trafia bowiem na trop potężnego spisku.

tv

PREMIERA 21.05

The Boroughs

SERIAL DRAMAT. / FANTASY

Kiedy na pozornie spokojne osiedle zamieszkane przez emerytów wprowadza się nowy senior, nie ma pojęcia, co go wkrótce czeka. Otóż okazuje się, że mężczyzna trafił w sam środek najbardziej ekscytującej przygody życia. Społeczność osiedla składa się bowiem z nietypowych bohaterów – każdy z nich posiada wyjątkowe umiejętności, które czynią ich potężniejszymi, niż mogłoby się wydawać. Twórcami nowego serialu są bracia Dufferowie („Stranger Things"), a w obsadzie zobaczymy m.in. Billa Pullmana i Geenę Davis.



NETFLIX



JUŻ DOSTĘPNY

Materialiści

OBYCZAJOWY / ROMANS

Lucy Mason (Dakota Johnson) zawodowo zajmuje się swataniem. Ale chociaż na terenie Nowego Jorku kobieta nie ma sobie równych w łączeniu ludzi w pary, sama wciąż poszukuje swojej drugiej połowy. Kiedy podczas jednego z wesel, do których doprowadziła, poznaje bajecznie bogatego i czarującego Harry'ego Castillo (Pedro Pascal), wydaje się, że w końcu trafiła na tego jedynego. Ale wtedy sytuację komplikuje niespodziewane pojawienie się byłego męża Lucy, Johna (Chris Evans). Wprawdzie nie ma milionów na koncie jak Castillo, ale za Lucy poszedłby w ogień.

HBO max

JUŻ DOSTĘPNY

Wilhelm Tell

DRAMAT KOSTIUMOWY

Rok 1307. Szwajcaria pozostaje pod panowaniem Habsburgów, co budzi coraz większy sprzeciw ludności. Brutalne praktyki rządzących potęgują napięcie, a widmo buntu staje się coraz bardziej realne. Kiedy miejscowy myśliwy Wilhelm Tell (Claes Kasper Bang) pomaga uciekinierowi, który błaga o życie, nie zdaje sobie sprawy, że wplątuje się w wydarzenia, które zapoczątkują rewolucję. Wkrótce zostaje schwytany i trafia przed oblicze bezwzględnego możnowładcy, który stawia go przed okrutną próbą – od jej wyniku zależy życie jego własnego syna.



CANAL+

Pod redakcją Joanny Pasztelańskiej

fot. Netflix (2), HBO MAX (2), Prime Video, Apple TV, Canal+

eprasa.pl ac9d9b17a5

PRZYRODA I PODRÓŻE



Delta Okawango to oaza życia pośrodku pustyni Kalahari. To jeden z ostatnich dzikich obszarów Afryki oraz bastion lwów, gepardów i lampartów.

Wielkie koty 2

ND ***BBC Earth, 11.00*** Po sukcesie pierwszego sezonu zespół filmowców powraca do zapierającej dech w piersiach delty Okawango w Botswanie, aby śledzić dalsze losy mieszkających tam wielkich kotów.

W sześcioodcinkowej serii autorzy dokumentu śledzą losy zwierzęcych bohaterów znanych już widzom z pierwszej odsłony serialu. Poznamy też nowe koty takie jak lamparcica Lediba, która właśnie została matką i musi otoczyć opieką swoje potomstwo. Przekonamy się, czy uda jej się wprowadzić w dorosłość wszystkie pociechy. W roli głównej wystąpią królowie sawanny – lwy ze stada Xandum, które stało się największym na świecie. Na początku naszej przygody liczy sobie ono aż 40 osobników, co sprawia, że lwice dwoją się i troją, by zaspokoić apetyty podopiecznych.

Gdzie są nasi obrońcy?

Gdy żeńska część stada zajęta była polowaniem dwa dominujące samce Big Toe i Madumo wybrały się na poszukiwanie przygód i już nie wróciły. Czy pozbawione obrońców lwice dadzą sobie radę? Nie będzie to łatwe zadanie, bo na ich drodze pojawią się intruzi. Z podobnymi kłopotami będzie musiała poradzić sobie lamparcica Lediba, gdy na jej teren wtargnęły poszukujące pożywienia lamparty. Sprawią one problemy także innej matce – gepardzicy Phobe. Jej pociechy Kea i Bo znajdą się też w niebezpieczeństwie, gdy natkną się na hieny. Zobaczymy jak wielkie koty radzą sobie z wyzwaniami na co dzień oraz jak adaptują się do ekstremalnych warunków, gdy susza osiąga swoje apogeum i deltę Okawango nawiedza powódź.

Ciężarówką przez Stany 5

SO ***TVN Turbo, 18.00***



Dawid Andres przemierza stan Waszyngton. Odwiedza Spokane, przejeżdża przez przełęcz Snoqualmie i Mount Rainier. Jego celem jest Seattle, gdzie zaplanował zasłużony odpoczynek.

Ziemia widziana z orbity

PO ***BBC Earth, 19.45***



Autorzy w efektowny sposób podsumowują kluczowe wydarzenia, które miały miejsce na Ziemi w 2024 r. Pokazują je z kosmicznej perspektywy, wykorzystując zdjęcia satelitarne.

Piękno i uwodzenie...

CZ ***TVP 1, 12.55***



Opowieść o zalotach w świecie zwierząt. Dowiemy się m.in. jak barwne upierzenie ptaków przyciąga samice, jak tańce godowe koziorożca abisyńskiego pomagają zdobyć partnerkę.

HISTORIA I BIOGRAFIE

Wojna szpiegów

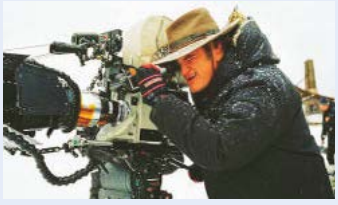
PT ***National Geographic, 18.00***



W trakcie zimnej wojny zmobilizowano tysiące szpiegów, którzy mogli przypłacić życiem wywiadowczą działalność. Dzięki ich informacjom mocarstwa wiedziały, co planuje przeciwnik.

Making Tarantino...

ND ***Ale kino+, 16.35***



Biografia reżysera, zdobywcy dwóch Oscarów, który stał się ikoną popkultury. Autor pokazuje inspiracje Quentina Tarantino oraz jego drogę twórczą – od samouka do wielkiej gwiazdy.

Whitney

WT ***TVP Kobieta, 22.30***



Historia jednej z najwybitniejszych piosenkarek wszech czasów. Whitney Houston zrobiła wielką karierę, ale w życiu osobistym ponosiła porażki, o których rozpisywały się tabloidy.

Poszukiwacze historii

CZ ***Fokus TV, 22.00***



Fort Wielka Księża Góra, zbudowany pod koniec XIX wieku jako część twierdzy Grudziądz służył różnym armiom: pruskiej, Wehrmachtowi, Armii Czerwonej i Wojsku Polskiemu.

eprasa.pl ac9d9b17a5

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Boysbandy: mroczna...
SO *TLC, 21.00*



Szczere rozmowy z muzykami, którzy należą do popularnych boysbandów, m.in. Boyz II Men i NSYNC. Wywiady ukażą mroczne kulisy sławy, która została sztucznie wykreowana.

Antropocen. Epoka...
PO *Planete+, 19.45*



Geolodzy obserwują, jak dynamicznie zmienia się Ziemia pod wpływem ingerencji człowieka. Niektórzy naukowcy mówią o nadejściu nowej epoki: ery człowieka, czyli antropocenu.

Jestem z Polski 15
ŚR *TVN Style, 21.50*



Pochodząca z Wołomina Magda, projektantka wystaw sklepowych, od dwunastu lat pracuje i mieszka w Londynie. Zabiera filmowców m.in. do malowniczej dzielnicy Nothing Hill.

Niezwykła podróż...
CZ *TVP Kultura, 18.45*



Historia powstania filmu „Podróż na Księżyc'" który wytyczył nowy kierunek w kinematografii. Stworzony w 1902 r. przez Georgesa Méliesa dał początek gatunkowi science fiction.

DOM I KUCHNIA

Kulinarne podróże z...
PT *Food Network, 15.05*



Guy Fieri odwiedza Chicago, gdzie serwowane są włoskie klasyki w nowoczesnym wydaniu. W Missouli w Montanie próbuje m.in.: wybuchowego burgera i maślankowego kurczaka.

Planeta słodyczy
ND *CANAL+ KUCHNIA, 13.50*



Apetyczna podróż szlakiem słodkich smaków z różnych stron świata. Widzowie przekonają się, jak ochota na desery pobudza ludzką kreatywność w różnych zakątkach globu.

Polowanie na ogród 6
ŚR *HGTV, 17.00*



Małgorzata i Tomasz po ciężkim dniu w pracy potrzebują miejsca, w którym będą mogli się zrelaksować. Dominik Strzelec postara się przeprowadzić metamorfozę ich zielonej przestrzeni.

Wielkie projekty...
CZ *CANAL+ DOMO, 19.00*



Tom Webster odwiedzi malowniczą wyspę Waiheke w zatoce Hauraki. Marie i Dayle buduje tam dom na wzgórzu. Ze względu na położenie działki projekt jest trudny do realizacji.

MOTORYZACJA I TECHNIKA

Podniebni mechanicy
PT *TVP Dokument, 20.00*



Wizyta we francuskiej bazie wojskowej. Filmowcy w asyście inżynierów, techników i pilotów, poznają szczegóły konserwacji, naprawy oraz dostarczania samolotów armii.

Niezwykłe pociągi
SO *Fokus TV, 9.00*



Historie wyjątkowych pociągów, które przemierzają malownicze, ale też bardzo niebezpieczne trasy. Inne z kolei zapewniają podróżnym posmak luksusu i relaksujące doznania.

Jeździć, obserwować
PO *TVN Turbo, 16.30*



Wizyta w warsztatach samochodowych należących do pasjonatów motoryzacji. Zobaczymy podczas pracy m.in. fachowców specjalizujących się w naprawach bmw i autach premium.

Inżynieria po katastrofie
CZ *National Geographic, 21.00*



Inżynierowie NASA analizują tragiczne zdarzenia z przeszłości, by zaprojektować nową kapsułę Orion. Wyciągają wnioski z eksplozji promów oraz wypadków misji Apollo i Sojuz.

MOCNE OPOWIEŚCI

Niebezpieczny chłopak
SO *TVP Dokument, 20.10*



Sigurdur Thordarson, znany jako Siggi, rozpoczął karierę jako haker w wieku zaledwie 12 lat. Dwa lata później ujawnił korupcję w islandzkich bankach. Był też informatorem FBI.

Hot Roads...
ND *CANAL+ 360, 15.00*



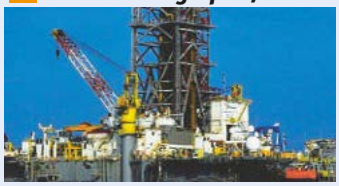
Przez znajdującą się na wysokości blisko 3000 m n.p.m. przełęcz Abano w Gruzji przebiega najwyżej położona trasa na Kaukazie. To bardzo niebezpieczny szlak, zwany drogą tysiąca zakrętów.

Teorie spiskowe...
WT *Discovery Channel, 21.00*



Program przedstawia szczegółową analizę doniesień o największych rządowych spiskach i tajemnicach, opierając się na archiwalnych materiałach dziennika „New York Post".

Katastrofy pod lupą
ŚR *National Geographic, 21.00*



Eksperci korzystają z najnowszych ustaleń i modeli 3D, aby szczegółowo przeanalizować przebieg katastrof. Pod lupę biorą m.in eksplozję platformy wiertniczej Deepwater Horizon.

eprasa.pl ac9d9b17a5

	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT
PIĄTEK		 PREMIERA W TV		 NA FAKTACH
	Robin i obrońcy królestwa PT *CANAL+ Film, 18.20* Jedenastolatka pragnie ocalić przed chciwą deweloperką miejsce, gdzie wraz z przyjaciółmi spędza czas. Obok młodych aktorów na ekranie zobaczymy m.in. znaną z „Gry o tron" Gwendoline Christie. *95 min* Wielka Brytania/Irlandia 2024 reż. P. Hawkins, wyk. D. Ewart, N. Harris, G. Christie	**100 dni do matury** PT *TVN, 20.00* Maturzysta Kapsel nie chce rozstawać się z paczką przyjaciół. Włamuje się do systemu ministerstwa edukacji, by zmienić wyniki egzaminów. W filmie występują influencerzy z Ekipy i Genzie. *140 min* Polska 2025 reż. M. Piszczan, wyk. B. Laskowski, P. Sieczko, K. Banaś, B. Kubicki	**Księgarnia w Paryżu** PT *TVP Kobieta, 22.30* Zgorzkniały Vincenzo sądzi, że w życiu nie czeka go już nic dobrego. Podejście to ulega diametralnej zmianie, kiedy poznaje żywiołową Yolandę. Optymistyczna opowieść z nutką goryczy. *110 min* USA/Fr./Wł. 2021 reż. S. Castellitto, wyk. S. Castellitto, B. Bejo, M. De Angelis, A. Lutz	**Żeby nie było śladów** PT *TVP 1, 22.35* Maturzysta Grzegorz Przemyk zostaje skatowany przez milicję. Umiera po dwóch dniach. Jego kolega Jurek walczy o sprawiedliwość. Na podstawie reporterskiej książki Cezarego Łazarewicza. *160 min* Polska 2021 reż. J. P. Matuszyński, wyk. M. Górski, S. Korzeniak, T. Ziętek, A. Bobik
SOBOTA				
	Złoty kompas SO *TVN, 16.40* Wyróżniona Oscarem za efekty specjalne adaptacja prozy Philipa Pullmana. Wyposażona w magiczny kompas nastolatka poszukuje przyjaciela. Dociera na daleką północ. Odkrywa szokujące fakty. *140 min* USA/Wlk. Bryt. 2007 reż. C. Weitz, wyk. N. Kidman, D. Craig, D. B. Richards	**Człowiek z Toronto** SO *Polsat 2, 22.00* Jeden z najlepszych specjalistów w krwawym fachu na świecie zostaje pomylony z pechowcem Teddym. Panowie muszą połączyć siły. Popularne w kinie akcji zestawienie przeciwieństw. *145 min* USA 2022 reż. P. Hughes, wyk. W. Harrelson, K. Hart, E. Barkin, K. Cuoco	**Paryż może poczekać** SO *TVP 2, 20.30* Osamotniona Anne jedzie na wycieczkę z kolegą męża, producenta filmowego. Podróż staje się początkiem romansu. Za kamerą stanęła Eleonor Coppola, żona twórcy „Ojca chrzestnego". *105 min* Japonia/USA 2016 reż. E. Coppola, wyk. D. Lane, A. Viard, A. Baldwin, E. Tielrooy	**Jeźdźcy sprawiedliwości** SO *TVP Kultura, 20.00* Żona Marcusa ginie w katastrofie kolejowej. Istnieją przesłanki, że był to zamach. Wdowiec myśli o odwecie. Złożony rodzinny dramat pod przykrywką krwawego kina zemsty. *125 min* Dania/Finlandia 2020 reż. A. T. Jensen, wyk. M. Mikkelsen, N. L. Kaas, A. H. Gadeberg
NIEDZIELA			 PREMIERA W TV	 NA FAKTACH
	Wall.E ND *Polsat, 14.00* Zaskakująco kameralna i pełna ciepła animacja, którą wyróżniono Oscarem. Na zaśmieconej Ziemi pozostał jedynie sprzątający robot. Wraz z przybyciem z kosmosu maszyny Evy zyskuje towarzyszkę. *135 min* USA 2008 reż. A. Stanton, dub. W. Barwiński, A. Judycka-Cappuccino, C. Żak	**Teściowie 2** ND *TVN, 20.00* Weronika i Łukasz organizują ślub nad morzem. Ich rodzice spotykają się w hotelu. Na jaw wychodzą wstydliwe tajemnice obu rodzin. Sequel produkcji opartej na sztuce Marka Modzelewskiego. *125 min* Polska 2023 reż. K. Alabrudzińska, wyk. M. Ostaszewska, I. Kuna, A. Woronowicz	**Czy to przeznaczenie?** ND *TVP 1, 21.25* Margot prosi nieznajomego, który przypadkowo trafił do jej mieszkania, aby poszedł z nią na wesele siostry jako narzeczony. Remake radzieckiego filmu „Ironia losu" z 1976 roku. *110 min* USA 2022 reż. M. Vaysberg, wyk. E. Roberts, T. Mann, M. Petsch, L. Tan, J. Troilo	**Orzeł. Ostatni patrol** ND *Kino Polska, 20.00* Maj 1940 r. Załoga torpedowego okrętu podwodnego rusza na tajną misję na Morzu Północnym. Między członkami ekipy narastają konflikty. Cztery nagrody na festiwalu w Gdyni. *130 min* Polska 2022 reż. J. Bławut, wyk. T. Ziętek, M. Kościukiewicz, A. Pawlicki

eprasa.pl ac9d9b17a5

WEEKEND od piątku 15.05 do niedzieli 17.05

SENSACJA I THRILLER



Stillwater

PT ***Polsat Film, 21.00***

Bill udaje się do Francji, aby spotkać się z córką. Dziewczyna odsiaduje wyrok za morderstwo. Ojciec chce doprowadzić do wznowienia jej procesu. W roli głównej zobaczymy Matta Damona.

170 min **USA 2021 reż. T. McCarthy, wyk. M. Damon, C. Cottin, A. Breslin, L. Siauvaud**



Bad Boys: Ride or Die

SO ***Polsat, 22.00***

Czwarta odsłona serii zapoczątkowanej w 1995 roku. Na kapitana Howarda padają oskarżenia o przestępstwo narkotykowe. Mike i Marcus próbują oczyścić jego imię. Sami zostają wrobieni.

145 min **USA 2024 reż. A. El Arbi, B. Fallah, wyk. W. Smith, M. Lawrence, V. Hudgens**



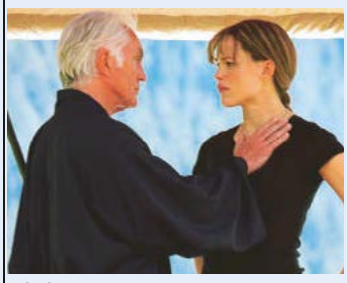
Ultimatum

ND ***TV Puls, 20.00***

Liam Neeson w typowej dla siebie roli mężczyzny, który przeciwstawia się przestępcom. Finansista pada ofiarą szantażysty chcącego przejąć pieniądze inwestorów. Robi wszystko, by ocalić siebie i dzieci.

115 min **USA/Fr./Hiszp. 2023 reż. N. Antal, wyk. J. Champion, L. Neeson, E. Davidtz, L. Aspell**

AKCJA I PRZYGODA



Elektra

PT ***STOPKLATKA, 20.00***

Niebezpieczna piękność pomaga rodzinie, którą miała zlikwidować, w ucieczce przed syndykatem zbrodni. Udane połączenie kina akcji i fantasy na motywach popularnej serii komiksowej.

120 min **USA/Kanada 2005 reż. R. Bowman, wyk. J. Garner, G. Višnjić, K. Prout, T. Stamp**



Dungeons & Dragons: Złodziejski honor

SO ***TVN Fabuła, 20.00***

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

170 min **USA/Kanada 2023 reż. J. Goldstein, J. F. Daley, wyk. C. Pine, M. Rodriguez, H. Grant**



Kong: Wyspa Czaszki

ND ***TVN 7, 20.00***

James dołącza do ekspedycji, która eksploruje tajemniczy ląd na Pacyfiku. Okazuje się on królestwem wielkiego goryla. Losy monstrum, które zadebiutowało na ekranach kin w 1933 roku.

160 min **USA/Chiny 2017 reż. J. Vogt-Roberts, wyk. T. Hiddleston, S. L. Jackson, B. Larson**

HORROR I SF



1000 lat po Ziemi

PT ***Super Polsat, 21.00***

Paraboliczna opowieść o przezwyciężaniu słabości. Will Smith i jego syn wcielają się w rozbitków, którzy usiłują przetrwać na opuszczonej Ziemi. Planetę zamieszkują zmutowane zwierzęta.

125 min **USA 2013 reż. M. N. Shyamalan, wyk. J. Smith, W. Smith, S. Okonedo, Z. Kravitz**



Bumblebee

SO ***Paramount Network, 20.00***

Losy autobota – postaci z uniwersum Transformers. Rok 1987. Nastoletnia Charlie postanawia odnowić garbusa znalezionego na złomowisku. Odkrywa, że volkswagen ma własną świadomość.

150 min **Chiny/USA 2018 reż. T. Knight, wyk. H. Steinfeld, J. Cena, J. Lendeborg Jr., J. Drucker**



65

ND ***Polsat 2, 20.35***

Adam Driver w historii rozgrywającej się 65 mln lat przed naszą erą. Statek astronauty Millsa rozbija się na nieznanej planecie. Mężczyzna musi stawić czoło prehistorycznym bestiom.

105 min **USA/Kan. 2023 reż. S. Beck, B. Woods, wyk. A. Driver, A. Greenblatt, C. Coleman**

KLASYKA



Człowiek z marmuru

PT ***TVP Kultura, 22.20***

Andrzej Wajda o czasach stalinizmu i Polsce lat 70. Agnieszka, studentka szkoły filmowej, realizuje dokument, którego bohaterem jest przodownik pracy. Ujawnia przy tym fakty kompromitujące ustrój.

160 min **Polska 1976 reż. A. Wajda, wyk. K. Janda, J. Radziwiłowicz, B. Sobczuk, P. Cieślak**

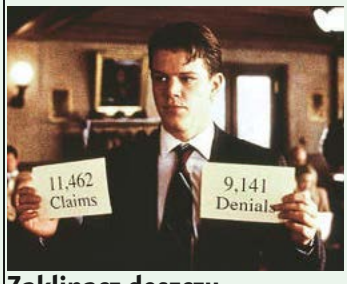


Duch i Mrok

SO ***TVN 7, 20.00***

Rok 1898. Dwa lwy atakują robotników budujących most w Kenii. Inżynier Patterson prosi o pomoc myśliwego Remingtona. Atutem są świetne kreacje aktorskie. Oscar za montaż dźwięku.

145 min **USA 1996 reż. S. Hopkins, wyk. M. Douglas, V. Kilmer, B. Hill, J. Kani, B. McCardie**



Zaklinacz deszczu

ND ***TVP Kultura, 20.00***

Prawnik Rudy prowadzi pierwszą poważną sprawę. Reprezentuje rodzinę sądzącą się z firmą ubezpieczeniową. Adaptacja powieści Johna Grishama w interpretacji Francisa Forda Coppoli.

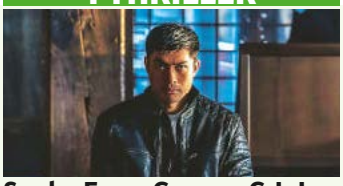
145 min **USA/Niemcy 1997 reż. F. F. Coppola, wyk. M. Damon, D. DeVito, C. Danes, J. Voight**

eprasa.pl ac9d9b17a5

	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT
PONIEDZIAŁEK				 NA FAKTACH
	Niedźwiadek PO *TVP Kultura, 11.15* Adaptacja przygodowej powieści „Władca Skalnej Doliny" Jamesa Olivera Curwooda. Kolumbia Brytyjska, 1885 rok. Osierocony niedźwiadek staje się wiernym towarzyszem rannego grizli. Zagrażają im myśliwi. *105 min* Francja/USA 1988 reż. J. Annaud, wyk. T. Karyo, J. Wallace, A. Lacombe	**Taxi 3** PO *Warner TV, 20.15* W Marsylii działa gang złodziei. Policjant Emilien odkrywa kryjówkę bandy. Wpada w kłopoty. Na ratunek rusza mu taksówkarz Daniel. Gratka dla miłośników kina akcji, w którym nie brak humoru i szalonych pościgów. *105 min* Francja 2003 reż. G. Krawczyk, wyk. S. Naceri, F. Diefenthal, L. Bai, M. Cotillard	**Licencja na uwodzenie** PO *TVP Kobieta, 22.30* Alex Lippi jest specjalistą od łamania damskich serc. Biznesmen zleca mu rozbicie związku córki Juliette. Amant ma dziesięć dni na wykonanie zadania. Słynna wokalistka Vanessa Paradis w lekkiej historii miłosnej. *115 min* Fr./Monako 2010 reż. P. Chaumeil, wyk. R. Duris, V. Paradis, J. Ferrier, F. Damiens	**Lokatorka** PO *Kino Polska, 20.00* Czyściciel kamienic kontra kobieta walcząca o prawo do godnego życia. Scenariusz inspirowany tragiczną historią warszawskiej aktywistki Jolanty Brzeskiej, która zginęła w tajemniczych okolicznościach. *140 min* Polska 2021 reż. M. Otłowski, wyk. S. Łozińska, I. Melcer, B. Jonak, K. Stroiński
WTOREK				 NA FAKTACH
	Super pies i kot łotr WT *CANAL+ Film, 8.45* Czworonożny przyjaciel Danny'ego zostaje uprowadzony przez kosmitów. Po powrocie na Ziemię zyskuje niezwykłe moce. Czeka go walka ze złem. Film udowadnia, że nawet najmniejszy bohater może dokonać wielkich rzeczy. *90 min* Kanada 2025 reż. S. Wageman, dub. J. Boberek, P. Domagała	**Zamiana ciał** WT *Polsat Film, 21.00* Stateczny prawnik i jego beztroski kumpel w tajemniczych okolicznościach zamieniają się ciałami. Jason Bateman i Ryan Reynolds w komedii z morałem. Za jej scenariusz odpowiadają współtwórcy hitu „Kac Vegas". *145 min* USA 2011 reż. D. Dobkin, wyk. R. Reynolds, J. Bateman, L. Mann, O. Wilde	**Mr. Deeds – milioner z przypadku** WT *Super Polsat, 21.00* Remake nagrodzonego Oscarem „Pana z milionami" z 1936 roku. Właściciel pizzerii dziedziczy fortunę. Dziennikarka Louise ma zebrać materiał kompromitujący spadkobiercę. *120 min* USA 2002 reż. S. Brill, wyk. A. Sandler, W. Ryder, J. Turturro, A. Covert	**Kamienne Pięści** WT *STOPKLATKA, 22.00* Opowieść o słynnym pięściarzu, w którego brawurowo wciela się Edgar Ramírez. Roberto Duran, którego los nie oszczędzał, odnalazł szansę w boksie. Zyskał sławę rozstrzyganiem pojedynków przez nokaut. *130 min* Panama/USA 2016 reż. J. Jakubowicz, wyk. É. Ramírez, R. De Niro, A. de Armas
ŚRODA				
	Kung Fu Panda ŚR *CANAL+ Film, 9.20* Niezgrabny miś okazuje się legendarnym wojownikiem. Trenuje sztuki walki, aby ocalić mieszkańców doliny. Tymczasem z więzienia wydostaje się demoniczny Tai Lung. Animacja nominowana do Oscara. *90 min* USA/Wlk. Bryt. 2008 reż. M. Osborne, J. Stevenson, dub. M. Hycnar, J. Peszek	**Wkręceni 2** ŚR *Polsat, 22.15* Dzięki cynicznej agentce gwiazd skromny Ślązak trafia do świata show-biznesu. Przekonuje się, że sława ma swoje mroczne strony. Kontynuacja kinowego hitu z 2014 roku. Jej atutem jest udana kreacja Pawła Domagały. *125 min* Polska 2015 reż. P. Wereśniak, wyk. P. Domagała, A. Królikowski, B. Opania, M. Socha	**Zagłosuj na miłość** ŚR *Romance TV, 20.00* Candance zostaje oddelegowana do rodzinnego miasta, by asystować kandydatowi na burmistrza. Lokalnym politykiem okazuje się brat jej najlepszej przyjaciółki. Powoli zaczyna ich łączyć uczucie. *110 min* Kanada 2023 reż. W. Ord, wyk. N. Wilson, J. Hutch, S. Carriere, J. Summer	**Bogowie ulicy** ŚR *TVP 1, 21.20* Stylizowana na dokument opowieść o policjantach. Taylor i Zavala patrolują region Los Angeles, w którym toczy się wojna gangów. Wpadają na trop makabrycznej zbrodni. Bandyci wydają na stróżów prawa wyrok śmierci. *120 min* USA 2012 reż. D. Ayer, wyk. J. Gyllenhaal, M. Pena, N. Martinez, A. Kendrick
CZWARTEK				 PREMIERA W TV
	Garfield CZ *Polsat Film, 14.00* Złośliwy kocur pozbywa się z domu rywala – szczeniaka. Dręczony wyrzutami sumienia postanawia naprawić błąd. Scenariusz nawiązuje do kultowych komiksów Jima Davisa. *100 min* USA 2004 reż. P. Hewitt, wyk. B. Meyer, J. Love Hewitt, E. Arnold, B. Hoag	**Testosteron** CZ *TVN, 23.05* Ekranizacja sztuki teatralnej wystawianej przez grupę Teatr Montownia. Andrzej Saramonowicz jest scenarzystą obu wersji. Skandal na ślubie inspiruje mężczyzn do dyskusji o kobietach. *145 min* Polska 2007 reż. A. Saramonowicz, T. Konecki, wyk. M. Stuhr, T. Kot, K. Stelmaszyk	**A więc wojna** CZ *Polsat, 21.55* Miłość do jednej kobiety wystawia przyjaźń agentów CIA na próbę. W zaciekłej rywalizacji o wybrankę wykorzystują szpiegowskie doświadczenia. Chris Pine kontra Tom Hardy. *125 min* USA 2012 reż. McG, wyk. C. Pine, R. Witherspoon, T. Hardy, A. Spencer, N. Malthe	**Dziewczyna influencera** CZ *TV Puls, 22.25* Zosia odkrywa, że jej chłopak, youtuber Komfi, ma romans. Niebawem szczegóły ich relacji pojawiają się w sieci. Na ekranie, oprócz zawodowych aktorów, zobaczymy internetowe sławy. *115 min* Polska 2024 reż. S. Gonera, wyk. K. Rezner, O. Kalicka, M. Banasiuk, M. Piróg

eprasa.pl ac9d9b17a5

SENSACJA I THRILLER



Snake Eyes: Geneza G.I. Joe

PO ***TVN, 22.40***

Samotnik zostaje przyjęty do klanu wojowników. Rozpoczyna szkolenie na ninja. Jego sekrety z przeszłości mogą sprawić, że straci honor i zaufanie. Dla fanów nieustającej akcji i scen wypełnionych po brzegi walką.

145 min **USA 2021 reż. R. Schwentke, wyk. H. Golding, A. Koji, H. Abe, T. Hira, E. Ishida**



GoldenEye

WT ***TVP 1, 21.20***

W 17. odsłonie przygód brytyjskiego agenta z powodzeniem zadebiutował Pierce Brosnan. James Bond wyrusza do Rosji. Musi odzyskać skradzione przez mafijnego bossa urządzenie sterujące satelitami bojowymi.

140 min **USA 1995 reż. M. Campbell, wyk. P. Brosnan, I. Scorupco, F. Janssen, S. Bean**



Jestem zemstą

ŚR ***TV Puls, 20.00***

Stanley i jego żona zostają napadnięci. Kobieta umiera na rękach męża. Wdowiec szuka zemsty na zabójcach, wpływowych gangsterach. Bazujący na sprawdzonych schematach film twórcy „Egzekutora" i „Maski".

115 min **USA 2016 reż. C. Russell, wyk. J. Travolta, C. Meloni, A. Schull, S. Trammell**



Iluzja 2

CZ ***TV Puls, 20.00***

Błyskotliwi magicy podejmują się kradzieży technologii, która umożliwia deszyfrację każdego systemu komputerowego. Bardzo dobre aktorstwo i soundtrack Briana Tylera.

145 min **USA/Hongkong 2016 reż. J. M. Chu, wyk. J. Eisenberg, M. Ruffalo, W. Harrelson**

AKCJA I PRZYGODA



Kraven Łowca

PO ***Polsat, 20.35***

Losy antybohatera z komiksowego uniwersum Marvela. Siergiej Krawinow, syn bezwzględnego gangstera, wykorzystuje nadludzką moc do walki z porywaczem brata. Czeka go starcie z równym sobie przeciwnikiem.

160 min **USA/Islandia 2024 reż. J. Chandor, wyk. A. Taylor-Johnson, R. Crowe, A. Nivola**



Braterstwo wilków

WT ***TV 4, 22.40***

Francja, 1766 rok. Podróżnik Grégoire i wojownik Mani przybywają do wioski, w której doszło do serii morderstw. Badają sprawę. Film zainspirowany legendą o bestii z Gevaudan, której przypisuje się zabicie ponad 100 osób.

190 min **Francja 2001 reż. C. Gans, wyk. S. Le Bihan, V. Cassel, É. Dequenne, M. Bellucci**



Burza

ŚR ***TV Puls, 21.55***

Beau naprawia linie wysokiego napięcia. Jego ekipa mierzy się z awarią sieci energetycznej. Tymczasem nad okolicę nadciąga nawałnica. John Travolta w emocjonującej opowieści o starciu człowieka z żywiołem.

120 min **USA 2015 reż. D. Hackl, wyk. J. Travolta, K. Bosworth, D. Sawa, G. Bellows**



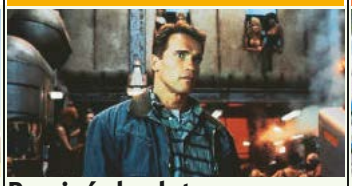
Słoneczny patrol

CZ ***TVN Fabuła, 22.50***

Ekipa ratowników dowodzona przez Mitcha walczy z koncernem, który zagraża środowisku naturalnemu. Pozornie niedobrany duet stworzyli Dwayne Johnson oraz Zac Efron.

135 min **Wlk. Bryt./USA 2017 reż. S. Gordon, wyk. D. Johnson, Z. Efron, P. Chopra, J. Bass**

HORROR I SF

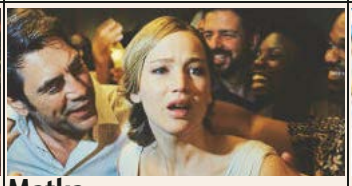


Pamięć absolutna

PO ***TV 4, 22.40***

Arnold Schwarzenegger w adaptacji prozy Philipa K. Dicka. Łaknący wrażeń robotnik korzysta z usług firmy wprowadzającej do pamięci fikcyjne wspomnienia. Uświadamia sobie, że naprawdę był tajnym agentem.

135 min **USA 1990 reż. P. Verhoeven, wyk. A. Schwarzenegger, R. Ticotin, S. Stone, R. Cox**



Matka

WT ***TVN 7, 23.25***

Biblijna alegoria z Jennifer Lawrence i Javierem Bardemem na pierwszym planie. Kobieta i jej mąż, niespełniony twórca, prowadzą spokojne życie w domu na odludziu. Zaczynają zjawiać się u nich kolejni intruzi...

150 min **USA 2017 reż. D. Aronofsky, wyk. J. Lawrence, J. Bardem, E. Harris, M. Pfeiffer**



Constantine

ŚR ***TVN Fabuła, 22.40***

Na podstawie kultowego komiksu „Hellblazer". John Constantine posiada dar rozpoznawania aniołów i demonów, które ukrywają się pod ludzkimi postaciami. Angela prosi go o pomoc w sprawie śmierci siostry.

140 min **USA/Niem. 2005 reż. F. Lawrence, wyk. K. Reeves, R. Weisz, S. LaBeouf, M. Baker**



Mad Max pod Kopułą Gromu

CZ ***Warner TV, 22.00***

W trzeciej części popularnej serii wystąpiła gwiazda muzyki Tina Turner. Max przybywa do miasta rządzonego przez bezwzględną Aunty Entity. Kobieta chce, by pomógł jej zniszczyć rywala.

120 min **Australia/USA 1985 reż. G. Miller, G. Ogilvie, wyk. M. Gibson, T. Turner, P. Larsson**

KLASYKA



Zabójczy widok

PO ***TVP Kultura, 20.00***

Siódmy i zarazem ostatni film z Rogerem Moore'em jako agentem 007. James Bond musi zapobiec przejęciu rynku komputerowego przez byłego funkcjonariusza KGB Maksa Zorina i jego kochankę May Day.

140 min **USA/Wlk. Bryt. 1985 reż. J. Glen, wyk. R. Moore, C. Walken, G. Jones, T. Roberts**



Cop Land

WT ***TV Puls, 22.00***

W Garrison zjawia się Tilden, który prowadzi śledztwo dotyczące korupcji w policji. Wpada na trop nielegalnej organizacji. Drugi film Jamesa Mangolda, późniejszego twórcy „Kate i Leopold" czy „Spaceru po linie".

125 min **USA 1997 reż. J. Mangold, wyk. S. Stallone, H. Keitel, R. Liotta, R. De Niro**



Sami swoi

ŚR ***Polsat, 20.35***

Historia dwóch skłóconych rodzin żartobliwie komentująca narodowe stereotypy. Jasiek Pawlak wraca do Polski. Ze zdumieniem stwierdza, że jego bliscy żyją w zgodzie z Kargulami. Brat opowiada mu, jak doszło do pojednania.

100 min **Polska 1967 reż. S. Chęciński, wyk. W. Kowalski, W. Hańcza, J. Janeczek, H. Buyno**



Lęk pierwotny

CZ ***STOPKLATKA, 20.00***

Znakomity debiut ekranowy Edwarda Nortona, za który otrzymał nominację do Oscara. Prawnik podejmuje się obrony zabójcy duchownego. Pozornie przegrana sprawa ma drugie dno.

165 min **USA 1996 reż. G. Hoblit, wyk. R. Gere, E. Norton, L. Linney, J. Mahoney, J. Spano**

eprasa.pl ac9d9b17a5



Aaron Russell to najskuteczniejszy gracz Warty w tej edycji Ligi Mistrzów.

Mateusz Bieniek będzie obok Jurija Semeniuka najwyższym uczestnikiem turnieju w Turynie – obaj mierzą 210 cm.

Kamil Semeniuk w poprzednim final four Champions League był tylko rezerwowym w drużynie z Perugii.

Jakub Kochanowski zna smak triumfu w LM. Wygrał ją w 2021 roku w barwach Zaksy.

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN • LIGA MISTRZÓW

Nasi w przewadze

W Turynie o prymat w Europie zawalczą cztery drużyny, w tym dwie z Polski. Czy będzie powtórka z 2023 roku, gdy w tym samym mieście mieliśmy biało-czerwony finał?

PROJEKT WARSZAWA – SIR SICOMA PERUGIA SO 16.05 godz. 17.00, WARTA ZAWIERCIE – ZIRAAT ANKARA godz. 20.30 SUPER POLSAT

Polskie kluby, do spółki z włoskimi, nadają ton europejskim rozgrywkom od dobrych kilku lat. Dowód? W każdym z pięciu poprzednich sezonów Ligi Mistrzów w finale grał przedstawiciel PlusLigi. Co więcej, ZAKSA Kędzierzyn-Koźle w trzech przypadkach okazała się najlepsza, a w 2023 roku w „polskim finale" ograła Jastrzębski Węgiel. Dwanaście miesięcy później Pomarańczowi musieli uznać wyższość Itasu Trentino, natomiast w ubiegłym sezonie Warta Zawiercie była minimalnie słabsza od Sir Sicomy Monini Perugia. Pozycję naszego kraju w siatkarskiej hierarchii podkreśla też fakt, że po raz drugi z rzędu połowę uczestników turnieju final four Champions League stanowią drużyny z Polski.

Debiut w elicie

Projekt Warszawa zameldował się wśród najlepszych ekip na Starym Kontynencie po raz pierwszy w historii. Nie jest jednak kopciuszkiem na europejskich salonach – w 2024 roku wygrał bowiem Puchar Challenge. Droga stołecznej ekipy do turnieju finałowego Champions League była wyboista. Awans do fazy play-off rzutem na taśmę, potem złoty set w rywalizacji z Itasem Trentino i zacięta konfrontacja z Bogdanką LUK-iem Lublin w ćwierćfinale pokazały, że siatkarze ze stolicy nie pękają w najtrudniejszych momentach. O awans do wielkiego finału zawalczą z obrońcą trofeum, Sir Sicomą Monini Perugia, którego ważnym graczem jest reprezentant Polski, Kamil Semeniuk. Niestety, w pokonaniu faworyta Warszawianom nie pomoże Bartosz Bednorz. Przyjmujący w kwietniu doznał poważnej kontuzji.

Próba numer dwa

Drugą parę turnieju w Turynie stworzą Warta Zawiercie i Ziraat Bankkart Ankara. Jurajscy Rycerze weszli do top 4 z przytupem, eliminując włoskiego giganta – Cucine Lube Civitanova. Na drodze podopiecznych Michała Winiarskiego do drugiego finału Champions League (ND 17.05 godz. 20.30) z rzędu staje mistrz Turcji, który w tej edycji rozgrywek nie poniósł dotychczas porażki, a w poprzedniej rundzie wyeliminował Resovię. To drużyna mająca wysokie aspiracje i ogromny potencjał sportowy. Tworzą ją m.in. znakomity holenderski atakujący Nimir Abdel-Aziz, przyjmujący reprezentacji Francji Trevor Clevenot i jeden z liderów Biało-Czerwonych, Tomasz Fornal. Ten ostatni, nieco zaczepnie, zapowiada, że postara się zrobić psikusa polskim kibicom i reprezentującym barwy Warty kolegom z boiska, m.in. Jakubowi Popiwczakowi, z którym przez lata grał w Jastrzębskim Węglu. Mateusz Bieniek i spółka zrobią jednak wszystko, by as naszej kadry nie był po turnieju w Inalpi Arenie w dobrym nastroju. **TJ**

FOT. materiały prasowe

eprasa.pl ac9d9b17a5

PIŁKA NOŻNA • PUCHAR ANGLII

Bitwa na Wembley

CHELSEA – MANCHESTER CITY SO 16.05 godz. 15.55 TVP SPORT

Nie ma klubu, który w ostatniej dekadzie rywalizowałby o Puchar Anglii częściej niż Chelsea. The Blues od kampanii 2016/17 udało się wygrać jednak tylko jeden z pięciu finałów FA Cup. W tym roku Londyńczycy są postawieni pod ścianą. Tylko wzniesienie trofeum kosztem Manchesteru City pozwoli im uratować sezon i zapewni przepustkę do gry w Europie. Przekonamy się, czy ekipa ze Stamford Bridge oszuka przeznaczanie w potyczce z Obywatelami, którzy mają chrapkę na dołożenie do gabloty drugiego krajowego pucharu w odstępie dwóch miesięcy. W marcu piłkarze Pepa Guardioli pokonali na Wembley Arsenal 2:0 w decydującym spotkaniu EFL Cup. **TJ**



Jérémy Doku ma za sobą dwa przegrane finały Pucharu Anglii.

Phil Foden (z lewej) jest wychowankiem Man. City, a Trevoh Chalobah to adept szkółki Chelsea.

ŻUŻEL • INDYWIDUALNE MISTRZOSTWA POLSKI

Początek walki o tytuł

1. RUNDA W TORUNIU SO 16.05 godz. 18.30 C+ SPORT 5

Pierwsza z trzech rund mających na celu wyłonienie indywidualnego mistrza Polski. Przed trudnym zadaniem obrony tytułu stoi Patryk Dudek. W Toruniu zawodnik miejscowego klubu zmierzy się z całą plejadą mocnych konkurentów. Najjaśniej rozbłysła ostatnio gwiazda Kacpra Woryny. Na co dzień żużlowiec Motoru Lublin 2 maja uświetnił swój debiut w roli stałego uczestnika cyklu Speedway Grand Prix, wygrywając zawody w Landshut. W rywalizacji w mieście Kopernika namieszać spróbują też m.in. panujący mistrz świata Bartosz Zmarzlik oraz trzykrotny krajowy czempion Maciej Janowski. Kolejne rundy IMP odbędą się 4 lipca w Bydgoszczy i 15 sierpnia w Ostrowie Wielkopolskim. **TJ**



Patryk Dudek ma w kolekcji dwa tytuły indywidualnego mistrza Polski.



Bartosz Zmarzlik w ubiegłej edycji IMP zajął drugie miejsce.



Arkadiusz Moryto zadebiutował w polskiej kadrze w 2017 roku.

PIŁKA RĘCZNA MĘŻCZYZN • ELIMINACJE MISTRZOSTW ŚWIATA

Mecz prawdy

POLSKA – AUSTRIA ND 17.05 godz. 14.50 SUPER POLSAT

Biało-Czerwoni brali udział w osiemnastu turniejach o mistrzostwo świata. Następny odbędzie w dniach 13-31 stycznia 2027 roku w Niemczech. By w nim zagrać, Polacy muszą pokonać Austriaków w ostatniej rundzie kwalifikacji. Losy awansu rozstrzygną się w Hali Urania w Olsztynie (pierwsze starcie odbędzie się 13 maja w Grazu). W naszej kadrze na dwumecz z szesnastą drużyną poprzednich mistrzostw Europy znaleźli się m.in. Szymon Sićko oraz Michał Daszek. Pierwszy z nich wrócił do drużyny narodowej po dwuletniej przerwie, spowodowanej głównie problemami zdrowotnymi. Drugiego zabrakło w rywalizacji z Łotwą w poprzedniej rundzie eliminacji MŚ (66:49), ale to nadal ważna postać w reprezentacji. Jedynie Arkadiusz Moryto i Kamil Syprzak zdobyli dla niej więcej bramek od zawodnika Wisły Płock. Selekcjoner Jota Gonzalez ma nadzieję, że obaj wykorzystają swoje bogate doświadczenie i pomogą naszej kadrze po raz czwarty z rzędu dostać się do światowego czempionatu. Łatwo jednak nie będzie... **TJ**



Sebastian Frimmel wystąpił w dwóch poprzednich meczach Austrii z Polską.

KALENDARZ SPORTOWY

PIŁKA NOŻNA

PT PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
17.55 Mecz: KGHM Zagłębie Lubin – Pogoń Szczecin

PT Betclic 1. Liga TVP Sport
20.00 Mecz: Polonia Warszawa – Wisła Kraków

PT PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
20.25 Mecz: Korona – Widzew

PT Liga włoska Eleven Sports 1
20.40 Mecz 37. kolejki

SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
14.40 Mecz: Motor – Cracovia

SO Puchar Anglii TVP Sport
15.55 Mecz finałowy: Chelsea FC – Manchester City FC

SO Liga hiszpańska CANAL+ Sport
16.10 Mecz 37. kolejki

SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
17.25 Mecz: Wisła Płock – Górnik

SO Liga włoska Eleven Sports 1
17.55 Mecz 37. kolejki

SO Liga niemiecka Eleven Sports 2
18.20 Mecz 34. kolejki

SO Liga hiszpańska CANAL+ Sport
18.25 Mecz 37. kolejki

SO Betclic 1. Liga TVP 3
19.25 Mecz: Stal – Wieczysta

SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
20.10 Mecz: Radomiak – Lech

SO Liga włoska Eleven Sports 1; Eleven Sports 2
20.40 Mecz 37. kolejki

SO Liga hiszpańska CANAL+ Sport
20.55 Mecz 37. kolejki

ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ 360; CANAL+ Sport 3
12.10 Mecz: Piast – Raków

ND Betclic 2. Liga TVP Sport
12.10 Mecz: Sandecja Nowy Sącz – Olimpia Grudziądz

ND Liga włoska Eleven Sports 1
12.25 Mecz 37. kolejki

ND (P) Liga angielska CANAL+ Extra 1
13.25 Mecz: Aston Villa – Liverpool

ND Liga angielska CANAL+ Extra 2
13.30 Mecz: Manchester United FC – Nottingham Forest FC

ND Betclic 1. Liga TVP Polonia; TVP Sport
14.25 Mecz: Miedź – Ruch Chorzów

ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
14.40 Mecz: GKS Katowice – Jagiellonia Białystok

ND Liga włoska Eleven Sports 1
14.55 Mecz 37. kolejki

ND Liga niemiecka Eleven Sports 2
15.20 Mecz 34. kolejki

ND Liga angielska CANAL+ Extra 1
15.55 Mecz: Brentford FC – Crystal Palace FC

ND Liga angielska CANAL+ Extra 5
15.55 Mecz: Everton – Sunderland

ND Liga angielska CANAL+ Extra 6
15.55 Mecz: Leeds – Brighton

ND Liga angielska CANAL+ Extra 7
15.55 Mecz: Wolverhampton Wanderers FC – Fulham FC

ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ PREMIUM; CANAL+ Sport 3; TVP Sport
17.25 Mecz: Lechia – Legia

ND Liga włoska Eleven Sports 1
17.55 Mecz 37. kolejki

ND (P) Liga angielska CANAL+ Extra 1
18.25 Mecz: Newcastle Utd – WHU

ND Liga hiszpańska Eleven Sports 2
18.25 Mecz 37. kolejki

ND Betclic 2. Liga TVP 3
19.25 Mecz: KKS Kalisz – Warta

ND Betclic 1. Liga TVP Sport
20.10 Mecz: Polonia Bytom – Śląsk Wrocław

ND Liga włoska Eleven Sports 1
20.40 Mecz 37. kolejki

ND Liga hiszpańska Eleven Sports 2
20.55 Mecz 37. kolejki

PO Betclic 1. Liga TVP Sport
17.55 Mecz: Puszcza – ŁKS Łódź

PO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3; CANAL+ Sport 5
18.55 Mecz: Arka – Termalica

PO Liga angielska CANAL+ Extra 1
20.25 Mecz: Arsenal FC – Burnley

PO Liga włoska Eleven Sports 1
20.40 Mecz 37. kolejki

PO Liga hiszpańska CANAL+ Sport
20.55 Mecz 37. kolejki

WT Liga angielska CANAL+ Extra 1
20.25 Mecz: AFC Bournemouth – Manchester City FC

WT Liga angielska CANAL+ Extra 2
21.15 Mecz: Chelsea – Tottenham

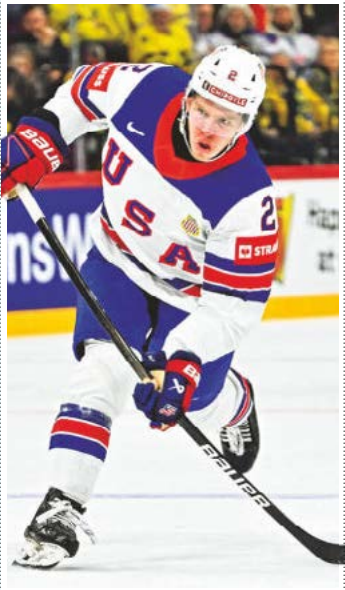
ŚR Liga Europy UEFA Polsat Sport Premium 1
20.50 Mecz finałowy

HOKEJ

PT Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 1
16.15 Mecz: Kanada – Szwecja

PT Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 3
16.15 Mecz: Finlandia – Niemcy

PT Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 1
20.05 Mecz: USA – Szwajcaria



PT NHL TVP Sport
1.05 Mecz 2. rundy fazy play-off

SO Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 2
12.15 Mecz: Słowacja – Norwegia

SO Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 2
16.15 Mecz: Włochy – Kanada

SO Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 3
16.15 Mecz: Węgry – Finlandia

SO Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 3
20.05 Mecz: Szwajcaria – Łotwa

SO NHL TVP Sport
2.05 Mecz 2. rundy fazy play-off

ND Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 3
12.15 Mecz: Włochy – Słowacja

ND Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 2
12.15 Mecz: Wielka Brytania – USA

ND Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 3
16.15 Mecz: Dania – Szwecja

ND Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 3
20.05 Mecz: Norwegia – Słowenia

ND Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 2
20.05 Mecz: Niemcy – Łotwa

PO Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 3
16.15 Mecz: Kanada – Dania

PO Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 1
16.15 Mecz: Finlandia – USA

PO Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 1
20.05 Mecz: Szwecja – Czechy

PO Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 3
20.05 Mecz: Niemcy – Szwajcaria

WT Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 3
16.15 Mecz: Włochy – Norwegia

WT Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 1
16.15 Mecz: Łotwa – Austria

WT Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 3
20.05 Mecz: Węgry – Wielka Brytania

WT Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 1
20.05 Mecz: Słowenia – Słowacja

ŚR Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 2
16.15 Mecz: Czechy – Włochy

ŚR Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 3
16.15 Mecz: Austria – Szwajcaria

ŚR NHL TVP Sport
2.00 Mecz 3. rundy fazy play-off

CZ Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 3
16.15 Mecz: Łotwa – Finlandia

CZ Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 1
16.15 Mecz: Kanada – Norwegia

CZ Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 1
20.05 Mecz: Szwajcaria – Wielka Brytania

CZ Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 3
20.05 Mecz: Dania – Słowacja

KOLARSTWO

PT Giro d'Italia Eurosport 1
10.30 7. etap: Formia – Blockhaus

SO Giro d'Italia Eurosport 1
13.00 8. etap: Chieti – Fermo

ND Giro d'Italia Eurosport 1
12.30 9. etap: Cervia – Corno alle Scale

WT Giro d'Italia Eurosport 1
13.00 10. etap – jazda indywidualna na czas: Viareggio – Massa

ŚR Giro d'Italia Eurosport 1
12.00 11. etap: Porcari – Chiavari

CZ Giro d'Italia Eurosport 1
12.45 12. etap: Imperia – Novi Ligure

KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN

PT ORLEN Basket Liga Polsat Sport 2
20.30 Ćwierćfinał fazy play-off

(P) – możliwy występ Polaków

eprasa.pl

PO – polskie rozgrywki ligowe i reprezentacja Polski

SO ORLEN Basket Liga Polsat Sport 2
20.10 Mecz ćwierćfinałowy fazy play-off

ND NBA TVP Sport
22.55 Mecz 2. rundy fazy play-off

PO ORLEN Basket Liga Polsat Sport 2
20.10 Mecz ćwierćfinałowy fazy play-off

WT ORLEN Basket Liga Polsat Sport 2
20.10 Mecz ćwierćfinałowy fazy play-off

WT NBA TVP Sport
2.00 Mecz fazy play-off

ŚR ORLEN Basket Liga Polsat Sport 3
20.10 Mecz ćwierćfinałowy fazy play-off

CZ ORLEN Basket Liga Polsat Sport 2
20.10 Mecz ćwierćfinałowy fazy play-off

CZ NBA TVP Sport
2.00 Mecz 3. rundy fazy play-off

LEKKOATLETYKA

SO (P) Diamentowa Liga w Szanghaju Polsat Sport 1
13.00 China Textile City Sports Center

ND Zawody World Athletics Continental Tour Gold w Tokio Polsat Sport 1
6.00 SEIKO Golden Grand Prix

PIŁKA NOŻNA KOBIET

SO ORLEN Puchar Polski TVP Sport
11.55 Mecz finałowy: GKS Katowice – Czarni Sosnowiec

PIŁKA RĘCZNA MĘŻCZYZN

ND Eliminacje mistrzostw świata Polsat Sport 2; Super Polsat
14.50 Mecz: Polska – Austria

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN

SO Liga Mistrzów Polsat Sport 1; Super Polsat
16.30 Mecz półfinałowy: PGE Projekt Warszawa – Sir Sicoma Monini Perugia

SO Liga Mistrzów Polsat Sport 1; Super Polsat
20.00 Mecz półfinałowy: Aluron CMC Warta Zawiercie – Ziraat Bank Ankara

ND Liga Mistrzów Polsat Sport 1; Super Polsat
16.30 Mecz o 3. miejsce

ND Liga Mistrzów Polsat Sport 1; Super Polsat
20.00 Mecz finałowy

ŚR Mecz towarzyski Polsat Sport 1
16.30 Polska – Serbia

ŚR Mecz towarzyski Polsat Sport 2
20.00 Ukraina – Bułgaria

SPORTY WALKI

PT ONE Fight Night 43 CANAL+ Sport
3.00 Walka: Tang Kai – Shamil Gasanov

SO XTB KSW 118 w Kaliszu CANAL+ Extra 1
19.00 Walka: Piotr Kuberski – Michał Michalski

SO UFC Fight Night Polsat Sport 1
2.00 Walka: Arnold Allen – Melquizael Costa

TENIS

PT Turniej ATP w Rzymie Polsat Sport 2
15.30 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

PT Turniej ATP w Rzymie Polsat Sport 3
19.00 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

SO Turniej WTA w Rzymie CANAL+ Sport 2
17.00 Finał gry pojedynczej

ND Turniej ATP w Rzymie Polsat Sport 2
17.00 Finał gry pojedynczej

PO (P) Turniej WTA w Strasburgu CANAL+ Sport 2
10.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej



PO (P) Turniej ATP w Hamburgu Polsat Sport 1
12.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

PO (P) Turniej WTA w Strasburgu CANAL+ Sport 2
17.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

PO (P) Turniej ATP w Hamburgu Polsat Sport 2
18.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT Turniej WTA w Strasburgu CANAL+ Sport 2
10.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

WT Turniej ATP w Hamburgu Polsat Sport 1
12.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT Turniej WTA w Strasburgu CANAL+ Sport 2
15.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

WT Turniej ATP w Hamburgu Polsat Sport 2
16.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT Turniej WTA w Strasburgu CANAL+ Sport 2
17.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

WT Turniej ATP w Hamburgu Polsat Sport 2
18.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

ŚR Turniej WTA w Strasburgu CANAL+ Sport 2
10.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

ŚR Turniej ATP w Hamburgu Polsat Sport 1
12.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

ŚR Turniej WTA w Strasburgu CANAL+ Sport 2
15.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

ŚR Turniej ATP w Hamburgu Polsat Sport 3
16.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

ŚR Turniej WTA w Strasburgu CANAL+ Sport 2
17.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

ŚR Turniej ATP w Hamburgu Polsat Sport 3
18.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ Turniej WTA w Strasburgu CANAL+ Sport 2
10.30 Ćwierćfinał gry pojedynczej

CZ Turniej ATP w Hamburgu Polsat Sport 1
12.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ Turniej WTA w Strasburgu CANAL+ Sport 2
15.00 Ćwierćfinał gry pojedynczej

CZ Turniej ATP w Hamburgu Polsat Sport 2
16.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

CZ Turniej WTA w Strasburgu CANAL+ Sport 2
17.30 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

CZ Turniej ATP w Hamburgu Polsat Sport 2
18.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

ŻUŻEL

PT PGE Ekstraliga CANAL+ Sport; CANAL+ Sport 5
17.30 Mecz: BAYERSYSTEM GKM Grudziądz – KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa



PT PGE Ekstraliga CANAL+ Sport
20.00 Mecz: Gezet Stal Gorzów – Stelmet Falubaz Zielona Góra

SO Indywidualne Mistrzostwa Polski CANAL+ Sport 5
18.30 1. runda w Toruniu

ND Metalkas 2. Ekstraliga CANAL+ Sport 5
12.30 Mecz: ZKS Stal Rzeszów – Moonfin Malesa Ostrów Wlkp.

ND Metalkas 2. Ekstraliga CANAL+ Sport 5
15.00 Mecz: H. Skrzydlewska Orzeł Łódź – Cellfast Wilki Krosno

ND PGE Ekstraliga CANAL+ Sport
16.45 Mecz: FOGO Unia Leszno – ORLEN OIL Motor Lublin

ND PGE Ekstraliga CANAL+ Sport
19.15 Mecz: Betard Sparta Wrocław – PRES Grupa Deweloperska Toruń

CZ Metalkas 2. Ekstraliga CANAL+ Sport 5
18.30 Mecz: Abramczyk Polonia Bydgoszcz – H. Skrzydlewska Orzeł Łódź

eprasa.pl ac9d9b17a5





Szefowa Zyta Orłowicz pomogła Sergiuszowi przełamać pierwsze lody w relacji z Niną Czajką (Anna Wicka).



Sergiusza Bończyka znamy od 1. odcinka serialu. Jest świetnie wykształcony, ale ma problemy z relacjami.

Finał sezonu

SZPITAL ŚW. ANNY • MICHAŁ PIETRUŚ

Prawie ideał

Ma 26 lat i jest absolwentem krakowskiej Akademii Sztuk Teatralnych. W serialu gra Sergiusza Bończyka, prawą rękę profesor Zyty Orłowicz. Młody lekarz wyróżnia się inteligencją, ale ma też swoje problemy.

SZPITAL ŚW. ANNY PT 15.05 godz. 16.50 TVN

Jest Pan jednym z młodszych aktorów grających lekarzy w serialowym szpitalu. Czy korzysta Pan na planie z wiedzy i doświadczenia starszych koleżanek i kolegów po fachu?

Zawsze staram się zachować pełen profesjonalizm i dawać z siebie wszystko na rzecz tworzenia swojej postaci i serialowej rzeczywistości. Uważam, że praca na planie serialu codziennego z aktorami o dłuższym stażu to cenne doświadczenie. Czasem podpatruję, jak oni przygotowują się do sceny, jak pracują, i wyciągam z tego wnioski dla siebie.

Trzy lata temu skończył Pan studia aktorskie. Jak od tego czasu przebiega Pana droga zawodowa?

Na planach filmowych zacząłem pracować jeszcze w trakcie studiów. Od tego czasu zagrałem kilkanaście ról w różnych produkcjach, w tym dwie główne – w serialu „Tylko nie piątek!” oraz w spektaklu Teatru Telewizji „Opowieść wigilijna”. Jednak bez wątpienia serial „Szpital św. Anny” jest pierwszym projektem, który trwa dla mnie tak długo. Mam ogromną nadzieję, że widzowie będą dalej obdarzać nas zaufaniem i sympatią, z jaką spotykamy od pierwszego sezonu.

Seriale medyczne to fenomen na rynku telewizyjnym. Ma Pan swój ulubiony serial tego gatunku?

Nigdy wcześniej nie wkręciłem się w żaden serial medyczny. Dopiero niedawno zacząłem oglądać amerykańską produkcję „The Pitt”, która w tym roku zdobyła dwa Złote Globy. Jej akcja rozgrywa się na oddziale ratunkowym bostońskiego szpitala. Przyznam, że z zapartym tchem śledzę każdy odcinek tego serialu.

Kusi Pana, żeby porównywać go ze „Szpitalem św. Anny”?

Absolutnie nie! To dwie zupełnie różne historie, a przede wszystkim inne kraje produkcji i format. Oczywiście z ciekawości podglądam czasami, jak rozwiązali pewne sceny realizacyjnie czy aktorsko – to jest bardzo interesujące. Co ciekawe, emisja serialu „The Pitt” zaczęła się mniej więcej w tym samym czasie co naszego „Szpitala…”. Bardzo szybko odkryłem, że jeden z amerykańskich bohaterów jest podobny do mojego Bończyka. Uważam, że to nie fair, że nikt nie zapytał mnie, czy może się zainspirować moją postacią (śmiech).

Porozmawiajmy więc o Sergiuszu. Robi specjalizację z onkologii. To trudny i odpowiedzialny dział medycyny.

To prawda. Wymaga przyswojenia dużej ilości wiedzy wraz ze zdobywaniem doświadczenia na oddziale onkologii. Mój bohater dopiero się uczy, ale na szczęście ma świetnych nauczycieli, przede wszystkim prof. Zytę Orłowicz, której jest asystentem. Ponieważ ona darzy go dużym zaufaniem i dba o jego rozwój, pozwala mu wykazać się w niektórych przypadkach i stopniowo wdraża w samodzielne leczenie pacjentów.

Jak pracuje się na planie z Jolantą Fraszyńską, która gra Zytę Orłowicz?

Mogę zdradzić, że mamy z Jolą wspaniałą nić porozumienia. Oboje dużo dajemy od siebie – proponujemy różne pomysły na daną scenę i wspieramy się nawzajem. Jestem wdzięczny, że mogę grać u jej boku.

Co jest najbardziej interesujące w graniu Sergiusza?

To, że nie zawsze mu wychodzi. Ma idealistyczne pobudki i dużą wiedzę, ale często brakuje mu pewności siebie, napotyka też różne trudności. Mimo to za każdym razem stara się być lepszy i wyciągać wnioski z popełnianych błędów. Pokazujemy więc człowieka, który nie jest chodzącym ideałem – właśnie to jest bardzo ludzkie i wartościowe w tej roli.

ROZM. MARZENA JURACZKO

FOT. TVN/Fokusmedia, TVN, AKPA



MUST BE THE MUSIC

Finał edycji

Gra o wszystko

MUST BE THE MUSIC PT 15.05 godz. 20.00 POLSAT

W odcinku finałowym zmierzy się ośmioro uczestników. W trakcie programu rozpocznie się głosowanie widzów na żywo, które zadecyduje, kto spośród wykonawców przejdzie do ścisłego finału. Do drugiego etapu zakwalifikuje się już tylko troje uczestników, którzy ponownie zaprezentują się na scenie. W trakcie programu otuchy dodawać im będą finaliści poprzedniej edycji, zespoły Alien i Majtis (zwycięzcy) oraz Kuba i Kuba, którzy także zaśpiewają swoje utwory. Przypomnijmy – zwycięzca programu otrzyma nagrodę pieniężną w wysokości aż 250 tysięcy złotych oraz prawo do udziału w Polsat Hit Festiwal (22-24 maja br.). **EGP**

ŻEBY NIE BYŁO ŚLADÓW

Śmiertelna nauczka

ŻEBY NIE BYŁO ŚLADÓW PT 15.05 godz. 22.35 TVP 1

W tym roku, 14 maja, mijają 43 lata od śmierci Grzegorza Przemyka, warszawskiego maturzysty, skatowanego przez trzech milicjantów. Został zatrzymany na Starym Mieście po tym, jak z kolegami szedł świętować zakończenie egzaminów maturalnych. Winą chłopaka było m.in. to, że jego matka, Barbara Sadowska, należała do opozycji i współpracowała z ks. Jerzym Popiełuszką. Pogrzeb Grzegorza na Powązkach był wielką manifestacją patriotyczną. Jak napisał w swoich pamiętnikach Mieczysław Rakowski, ówczesny wicepremier w gabinecie gen. Jaruzelskiego, „upatrzono sobie chłopca i postanowiono dać mu nauczkę". Winnych tej zbrodni nigdy sprawiedliwie nie ukarano. **MJ**



Na faktach

FOT. POLSAT (2), TVP

NAJNOWSZE TRENDY: KOLAGEN

Więcej niż lifting twarzy



Skandynawski preparat **Skin Care™ Wypełniacz Kolagenowy** to przełom w pielęgnacji skóry. Zmniejsza widoczność drobnych linii i zmarszczek, poprawia jędrność i sprężystość oraz nawilża skórę. Poprawia jej wygląd bez konieczności stosowania igieł i inwazyjnych zabiegów liftingujących. Wystarczy jedna tabletka dziennie.

Skin Care Wypełniacz Kolagenowy skutecznie działa na głębsze warstwy znajdujące się pod powierzchnią starzejącej się skóry. Kremy przeciwzmarszczkowe, działają powierzchownie, nie docierają tak głęboko i nie przyczyniają się do produkcji kolagenu w głębszych warstwach skóry.

Skin Care Wypełniacz Kolagenowy to mocno skoncentrowany naturalny suplement diety dla każdego, komu zależy na wygładzeniu drobnych linii i zmarszczek. Zawiera kolagen pochodzenia morskiego podobny do kolagenu naturalnie występującego w skórze, a także ekstrakty z owoców granatu, pomidora oraz astaksantynę. Zawiera również witaminę C, która przyczynia się do prawidłowej produkcji kolagenu i chroni komórki przed stresem oksydacyjnym. Składniki zawarte w Skin Care przedostają się przez układ krwionośny do wszystkich żywych komórek organizmu.

Badania kliniczne **Skin Care Wypełniacz Kolagenowy** wykazały zmniejszenie widoczności drobnych linii i zmarszczek już po 14 dniach.



IRYTOWAŁY MNIE ZMARSZCZKI MIMICZNE

Lone, 58 lat.

*„Chciałam coś wreszcie zrobić z moimi zmarszczkami na czole. Kiedy koleżanka powiedziała mi o preparacie **Skin Care Wypełniacz Kolagenowy** zaintrygowało mnie to, że produkt ten zawiera zarówno kolagen jak i witaminę C, która pomaga skórze go wytwarzać. Kupiłam więc pierwsze opakowanie i zaczęłam codziennie rano brać jedną tabletkę.*

*Stosuję Skin Care od kilku miesięcy i nie tylko widzę, ale też czuję, że moja skóra stała się bardziej jędrna, gładka i nawilżona. Mam też poczucie, że zmarszczki mimiczne stały się mniej widoczne. Jestem bardzo zadowolona i na pewno będę nadal codziennie brać **Skin Care Wypełniacz Kolagenowy**." - mówi Lone*

Produkt Roku 2024 wg ŚWIATA FARMACJI

w kategorii „Preparaty z kolagenem"
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

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 3149241 – ułatwi zamówienie produktu.**



NEW NORDIC

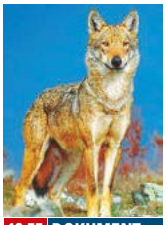
www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10
New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.

REKLAMA

eprasa.pl ac9d9b17a5

TVP 1

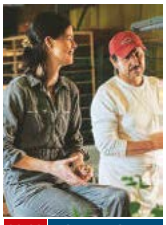
5.05 Wykrywacz kłamstw – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
5.25 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026
5.45 Reporterzy – magazyn reporterów
5.55 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026
6.20 Akacjowa 38 (858) – telenowela, Hiszpania 2015
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.30 Agape blisko Ciebie – mag. religijny, Polska 2023-2025
8.00 Serwis Info – pr. inf., Polska
8.10 Pogoda Info
8.20 Zaraz wracam 2 (131) – serial obyczajowy, Pol. 2025
8.45 Ranczo 3 (30) – serial obyczajowy, Polska 2008
9.45 Komisarz Alex 3 (39) – serial kryminalny, Polska 2013
10.40 Ojciec Mateusz 11 (143) – serial kryminalny, Pol. 2014
11.30 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulin., Polska 2026
12.00 Serwis Info – pr. inf., Polska
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.40 Magazyn rolniczy
12.55 Natura w Jedynce: **Włochy – ostatnie dzikie zakątki** (6-ost.) – serial dokumentalny, Włochy 2023 (patrz obok)
14.00 Złoty chłopak (291) – serial obyczajowy, Turcja 2022
15.00 Serwis Info – pr. inf., Polska
15.15 Reporterzy – magazyn reporterów
15.35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026
16.05 Dziedzictwo (919) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
17.55 Klan (4716) – telenowela, Polska 2026
18.20 Zaraz wracam 2 (132) – serial obyczajowy, Pol. 2025
18.55 Akacjowa 38 (869) – telenowela, Hiszpania 2015
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT

Włochy – ostatnie dzikie zakątki (6-ost.)

Różnorodność śródziemnomorskiej stepowej przestrzeni zadziwia. Każde stworzenie pełni w tym ekosystemie określoną rolę. Twórcy pokażą wilki zamieszkujące łąki Apulii oraz strategie łowieckie i rozrodcze wielu gatunków owadów. **65 min**



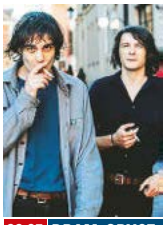
20.30 KOMEDIOWY

Powrót (4)

Zoja nabiera przekonania, że jej ojciec żyje. Iza (Matylda Giegżno, zdj.) i Jan (Bartłomiej Topa, zdj.) zastanawiają się, co tak naprawdę ich łączy. Mężczyzna wybiera się także na cmentarz. Agata poznaje pikantny sekret Malwiny. Myśli nad tym, co się stanie, jeśli Kostek również się o tym dowie. **60 min**

20

20.10 Sport, Pogoda
20.30 Powrót (4) – serial komediowy, Polska 2022 (patrz obok)
21.30 Sekielski wieczorową porą – program publicystyczny, Polska 2025-2026
22.35 Żeby nie było śladów
FILM – dramat obyczajowy, Polska 2021, reż. Jan P. Matuszyński, wyk. Mateusz Górski, Sandra Korzeniak, Tomasz Ziętek, Jacek Braciak (patrz obok)
1.15 Wojna zastępcza (11): Parowozownia – serial szpiegowski, Polska 2025
2.05 Afera Thomasa Crowna
FILM – film sensacyjny, USA 1999, reż. John McTiernan, wyk. Pierce Brosnan, Rene Russo, Denis Leary, Faye Dunaway
3.55 Sekielski wieczorową porą – program publicystyczny, Polska 2025-2026 ▶ **4.45**



22.35 DRAM. OBYCZ.

Żeby nie było śladów

Warszawa, rok 1983. Grzegorz Przemyk (Mateusz Górski, zdj.) zostaje pobity przez milicję. Wkrótce umiera. Jego kolega Jurek (Tomasz Ziętek, zdj.) walczy o sprawiedliwość. **160 min**

TVP 2

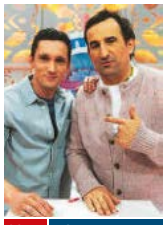
4.35 Na dobre i na złe – serial obyczajowy, Polska 2023
5.30 M jak miłość (1756) – serial obyczajowy, Polska 2023
6.20 Anna Dymna – spotkajmy się – talk-show
6.55 Barwy szczęścia (3380) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.40 Operacja zdrowie (80) – magazyn medyczny, Polska 2025
12.15 Andrzej Wajda – Notatki: Krystyna Janda – cykl reportaży, Polska 2026
12.30 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2024
13.15 Panna młoda (96) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (903): Co robisz, Janku? – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Ekipa Góry trafia na kobietę w terminalnym stadium raka. Jej śmierć wstrząsa Grzegorzem. Zamierza on odejść z pracy. **30 min**
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (391) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 (patrz obok)
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2024
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (97) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Cihan stawia Beyzie ultimatum. Poruszona kobieta opuszcza rezydencję i wraca do domu z Nusretem. Mukadder nie przestaje dręczyć Hancer. Cihan odbywa szczerą rozmowę z Melihem. **55 min**
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3380) – serial obyczajowy, Polska 2026
19.55 Domowe patenty 2 (4) – magazyn poradnikowy, Polska 2026



15.05 OBYCZAJOWY

La Promesa – pałac tajemnic (391)

Rómulo dostaje zgodę na zatrudnienie dodatkowych pracowników. Cruz (Eva Martín, zdj.) przeżywa decyzję Cataliny, która postanawia wziąć ślub w sukni matki. Maria i Vera wdają się w sprzeczkę o pieniądze. Jana mówi Ablowi otwarcie o swoich uczuciach. **55 min**

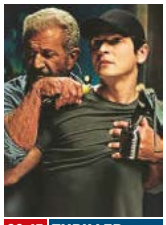


20.45 ROZRYWKA

Kocham Cię, Polsko! (10)

Tym razem w drużynie Michała Koterskiego (zdj.) wystąpią Cleo, Marika i Joanna Lazer. Filip Gurłacz (zdj.) w swojej ekipie przywita z kolei Tomsona i Barona oraz Bartosza Śniadeckiego. Gościem muzycznym tego odcinka będzie Kamil Bednarek. Rywalizujące zespoły wpiera niezmiennie Marzena Rogalska. **95 min**

20.05 Barwy szczęścia (3381) – serial obycz., Polska 2026
W dniu osiemnastych urodzin Ewy Romeo nie kryje zazdrości o dobry kontakt dziewczyny z Aleksem. **40 min**
20.45 Kocham Cię, Polsko! (10) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.20 Postaw na milion – teleturniej, Polska
23.15 To jest grane (91) – program muzyczny, Polska 2026
23.45 Gorąca linia – thriller, USA
FILM 2022, reż. Romuald Boulanger, wyk. Mel Gibson, William Moseley, Alia Seror-O'Neill, Paul Spera (patrz obok)
1.35 Jesień w Nowym Jorku
FILM – komedia romantyczna, USA/Kanada 2022, reż. Michael Robison
3.00 Akacjowa 38 – telenowela, Hiszpania 2015 ▶ **4.40**



23.45 THRILLER

Gorąca linia

Elvis (Mel Gibson, zdj.) odbiera telefony od słuchaczy. Jeden z nich nagle oznajmia, że jest w jego domu z żoną i córką. Grozi również wysadzeniem studia. Wikła radiowca w makabryczną rozgrywkę. **110 min**

POLSAT

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.00 halo tu polsat – magazyn, Polska 2026
11.30 Gliniarze (778-780) – serial paradokumentalny, Polska 2023
14.40 Dlaczego ja? (1568): Studentka – serial paradok., Polska 2026
Paulina rozpoczyna studia i bezpłatny staż. By zarobić na utrzymanie, zgadza się sprzątać w samej bieliźnie. Wkrótce ktoś wysyła jej zdjęcia i szantażuje publikacją. Fotografie trafiają do współpracowników oraz współlokatorów dziewczyny. **70 min**
15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn reporterów
16.30 Na ratunek 112 (1165): Prawnik – serial paradokumentalny, Polska 2026
Prawnik Marcin poznaje 10-letniego Rafała, który chce pozwać matkę za zakaz gry w piłkę. Odkrywa, że chłopiec ma poważną wadę serca i czeka na operację. Z czasem między nim a kobietą rodzi się uczucie. Gdy Rafał widzi ich razem, ucieka. **30 min**
17.00 Gliniarze (1205): Pod osłoną nocy – serial paradokumentalny, Polska 2026
Kobieta zgłasza, że została zgwałcona na terenie ogródków działkowych. Natalia oraz Kuba rozpoczynają śledztwo od przybycia na miejsce zdarzenia. Tymczasem podstępny przestępca poluje na kolejną ofiarę. Nawiązuje z nią znajomość. **60 min**
18.00 Pierwsza miłość (4217) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
18.50 Wydarzenia
19.20 Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny
19.25 Sport, Pogoda



18.00 OBYCZAJOWY

Pierwsza miłość (4217)

Trwają poszukiwania Kazanowej. Seweryn (Mirosław Kropielnicki, zdj.) znajduje zakrwawioną apaszkę żony. W akcję włączają się mieszkańcy nie tylko Wadlewa, lecz także Nowosiółek. Policja wykorzystuje śmigłowce z kamerą termowizyjną. **50 min**



20.00 ROZRYWKA

Must be the music (136-ost.)

Nadszedł czas na wyłonienie zwycięzcy rywalizacji. Ósemka wykonawców – solistów i zespołów – zaprezentuje się przed Natalią Szroeder (zdj.) i pozostałymi jurorami, a także widzami, którzy będą mogli głosować na swoich faworytów. Do drugiej części finału zakwalifikuje się troje artystów. **195 min**

20.00 Must be the music (136-ost.) – program rozrywk., Polska 2026 (patrz obok)
Zwycięzca muzycznej rywalizacji otrzyma 250 tysięcy złotych oraz możliwość występu podczas Polsat Hit Festiwalu, który odbędzie się w dniach 22-24 maja. **195 min**
23.15 Pitbull. Niebezpieczne kobiety
FILM – film sensacyjny, Polska 2016, reż. Patryk Vega, wyk. Maja Ostaszewska, Joanna Kulig, Magdalena Cielecka, Alicja Bachleda-Curuś (patrz obok)
Trzecia pełnometrażowa odsłona losów stołecznych policjantów. Pierwszy film miał premierę w 2005 roku, a na fali jego popularności powstał również serial. **175 min**
2.10 Nasz nowy dom (350, 351) – reality show, Polska 2025



23.15 SENSACYJNY

Pitbull. Niebezpieczne kobiety

Niedoświadczone policjantki Zuza i Jadźka wprowadzą śledztwo związane z mafią paliwową. Pierwsza z nich wikła się w ryzykowną relację z gangsterem (Sebastian Fabijański, zdj.). **175 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1638) – serial paradokumentalny, Polska 2024
Rodzice Darii rok temu się rozwiedli. Jej siostra zamieszkała z matką, a ona z ojcem i jego partnerką. Parze niedawno urodziło się dziecko. Nastolatka nie akceptuje macochy, a niemowlę ją irytuje. **55 min**

6.50 Kuchenne rewolucje (7) – program rozrywk., Pol. 2025
Saska Kępa to restauracyjne zagłębie. Jeden z tamtejszych lokali, Bar Alpejski, nie prosperuje najlepiej. Magda Gessler bada przyczyny i nie pozostawia suchej nitki na jakości serwowanych tu potraw. **55 min**

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11.25 Kuchenne rewolucje (6, 2) – program rozrywkowy, Pol.
Właścicielką Zapiecka jest Anna. Wzięła kredyty, by zamienić stary budynek w góralską karczmę. W menu znalazły się polskie potrawy. Właścicielka przyznaje, że brak gości ją zaskoczył. **135 min**

13.40 Ukryta prawda (1605, 1606, 1686) – serial paradokumentalny, Polska
Kamila jest w ciąży bliźniaczej. Były partner i ojciec jej dzieci przebywa w więzieniu. Kobieta ukrywa przed nim, że jest surogatką. Zamierza oddać noworodki Przemkowi oraz Adzie. **190 min**

16.50 Szpital św. Anny (129) – serial obyczajowy, Polska 2026
50-latek, który stracił przytomność, odmawia leczenia. Wojtek podejrzewa u niego niewydolność serca. Zyta, Kaśka i Kaja analizują dokumenty, które mogą skompromitować Streckera. **65 min**

17.55 Detektywi (323) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)

19.00 Fakty

19.30 Sport, Pogoda

19.50 Uwaga! – magazyn reporterów



17.55 FAB.-DOKUM.

Detektywi (323)
Śledczy obserwują mężczyznę na zlecenie jego żony. Widzą, jak napada on na córkę byłego lichwiarza. Dziewczyna twierdzi, że szuka zaginionego chłopaka. Detektywi udają się do bloku, w którym ten rzekomo mieszka. Jedna z sąsiadek twierdzi, że zginął on w wypadku. **65 min**



20.00 KOMEDIA

100 dni do matury
Maturzysta Kapsel (Bartosz Laskowski, zdj.) bardziej martwi się wizją rozpadu swojej paczki przyjaciół niż wynikiem egzaminu dojrzałości. Postanawia więc włamać się do systemu ministerstwa edukacji, by zmienić wyniki. Pomagają mu w tym grupa licealistów i zbuntowany dziadek Antoni (Jacek Koman). **140 min**

20.00 100 dni do matury FILM – komedia, Polska 2025, reż. Mikołaj Piszczan, wyk. Bartosz Laskowski, Pola Sieczko, Kinga Banaś, Bartosz Kubicki (patrz obok)

22.20 Pełzająca śmierć FILM – horror, USA/Serbia/Kanada 2019, reż. Alexandre Aja, wyk. Kaya Scodelario, Barry Pepper, Morfydd Clark, Ross Anderson (patrz obok)

0.10 Smętarz dla zwierzaków FILM – horror, USA/Kanada 2019, reż. Kevin Kolsch

2.25 Kuba Wojewódzki (11) – talk-show, Polska 2026

3.40 Uwaga! – magazyn reporterów

3.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (4) – serial kryminalny, USA 2011

5.00 Nauka jazdy 5 (15) – pr. rozrywk., Polska 2022



22.20 HORROR

Pełzająca śmierć
Huragan pustoszy Florydę. Pływaczka Haley Keller (Kaya Scodelario, zdj.) i jej ranny ojciec Dave (Barry Pepper) zostają uwięzieni w piwnicy. W pomieszczeniu pojawia się ogromny aligator. **110 min**

TV PULS

6.00 Policjanci z Miami (13, 14): Szybki interes; Złoty Trójkąt, część 1 – serial kryminalny, USA 1985

8.00 Kobra – oddział specjalny (5, 6): Strach; Gol – serial sensacyjny, Niemcy 2015

10.00 Triumf miłości (149, 150) – serial obyczajowy, Meksyk 2010

12.00 Nie igraj z aniołem (75) – serial obyczajowy, Meksyk 2008

13.00 Wspaniałe stulecie (9) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013

14.00 Dzielnica strachu 10 (472) – serial kryminalny, Polska 2025-2026
Bezdomna jest podejrzewana o brutalny atak na dziennikarkę. Obciąża ją jeden fakt – błąkała się po noclegowniach z zakrwawionymi rękoma. Śledztwo ujawnia przerażającą prawdę na temat tego przestępstwa. **60 min**

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (712, 713) – serial obyczajowy, Polska 2023
Klientka Mirecka oświadcza, że się zakochała. Kalina i Andżela zakładają, że musi chodzić o jakiegoś mężczyznę. Jak się jednak okazuje, obiektem miłości seniorki jest klub piłkarski. **120 min**

17.00 Dzielnica strachu 10 (473) – serial kryminalny, Polska 2025-2026
Znika Natalia, która trenuje boks. Śledztwo ujawnia kulisy sekretnych romansów, konfliktów i brutalnej sportowej rywalizacji. Podejrzany jest niemal każdy z otoczenia dziewczyny. **60 min**

18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1003, 1004) – serial obyczajowy, Polska 2026
Norbert podczas urlopu nad morzem poznaje Kaję. Od razu się w niej zakochuje. Kobieta ukrywa przed nowym znajomym, że wychowuje dziesięcioletniego syna w spektrum autyzmu. **120 min**



20.00 SENSACYJNY

Krwawa pogoń
Prezydent USA (Matthew Marsh) wydaje rozkaz, aby pozbyć się członków elitarnej grupy. Najemnicy trafiają na misję do Libii, gdzie zastawiono na nich pułapkę. Z życiem uchodzi tylko jeden z mężczyzn, Ryder (Frank Grillo, zdj.). Teraz pranie wyłącznie zemsty. **120 min**



22.00 THRILLER

Jeden gniewny człowiek
Los Angeles. H (Jason Statham, zdj.) rozpoczyna pracę w firmie Fortico Security zajmującej się przewozem cennych ładunków. W ostatnim czasie doszło do kilku napadów na konwoje. H chce wytropić sprawców. Ślady prowadzą do gangsterów, którzy odpowiadają za śmierć jego syna. **135 min**

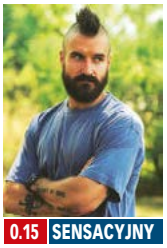
20.00 Krwawa pogoń FILM – film sensacyjny, USA/Malta 2024, reż. Isaac Florentine, wyk. Frank Grillo, Leeshon Alexander, Matthew Marsh, Rhona Mitra (patrz obok)
W roli głównej wystąpił aktor znany z takich produkcji, jak „Raport mniejszości" czy „Skazany na śmierć". **120 min**

22.00 Jeden gniewny człowiek FILM – thriller, USA/Wielka Brytania 2021, reż. Guy Ritchie, wyk. Jason Statham (patrz obok)

0.15 Pitbull. Nowe porządki FILM – film sensacyjny, Polska 2016, reż. Patryk Vega, wyk. Piotr Stramowski, Andrzej Grabowski, Krzysztof Czeczot, Bogusław Linda (patrz obok)

3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (999) – serial obyczajowy, Polska 2026

4.00 Zobacz to!



0.15 SENSACYJNY

Pitbull. Nowe porządki
Majami (Piotr Stramowski, zdj.) pracuje nad sprawą lokalnych gangsterów. Przestępcy okazują się bardziej niebezpieczni, niż sądził. Stróż prawa staje się ich głównym wrogiem. **165 min**

TVN 7

5.20 Ten moment (15): Pracoholik – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016

5.55 Szkoła (650-652) – serial paradokumentalny, Polska 2019

8.45 Ukryta prawda (1297, 1364, 1365) – serial paradokumentalny, Polska

11.55 W-11 – Wydział Śledczy (978-980) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012

14.00 Detektywi (83): Dziecko – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024

15.00 Szpital św. Anny (119) – serial obyczajowy, Polska 2026
Alicja i Kaśka badają 12-latka z nagłym pogorszeniem wzroku. Podejrzewają poważne podłoże neurologiczne i proszą Streckera o zgodę na kosztowną diagnostykę. Wiadomość o spotkaniu Wojtka z Hanką burzy spokój Kai. Postanawia ona umówić się na randkę przez internet. **60 min**

16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (4, 5) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019 (patrz obok)

18.00 Sekrety życia (19) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Agnieszka mimo utraty pracy wciąż kupuje drogie ubrania, przez co popada w długi. To nie podoba się jej narzeczonemu. Pewnego dnia kobieta poznaje przez przypadek producenta filmowego. Widzi w tym szansę zdobycia pieniędzy. Na tym tle rozpętuje się awantura. **60 min**

19.00 Ukryta prawda (1490) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Programista Mikołaj bezskutecznie usiłuje ułożyć sobie życie prywatne. Pewnego dnia przyjaciółka z dzieciństwa, Tosia, pyta go, czy zostanie ojcem jej dziecka. Mimo wątpliwości mężczyzna zgadza się na taki układ. Z czasem zakochuje się w niej i proponuje, aby zamieszkali razem. **60 min**



16.00 FAB.-DOKUM.

Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (4, 5)
Renata jest oskarżona o zabójstwo matki. Po rozwodzie kobieta przeprowadziła się do stolicy, gdzie znalazła pracę i wynajęła mieszkanie. Kiedy okazało się, że seniorka choruje, zdecydowała się na powrót do rodzinnego domu. **120 min**



20.00 KOM. OBYCZ.

Praktykant
Owdowiały emeryt Ben (Robert De Niro, zdj.) postanawia zmienić nudne życie i wrócić do pracy. Zostaje stażystą w firmie internetowej związanej z modą. Jego szefową jest młoda Jules (Anne Hathaway). Senior próbuje odnaleźć się w nowej sytuacji i udowodnić, że wciąż może osiągać sukcesy. **155 min**

20.00 Praktykant – komedia obyczajowa, USA 2015, reż. Nancy Meyers, wyk. Robert De Niro, Anne Hathaway, Rene Russo, Anders Holm (patrz obok)

22.35 Królowa przetrwania 3 (11) – reality show, Polska 2026

23.55 Stowarzyszenie Wędrujących Dżinsów 2 – komedia, USA 2008, reż. Sanaa Hamri, wyk. Amber Tamblyn, Alexis Bledel, America Ferrera, Blake Lively (patrz obok)

2.30 Hotel Paradise 12 (44) – reality show, Polska 2026

3.25 SOS Ekipy w akcji (49) – serial paradokumentalny, Polska 2018

4.15 Fachowcy (6) – serial paradokumentalny, Polska 2017



23.55 KOMEDIA

Stowarzyszenie Wędrujących Dżinsów 2
Cztery przyjaciółki czekają wakacje pełne wyzwań. Lena (Alexis Bledel, zdj.) próbuje poradzić sobie po rozstaniu z Kostasem (Michael Rady, zdj.). Poznaje Leo. **155 min**

TVP 3

12.30 **Rosół polski** (35) – mag.
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Niebezpieczne związki**
14.20 **Niezwykłe miejsca**
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Dlaczego krowa...**
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.
20.30 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – mag.
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.20 **Pierwsza Druga w Trójce** – mag. piłkarski

OBYCZAJOWY



22.30 Złoty chłopak (152)

Suna przeżywa szok, gdy dowiaduje się, dlaczego Kay się z nią żeni. Sehmuz grozi, że jeśli Ferit nie poślubi Pelin, wyda kobietę za mąż za swojego szofera. **60 min**

23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
0.45 **Panorama dnia** – pr. inf.
1.20 **Kryminalna siódemka**
1.40 **Dziedzictwo** (807) – serial obycz., Turcja 2020
2.30 **Niebezpieczne związki**
3.20 **Program informacyjny 19.30**

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

TVP POLONIA

12.10 **M jak miłość** (1921, 1922) – obycz., Pol.
14.00 **Przegląd Piosenki Aktorskiej 2026 – Koncert Finałowy**
15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **Wszystko przed nami** (86) – serial obycz., Polska
15.40 **Turystyczna jazda**
16.00 **Widzieć w ciemności**
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Górna półka smaku** (2)
18.45 **Panorama**
19.20 **Polacy światu**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

OBYCZAJOWY



20.25 Na dobre i na złe (988)

Doktor Woźnicka próbuje pomóc mężczyźnie, którego życie zniszczyły bóle głowy. Po pracy jedzie z Rafałem do urzędu, by wziąć ekspresowy ślub. **50 min**

21.15 **Na sygnale** (637, 638)
22.15 **Mazurska Noc Kabaretowa: Rejs miłości** (2)
23.15 **Panorama**
23.45 **Matki, żony i kochanki** (10) – serial obyczajowy, Polska 1995
0.40 **Rodzinka.pl** (253) – kom.
1.10 **Polskie opowieści** (4)
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
2.05 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (7, 8) – serial sensacyjny, USA
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (112) – reality show, Polska 2024
8.55 **Policjantki i Policjanci** (432, 433) – serial obycz.
10.55 **Na ratunek 112** (1166, 465) – paradok., Pol.
11.55 **Dlaczego ja?** (1519, 1520) – serial paradokumentalny, Polska
13.55 **Trudne sprawy** (1094-1096) – serial paradokumentalny, Polska
16.55 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (527) – reality show, Polska 2025
18.00 **Policjantki i Policjanci** (1424, 1425) – obycz., Pol.

SENSACYJNY



20.00 Aniołki Charliego
FILM – USA/Niemcy 2000

Dylan (Drew Barrymore, zdj.), Natalie (Cameron Diaz, zdj.) i Alex (Lucy Liu, zdj.) dostają zlecenie uwolnienia zdolnego informatyka z rąk porywaczy. **125 min**

22.05 **Gwiazdy Kabaretu** (178, 176) – rozr., Pol. 2026
0.05 **STOP Drogówka** – mag.
1.05 **Love Island. Wyspa miłości** (42)
2.15 **Interwencja** – mag.
2.25 **Śmierć na 1000 sposobów** (14) – dok.
3.25 **Lubię disco!** (274) – muz.
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – pr. muz.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

PULS 2

8.50 **Masza i Niedźwiedź 6**
9.20 **Bing** – serial animowany
9.35 **Basia** – serial animowany
10.00 **Jeżyk i Przyjaciele**
10.25 **Spidey i superkumple 2** – serial animowany
11.25 **Dinopociąg 3** – anim.
11.55 **Smerfy** – serial anim.
13.00 **Gumisie 5** – serial anim.
14.00 **Kacze opowieści**
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 4** – anim.
16.00 **Fineasz i Ferb 2** – anim.
17.00 **Marta mówi 2** – anim.
17.35 **Superkoty** – serial anim.
18.00 **Blue** – serial animowany
18.15 **Bing** – serial animowany
18.45 **Masza i Niedźwiedź 6**
19.00 **Kacze opowieści** – serial animowany

KOMEDIA KRYMINALNA



20.00 Naga broń: Z akt Wydziału Specjalnego
FILM – USA 1988

Porucznik Frank Drebin (Leslie Nielsen, zdj.) otrzymuje zadanie ochrony królowej Elżbiety II w czasie jej wizyty w USA. Próbuje go uwieść sekretarka biznesmena, który planuje zamach. **105 min**

21.45 **Czarny deszcz** – dramat
FILM sensacyjny, USA 1989
0.15 **Lombard. Życie pod zastaw 3** (126-128) – serial obycz., Pol. 2018
3.30 **Niesamowite!** (7, 8) – serial dokumentalny, Pol.
4.45 **A kto to mówi?** (48)
5.00 **Kręcimy z gwiazdami 3** (5) – pr. rozr., Polska 2013

TVP ROZRYWKA

6.10 **Zakochaj się w Polsce** (197) – magazyn
6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.15 **Familiada** – teleturniej
8.50 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
9.55 **Program rozrywkowy**
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Noce i dnie** (12-ost.) – serial obycz., Pol. 1977
14.15 **Pan Mama** (20, 21) – serial kom., Polska 2025
15.30 **Kabaretomaniacy**
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Okrasa łamie przepisy**
19.45 **Makłowicz w podróży**

TELETURNIEJ



20.20 Postaw na milion

W każdej grze bierze udział dwoje uczestników. Na wstępie dostają milion złotych. Jeśli chcą zabrać pieniądze do domu, ich zadaniem jest tylko bezbłędnie odpowiedzieć na osiem pytań. **55 min**

21.15 **Konkurs Piosenki Eurowizji – Wiedeń 2026 – 2. półfinał** – koncert
23.55 **Kabaret. Super Show Dwójki 3** (36) – rozr., Pol.
0.50 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.00 Życie to kabaret: **62. KFPP w Opolu – KabareTYM** (1, 2)
3.40 **Kabaretomaniacy** – pr. rozrywk., Pol. 2019
4.30 **Hity wszech czasów**

TTV HD

5.00 **Złomowisko PL 10** (10)
6.00 **Express** – pr. inform.
6.20 **DeFacto 14** (3)
6.50 **Diabelnie boskie 2** (10)
7.20 **Ukryta prawda** (1182) – serial paradokumentalny
8.20 **Kartoteka 8** (9, 10)
10.30 **Detektywi** (229, 319)
12.30 **Zakup w ciemno 3** (5)
13.30 **Zakup w ciemno 4** (4)
14.30 **Kartoteka 4** (10, 11)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Życie na kredycie 8** (21, 22) – reality show, Pol.
18.05 **Zakup w ciemno extra** (6) – reality show, Polska
18.45 **Damy i wieśniaczki. PL 11** (10) – fab.-dok., Pol.
19.45 **Express, Pogoda** – inf.

ROZRYWKA



20.05 Idź na całość 2 (25)

Uczestnicy mają do wygrania niemal trzy miliony złotych. W każdym odcinku podejmują ryzyko i próbują unikać zonka. Program prowadzą Zygmunt Chajzer i Robert Motyka (obaj na zdj.). **60 min**

21.05 **Zakup w ciemno extra** (33) – reality show, Polska
21.45 **Express, Pogoda** – inf.
22.00 **Damy i wieśniaczki. PL 10** (10) – fab.-dok., Pol.
23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 22** (12) – pr. rozrywk., Pol. 2025
0.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 23** (5)
1.00 **Diabelnie boskie 3** (17, 18) – reality show, Pol.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.20 Wojownicy czasu 17.50 Kreatywni po godzinach 18.00 Przystanek Kultura 18.20 Z Koronkiewiczem przez Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Bez kantów 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.20 Pilna sprawa 21.30 Obiektyw

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

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

KATOWICE 17.00 Nasza strona miasta 17.15 Dzień z bliska 17.30 Chodźmy do teatru 17.50 Święta wojna 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 19.00 Wieczorne wiadomości sportowe 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności

KRAKÓW 17.10 Msza święta dla chorych 18.01 Etno Małopolska 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.12 Turystyczna jazda 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia

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

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

POZNAŃ 17.30 Teleskop 17.44 Wspólne popołudnie z naturą 18.30 Teleskop 19.00 Reportaż 21.02 Wykrywacz kłamstw 21.22 Litera | Sztuka 21.30 Teleskop

RZESZÓW 17.02 Kalejdoskop filmowy 17.10 Msza święta dla chorych 18.01 Popołudnie z TVP 3 Rzeszów 18.30 Aktualności 19.00 Podkarpackie destynacje z historią w tle 19.13 Podkarpackie tablice i inskrypcje 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.30 Całkiem niezła historia 17.45 Vito odkrywa Polskę 18.10 Zwierzolubni 18.30 Kronika 18.52 Spięcie 19.07 MediaLab 21.00 Zwierzolubni 21.10 Spięcie 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.20 MediaLab 17.35 Reagujemy 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Gwiazdorska kuchnia Ani 2 21.00 Misja: Ratunek. Służby w akcji 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.09 Interwencja 17.35 Wrocław się zmienia 17.46 Magazyn Dolnośląski 18.00 Przyszłość jest teraz 18.14 Magazyn kulturze 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów" 19.11 W swoim czasie 21.02 Magazyn ku kulturze 21.16 Rozmowa „Faktów" 21.30 Fakty

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 12** (156, 157) – krym., Pol. 2014
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (551, 552)
12.25 **Ojciec Mateusz 2** (23)
13.20 **Komisarz Alex 21** (268)
14.15 **Ranczo 7** (79, 80) – obycz.
16.05 **Domowe patenty 2**
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 21** (265)
19.20 **Ranczo 8** (104) – obycz.
20.10 **Rodzinka.pl** (227, 228)
21.25 **Ojciec Mateusz 34** (446)
22.20 **Czas zemsty** – dramat
FILM kryminalny, USA 2013
0.25 **PitBull** (11-13) – sens., Pol.
3.20 **Przełęcz ocalonych**
FILM – dramat wojenny, USA/Australia 2016

BBC FIRST

12.55 **Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 5** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2025
13.55 **London Kills 4** (5) – krym.
14.55 **Ojciec Brown 4** (4) – krym.
15.50 **Lewis 9** (1) – serial kryminalny, Wlk. Bryt.
16.55 **My Life is Murder 3** (1)
17.50 **Morderstwa w Midsomer 11** (11, 12)
19.55 **Śmierć pod palmami 9** (6) – serial kryminalny
21.00 **Ojciec Brown 13** (5)
22.00 **Śmierć z dala od palm 4** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2026
23.15 **London Kills 4** (4, 5)

TVP KULTURA

13.10 **Paul Newman – niespokojny duch**
14.40 **Ostatnia walka Apacza**
FILM – western, USA 1954
16.15 **Maria Czubaszek: Z blondynką w tle** – rozr.
17.00 **Czego zazdroszczę, czego nie potrafię – Maria Czubaszek** – pr. rozr.
18.05 **Tygodnik kulturalny**
18.55 **Dzień, w którym umarła gwiazda rocka** – dok.
19.30 **Video Killed the Radio Star** – serial dok., Wlk. Bryt.
20.00 **Wieczór kinomana**
20.10 **Szarlatan** – dramat hist.,
FILM Czechy/Polska/Irlandia 2020
22.15 **Czwartkowy klub filmowy** – magazyn filmowy
22.20 **Człowiek z marmuru**
FILM – dram. obycz., Polska 1976

ROMANCE TV

12.20 **Toni akuszer**
FILM **– Szczęście innych** – film obyczajowy, Niemcy 2024
14.15 **Inga Lindström: Droga do ciebie** – film obyczajowy, Niemcy 2005
16.05 **Bella Australia**
FILM – komedia, Niemcy 2012
18.00 **Zwierzyniec doktor Mertens** (94) – obycz.
19.00 **Górski lekarz** (98) – obycz.
20.00 **Statek marzeń – Laponia**
FILM – film obycz., Niemcy 2022
21.55 **Inga Lindström: Konie z Katarinabergu** – film obyczajowy, Niemcy 2007
23.50 **Górski lekarz** (98) – obycz.
0.45 **Statek marzeń – Laponia**
FILM – film obycz., Niemcy 2022

ANTENA HD

10.35 **Co Polak potrafi na drodze?** (10) – rozr., Pol.
11.40 **Kabaretowy szał** – rozr.
12.35 **Winnice miłości** (52) – serial obycz., Cypr/Grecja
13.55 **77 TV 5** (13) – pr. rozr., Pol.
14.50 **Niezwykły dr Pol** (32, 33)
16.50 **77 TV 3** (13) – pr. rozr., Pol.
17.45 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** (69, 70) – cykl reportaży, Pol.
18.50 **Morderstwa w Paryżu 10** (5) – krym., Fr.
19.58 **Czas na pogodę** – pr. inf.
20.00 **Morderstwa w Paryżu 10** (6) – krym., Fr.
21.25 **Na własną rękę**
FILM – thriller, Kanada 2012
23.05 **Nocny łowca** – dramat
FILM kryminalny, USA 2016
0.45 **Kabaretowy szał** – rozr.

COMEDY CENTRAL

7.00 **Dwóch i pół 10** (12-15)
8.55 **Przyjaciele 7** (15-20)
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 9** (2-7) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 10** (16-19)
16.30 **Przyjaciele 7** (21-24)
18.30 **Przyjaciele 8** (1, 2) – kom.
19.30 **Teoria wielkiego podrywu 9** (8-13) – kom.
22.00 **The Office PL 4** (5, 6)
23.05 **Comedy Club 5** (14, 15)
0.05 **Miasteczko South Park 19** (8, 9)
1.00 **Pracoholicy 4** (1, 2) – kom.
2.00 **Śmieszniej nie będzie 2** (21, 22) – program rozrywk.
3.00 **Miasteczko South Park 19** (5-7)
4.30 **Comedy Club 6** (10-12)

TV 6

6.00 **Więzienie** (199, 200) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (631, 632) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (175, 176)
10.55 **48h. Zaginieni** (231-233)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1160) – serial obycz., Polska
14.55 **Kobra – oddział specjalny** (177, 178)
17.00 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (83) – sens.
18.00 **Strażnik Teksasu** (9, 10)
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (151, 152) – krym.
22.00 **Kości** (63, 64) – serial krym.
0.00 **Egzamin dojrzałości** – film krótkometraż., Pol.
2.05 **Krejzi patrol** (43-47)
4.40 **Kochane pieniądze** (24)
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

TVN FABUŁA

9.50 **Prawo Agaty** (2) – obycz.
10.50 **Szpital św. Anny** (53)
11.50 **Druga szansa 2** (10, 11)
13.55 **Prawo Agaty** (1) – serial obyczajowy, Polska 2012
14.55 **Detektywi** (454, 455)
15.55 **Po drugiej stronie kamery** (3) – serial dokum.
17.00 **Alfabet filmowy** – mag.
17.05 **Miłość wysokich lotów**
FILM – dramat obycz., Kan. 2021
19.00 **Szpital św. Anny** (33)
20.00 **Słoneczny patrol** – kom.,
FILM Wlk. Bryt./Chiny/USA 2017
22.40 **Śubuk** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2022
0.50 **Margaux** – horror, USA
FILM 2022, reż. Steven C. Miller

eprasa.pl ac9d9b17a5

STOPKLATKA

6.00 **Hitler narkoman** – dok.
6.50 **Złoty interes** (8) – rozr.
7.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
9.00 **Robert Makłowicz** (139, 127) – mag. kulin.
11.00 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (27, 28)
12.05 **Wojny kontenerowe** (6, 7) – serial dokum., USA
13.00 **Katastrofy w przestworzach** (2, 3, 13) – serial dok., Kan.
16.00 **MacGyver 2** (12, 13) – serial sens., USA/Kanada
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (7, 8) – reality show, Kanada 2014
19.10 **Wojny kontenerowe** (14, 15) – serial dok., USA



PRZYGODOWY

20.00 Wreszcie piątek: **Elektra** FILM – USA/Kanada/Szwajcaria 2005, reż. Rob Bowman

Płatna zabójczyni Elektra (Jennifer Garner, zdj.), która perfekcyjnie opanowała wschodnie sztuki walki, otrzymuje zadanie zabicia Marka Millera i jego córki. Postanawia im jednak pomóc. **120 min**

22.00 **Carrie** – horror, USA
FILM 2013, wyk. Chloë Grace Moretz, Julianne Moore
0.00 **Trick** – komedia
FILM sensacyjna, Polska 2010
2.05 **Ziarno prawdy** 🔞
FILM – thriller, Polska 2015
4.25 **Biblijne tajemnice** (4) – serial dokum., Kan. 2014
5.40 **Moja** – film krótkometr.

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (254)
7.30 **Na ratunek 112** (849, 850) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (267-269) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (1201) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1452, 1453) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (339-343) – serial kom., Polska 2010
17.00 **48h. Zaginieni** (279, 280) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1130) – serial paradokumentalny, Pol.
20.00 **Ślad** (33) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (1062) – serial paradokumentalny, Pol.



SENSACYJNY

22.00 **21** – USA 2008, reż.
FILM Robert Luketic

Ben (Jim Sturgess, zdj.) chce studiować w Harvardzie, ale brak mu pieniędzy. Pomoc chłopakowi oferuje profesor matematyki. Jego utalentowani studenci bogacą się w kasynach Las Vegas. Ben przyłącza się do nich. **145 min**

0.25 **Sekstaśma** – komedia,
FILM USA 2014
2.30 **Wydarzenia**
3.10 **Ewa gotuje** (488) – mag.
3.40 **Interwencja** – mag.
4.00 **Strzelnica Navala** (1)
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (161) – serial dokum., Pol.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

TVP SERIALE

5.55 **Rodzinka.pl** (64) – kom.
6.30 **Na sygnale** (446, 447)
7.35 **Ojciec Mateusz 34** (442)
8.35 **Komisarz Alex 23** (293)
9.25 **Rodzinka.pl** (65) – kom.
10.00 **Klan** (1414) – telen., Pol.
10.30 **Ranczo 5** (64) – obycz.
11.20 **Rodzinka.pl** (310, 311)
12.25 **Pan Mama** (45) – kom.
13.00 **Zaraz wracam 2** (125)
13.35 **Ojciec Mateusz 27** (347, 348) – serial krym.
15.35 **Komisarz Alex 23** (294)
16.25 **Na sygnale** (448, 449)
17.35 **Ranczo 5** (65) – obycz.
18.35 **Ranczo 6** (66) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 27** (349) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 34** (443) – serial kryminalny, Polska



OBYCZAJOWY

21.30 **Ranczo 6** (67, 68) – Pol.

Lucy próbuje zlikwidować problem bezrobocia we wsi. Brak polskiego obywatelstwa nie pozwala Francesce wstąpić w szeregi policji. Specjalnie dla niej zostaje utworzona więc straż gminna. **115 min**

23.25 **Ojciec Mateusz 27** (350) – serial kryminalny, Polska
0.10 **Pułkownik**
FILM **Kwiatkowski** – komediodramat, Polska 1995, wyk. Marek Kondrat
2.20 **Oficer** (12) – serial sens.
3.15 **Zatoka szpiegów** (8, 9) – szpiegowski, Pol. 2023
4.50 **Klan** (1414) – telen., Pol.
5.15 **Zaraz wracam 2** (125) – serial obycz., Pol. 2025

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Nad wodą 2** (7) – serial dok.
6.25 **Och! Kabaret 3** (2) – rozr.
7.15 **Polska z góry. Nad wodą 2** (8) – serial dok.
7.45 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
8.00 **Żegnaj, Ameryko!**
FILM – obycz., Niem./Pol. 1994
9.50 **Chłopi** (1, 2-ost.)
FILM – film obyczajowy, 1973
13.40 **Pokój z widokiem**
FILM **na morze** – film psychologiczny, 1977
15.40 **Papierowe**
FILM **małżeństwo** – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
17.20 **Stawka większa niż życie** (5, 6) – wojenny



KOMEDIA OBYCZAJOWA

20.00 **Job, czyli ostatnia**
FILM **szara komórka** – 2006

Adi (Tomasz Borkowski, zdj.) i jego koledzy uchodzą za nieudaczników. Jeden z nich stracił pracę, drugi nie ma szans na karierę piłkarza. O problemach zapominają, oglądając telewizję. **120 min**

22.00 **Enen** – thriller, 2009, wyk.
FILM Borys Szyc, Grzegorz Wolf
0.20 **Dzień świra** 🔞
FILM – komediodramat, 2002, wyk. Marek Kondrat, Joanna Sienkiewicz
2.25 **Obudź się** 🔞 – dramat
FILM obyczajowy, 2022, wyk. Martyna Byczkowska
4.10 **Game Over** 🔞 – dramat
FILM obyczajowy, 2024

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9** (18, 19) – serial kryminalny, USA/Kanada
7.30 **Dr House 3** (13, 14) – serial obycz., USA 2007
9.20 **Castle 7** (4, 5) – serial krym., USA 2014-2015
11.10 **Detektyw Monk** (10, 11) – serial kryminalny, USA
13.10 **Dr House 3** (15, 16) – serial obycz., USA 2007
15.10 **Agenci NCIS 14** (15, 16) – serial sensacyjny, USA 2016
17.10 **Castle 7** (6, 7) – serial kryminalny, USA 2014-2015
19.05 **FBI 6** (4, 5) – serial kryminalny, USA 2024



SENSACYJNY

21.05 **Uprowadzona** – Francja
FILM 2008, reż. Pierre Morel

Kim, córka byłego agenta Bryana Millsa (Liam Neeson, zdj.), leci z przyjaciółką do Paryża. Wkrótce po przybyciu obie zostają porwane przez gang Albańczyków handlujących żywym towarem. Mills musi je odnaleźć. **115 min**

23.00 **Olimp w ogniu** – thriller,
FILM USA 2013, wyk. Gerard Butler, Aaron Eckhart
1.15 **FBI 6** (4, 5) – serial krym.
3.05 **Castle 7** (6) – serial krym.
4.05 **FBI 2** (10) – serial krym.
4.55 **Walker: Strażnik Teksasu** (10) – serial kryminalny, USA 2021
5.40 **Blok promocyjny AXN**

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu-capu**
6.05 **Moje pieczone**
FILM **kurczaki** – film obyczajowy, Polska 2002
7.10 **Aria di bravura** – dok.
8.35 **Pan Tadeusz** – film
FILM kostiumowy, Pol./Fr. 1999
11.05 **Jutro będzie nasze**
FILM – komediodram., Wł. 2023
13.00 **Łapu-capu**
13.05 **Wszyscy święci** – film
FILM obyczajowy, Polska 2002
14.25 **The Office PL 5** (9, 10) – serial kom., Polska 2025
15.15 **Ocean, nasz dom** – dok.
16.50 **Kaskader** – komedia
FILM sensacyjna, USA 2024
18.55 **Łapu-capu**
19.00 **Jason Bourne**
FILM – thriller, USA 2016



KRYMINALNY

21.00 **To nie jest zagadka kryminalna** (3)

Inspektor dowiaduje się, kto otrzyma zaskakujący spadek. René Magritte rozpoczyna własne śledztwo, a na terenie posiadłości pojawiają się nowi podejrzani. **55 min**

21.55 **Bad Man** – komedia
FILM sensacyjna, USA 2025
23.35 **Ex Machina** – dramat
FILM s.f., Wielka Brytania 2014
1.20 **Shadow Force** – thriller,
FILM USA 2025, wyk. Omar Sy
3.00 **Innego końca nie**
FILM **będzie** – obycz., Pol. 2024
4.30 **Wiraż** – film dokum., Pol.

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

13 ULICA

6.30 **Astrid i Raphaëlle 5** (1, 2) – serial kryminalny, Fr. 2024
8.30 **Kapitan Marleau 6** (6) – serial kryminalny, Fr. 2020
10.30 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (9, 10) – sens.
12.20 **Motyw 3** (3, 4) – krym.
14.10 **Astrid i Raphaëlle 5** (3, 4)
16.20 **Kapitan Marleau 6** (7) – serial kryminalny, Fr. 2021
18.20 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (11, 12) – sens.
20.10 **Motyw 3** (3, 4) – krym.
22.00 **Sekretne życie studenta**
FILM – thriller, Kanada/Wielka Brytania 2021
0.00 **Psy mafii** – film
FILM kryminalny, USA 2016
2.00 **Kapitan Marleau 6** (7) – serial kryminalny, Fr. 2021
4.00 **Astrid i Raphaëlle 5** (1, 2)

POLSAT FILM

6.00 **Jedziemy na ryby!** (15)
6.55 **Na ratunek 112** (853)
7.25 **Doktor Martin** (77)
8.30 **Przyjaciółki** (249, 250)
10.25 **Świat według Kiepskich** (94, 95, 219, 220, 66, 67, 5, 23) – serial komediowy, Pol.
14.50 **Góra Dantego** – film
FILM katastroficzny, USA 1997
17.00 **Opancerzony** – film
FILM sensacyjny, USA 2009
18.50 **Faceci w czerni 3**
FILM – komedia s.f., USA 2012
21.00 **Stillwater** – thriller, USA
FILM 2021, wyk. Matt Damon
23.50 **Pewnego razu**
FILM **w Meksyku: Desperado 2** – film sens., USA/Meksyk 2002
2.00 **Ślad** (89-91) – serial krym.
5.00 **Na ratunek 112** (809, 810)

HBO

12.15 **Na planie 23** (20) – mag.
12.40 **A potem się zobaczy**
FILM – komedia, Włochy 2025
14.15 **W potrzasku** – dramat
FILM obyczajowy, USA 2025
16.00 **Twórca** – thriller s.f.,
FILM USA 2023, wyk. John David Washington
18.10 **Scott Pilgrim kontra**
FILM **świat** – komedia fantasy, USA/Wlk. Bryt./Kanada 2010
20.00 **Joe Baby** – thriller, USA
FILM 2024, wyk. Ron Perlman
21.25 **Srebrna Gwiazda**
FILM – dramat obyczajowy, USA 2024, wyk. Grace Van Dien
23.10 **The Killer's Game**
FILM – thriller, USA/Hiszpania/Wielka Brytania 2024
0.55 **Until Dawn** – horror, USA/
FILM Węgry 2025, wyk. Ella Rubin

WARNER TV

8.00 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze** (11) – serial sens.
8.55 **Bajer z Bel-Air 2** (6, 7)
9.55 **Za głosem serca** (82)
11.00 **Pełna chata 5** (9, 10)
12.00 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze** (12, 13) – sens.
13.55 **Bajer z Bel-Air 2** (6-9)
15.55 **Pełna chata 5** (9-12)
17.55 **Wiecznie młody** – dramat
FILM obyczajowy, USA 1992
20.00 **Facet z ogłoszenia**
FILM – kom. romant., USA 2005
22.00 **Sok z żuka** – horror
FILM komediowy, USA 1988
23.45 **Transporter 3** – film sens.,
FILM Fr./Wlk. Bryt./USA 2008
1.45 **Śpiączka** – thriller, USA
FILM 1978, wyk. Genevieve Bujold
4.10 **Martwa cisza** – thriller,
FILM Australia/USA 1989

ALE KINO+

9.30 **Wyraj** – film krótkometraż.
10.00 **Patience** (5, 6-ost.) – krym., Belgia/Niem./Wlk. Bryt. 2025
12.05 **Vera 10** (4) – serial krym.
14.00 **Exodus** – dramat
FILM obyczajowy, Szwecja 2023
16.05 **Zła nie ma** – dramat
FILM obyczajowy, Japonia 2023
18.15 **Vera 11** (1) – serial krym.
20.10 **Podwójna tożsamość**
FILM – dramat sensacyjny, USA/Niemcy 2007
22.10 **Krew na betonie** – krym.,
FILM Kanada/Wlk. Bryt./USA 2018
1.10 **Planeta Singli. Osiem historii** (8-ost.) – kom., Pol.
2.15 **Powrót** (4) – serial kom.
3.00 **Sweat** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2020
4.45 **Krokodyl** – etiuda filmowa
5.05 **Minuta ciszy** (4) – obycz.

CANAL+ FILM

12.45 **Chopin, Chopin!** – dramat
FILM biograficzny, Polska 2025
14.55 **Saga „Zmierzch":**
FILM **Przed świtem. Część 2** – film fantasy, USA 2012
16.50 **Peacock** – thriller, USA
FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
18.20 **Robin i obrońcy**
FILM **królestwa** – film przyg., Wlk. Bryt./Irlandia 2024
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Cicha noc, śmierci noc**
FILM – horror, USA 2025
21.35 **Skok stulecia 2** – sens.,
FILM USA/Kan./Hiszpania 2025
23.45 **Opętany** – horror,
FILM Włochy/USA 2023
1.10 **Quebonafide: Północ/**
FILM **Południe** – musical, Polska 2025, wyk. Kuba Grabowski
2.20 **Premierowa jazda** – mag.

SCI FI

6.00 **Odrodzeni** (5) – serial s.f.
7.00 **SurrealEstate 2** (8-10)
10.00 **Medium 6** (16, 17) – krym.
11.50 **Czarodziejki 6** (12, 13)
13.40 **Grimm 3** (9, 10) – fantasy
15.30 **Medium 6** (18, 19) – krym.
17.20 **Czarodziejki 6** (14, 15) – serial fantasy, USA 2004
19.10 **Grimm 3** (11, 12) – fantasy
21.00 **Pan i pani Smith**
FILM – komedia sens., USA 2005
23.25 **Kickboxer** – film
FILM sensacyjny, USA 1989
1.25 **Navy Seals kontra**
FILM **zombie** – horror s.f., USA 2015, wyk. Ed Quinn
3.20 **Czarodziejki 6** (14, 15) – serial fantasy, USA 2004
5.05 **Odrodzeni** (5) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

10.00 **Szpiedzy tacy jak my**
FILM – komedia sens., USA 1985
12.20 **Kobiety** – komediodramat,
FILM USA 2008, wyk. Meg Ryan
14.50 **Indiana Jones i ostatnia**
FILM **krucjata** – film przyg., USA/Wł./Hiszpania 1989
17.25 **Indiana Jones**
FILM **i Królestwo Kryształowej Czaszki** – film przygodowy, USA 2008, wyk. Harrison Ford
20.00 **Niewinna** – thriller, USA/
FILM Wielka Brytania 2008
22.00 **Oczy szeroko zamknięte**
FILM – thriller erotyczny, USA/Wielka Brytania 1999
1.05 **Pan Brooks** – thriller, USA
FILM 2007, wyk. Kevin Costner

FX

7.20 **Kości** (9, 10) – serial krym.
9.10 **Z archiwum X** (9) – s.f.
10.05 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (10, 11) – krym., USA
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (9, 10)
13.45 **Agenci NCIS 8** (20, 21)
15.35 **FBI** (9) – serial kryminalny
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (12, 13) – krym., USA
18.20 **Z archiwum X** (10) – s.f.
19.15 **FBI** (10) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (11, 12)
22.00 **Grey's Anatomy: Chirurdzy** (10) – obycz.
22.55 **Osadzony** – thriller,
FILM USA 1989
1.10 **Z archiwum X** (10) – s.f.

KINO TV

8.35 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (1, 2) – krym.
11.00 **Panna Scarlet i komisarz 3** (5, 6) – krym.
13.10 **Poirot** (1, 2) – serial krym.
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (3, 4) – serial kryminalny, Australia 2012
17.55 **Panna Scarlet i komisarz** (1, 2) – serial kryminalny
20.00 **Uprowadzona 2** – film
FILM sens., Fr./USA/Turcja 2012
22.00 **Suma wszystkich**
FILM **strachów** – thriller, Niemcy/USA/Kanada 2002
0.30 **Legionista** – film
FILM przygodowy, USA 1998
2.40 **Zderzenie** – film sens.,
FILM Wlk. Bryt./Niem./Chiny 2016

CANAL+ SERIALE

9.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
9.55 **Mozart. Narodziny geniusza** (2) – film dokum.
11.00 **Naruto** (7-9) – serial anime
12.30 **Futbolowa gorączka. Bitwa o Premier League** (3, 4) – serial dok., Wlk. Bryt.
14.10 **Cat's Eyes** (3, 4) – przyg.
16.15 **W sercu dżungli. Orangutany z bliska** (1, 2)
18.10 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (4-6) – serial komediowy, Fr.
20.00 **Mayfair Witches** (7, 8)
21.35 **Premierowa jazda** – mag.
22.00 **Wartownicy** (7, 8)
23.40 **Scarlet Hill** (7, 8) – krym.
1.55 **Żmijowisko** (5, 6) – krym.
3.40 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.

CANAL+ 360

14.15 **Okręty wojenne** (8) – dok.
15.10 **Wolne duchy. Starcie z żywiołami** (4) – dok.
16.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata** (5) – serial dokum.
17.00 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 7** (4) – dok.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (1) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 **Okręty wojenne** (7) – dok.
19.50 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 7** (5) – dok.
20.50 **Porzucona Ameryka 4** (8)
21.55 **Montana: na dzikiej północy** (6) – serial dok.
22.55 **Small World** (3) – sens.
23.50 **Polowanie na Hitlera** (10) – serial dokumentalny, Pol.

PIĄTEK 15 maja

WSCH. SŁ. 04.50 | ZACH. SŁ. 20.31 | Imieniny: Aleksandry, Brendy, Izydora

TeleTydzień

TLC

9.00 Wyzwanie – pierwsze dziecko – serial dok.
10.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA
11.00 Rodzina 10+ 8 (4) – rozr.
12.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5
13.00 Bawić się jak amisze 7
15.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA
16.00 Historie wielkiej wagi
18.00 Kilogramy do szczęścia
19.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6
20.00 Kiedy dzieci mają dzieci 7



21.00 Premiera: **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show
22.00 Wiza na miłość: Single na polowaniu. Między sporami – reality show
23.00 Dr Pryszczylla 5
1.00 Kiedy dzieci mają dzieci 7: Jesteś w ciąży i co teraz? – serial dokum.

POLSAT CAFÉ

6.00 Oszukane (28, 29) – serial paradokumentalny
8.00 Komisarz Mama (17)
9.00 Drugie życie sukni ślubnej (20) – rozr., Pol.
9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (41, 42) – reality show, Pol.
12.30 Bogaty dom – biedny dom (94, 95)
14.30 Kolacja w ciemno (58)
15.30 Drugie życie sukni ślubnej (21) – rozr., Pol.
16.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (10)
18.00 Nasz nowy dom (300, 301) – reality show



20.00 Randka w ciemno (7)
21.00 Kolacja w ciemno (98)
22.00 Gry małżeńskie (211, 153) – reality show
0.00 Love Island. Wyspa miłości (17, 18)
2.00 Gry małżeńskie (154, 155) – reality show
4.00 Zdrady (48, 49) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.20 Związki z modą (5)
6.10 Damy i wieśniaczki. Litwa (9, 10) – rozr., Litwa
8.00 Zgłoś remont 11 (7)
9.00 Pojedynek na podróże (2) – pr. rozr., Polska 2024
10.05 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (6)
10.55 Poukładani (1) – pr. rozr.
11.25 Ugotowani (3, 4)
13.30 Kuchenne rewolucje (15, 14) – pr. rozr., Polska
15.35 Babski biznes (6) – rozr.
16.40 Jestem z Polski 16 (30) – serial dokum., Pol. 2025
17.45 Kuchenne rewolucje (3-5) – pr. rozr., Pol. 2017



20.50 Bitwa o gości (9)
21.50 Jestem z Polski 16 (34, 35) – serial dokum.
23.45 Niezwykłe Stany Prokopa (3) – rozr., Pol.
0.45 Skąd pochodzę? (9)
2.00 Pojedynek na podróże (5) – pr. rozr., Polska 2023
3.00 Apetyt na miłość (7)
4.00 Wiem, co kupuję (2)

DISCOVERY CHANNEL

6.00 Fani czterech kółek
7.00 Na krańcu Alaski
8.00 Gorączka złota: zapomniane kopalnie
9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów: Świeża krew
10.00 Klan z Alaski
11.00 Złoto drwali
12.00 Fani czterech kółek 15
13.00 Nagi instynkt przetrwania 10
15.00 Złomowisko PL 3 (3)
16.00 Budowa na końcu świata 8: Jurta na wybrzeżu w Maine
17.00 Nic do zgłoszenia (8)
18.00 Truckerki (2)



19.00 Złomowisko PL 6 (10, 11)
21.00 Specjalistki (7)
22.00 Bimbrownicy 14: Dziwny bimber
23.00 Nagi instynkt przetrwania 12
0.00 Fani czterech kółek: w trasie 2
1.00 Hot rod wg Kindiga

TVP HISTORIA

8.00 Flesz historii (761)
8.35 Pogranicze w ogniu (2)
9.40 Widzieć w ciemności
10.45 Historia kuchni polskiej (10) – mag. kulin.
11.40 Świat w filiżance herbaty (1) – serial dok.
12.45 Dunhuang, starożytna warownia na granicy
13.40 Rzecz Polska
14.00 Królowie (15) – hist., Pol.
14.35 Pogranicze w ogniu (3)
15.40 Sensacje XX wieku
17.40 Czas honoru (54)
18.35 Encyklopedia II wojny światowej (3, 4)
19.25 Królowie (54) – hist., Pol.



20.00 Pluton – dramat
FILM wojenny, USA 1986
22.10 Historia w postaciach zapisana: Człowiek w żelaznej masce
0.20 Sensacje XX wieku – program historyczny
2.00 Encyklopedia II wojny światowej (2): Daleko na Wschodzie – serial dok.

FOKUS TV

8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (10)
10.00 Gwiazdy lombardu (17-20) – reality show, USA
12.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy (3)
13.00 Poszukiwacze historii (12, 1) – serial dokum., Pol.
14.00 Polowanie na Hitlera (4, 5) – serial dokum., USA
16.00 Premiera: **Dorwać tuńczyka** (5, 6) – dok.
18.00 Rolnicy. Podlasie (8, 9)
20.00 Starożytni kosmici. Ostateczny dowód (7)
21.00 Niezwykłe osiągnięcia starożytności (7) – dok.



22.00 Pearl Harbor – świat w ogniu, część 1 – dok.
23.00 Pearl Harbor – świat w ogniu, część 2 – dok.
0.00 Trumpowie. Pozłacana dynastia – film dok., Fr.
1.00 Rolnicy. Podlasie (22-25) – serial dok., Pol.
5.00 Kołowrotek (10, 11) – magazyn wędkarski

METRO

8.35 Szpital (709, 710) – paradok.
10.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (17, 18)
12.35 Anatomia piękna 2 – rozr.
13.35 Przepis na życie 4 (9)
14.35 Zapukaj do moich drzwi (138) – telen., Turcja 2020
15.45 The Floor – teleturniej, Pol.
17.00 Ciężarówką przez RPA
18.00 Prawo Agaty 4 (5) – obycz.
19.00 Kartoteka 9 (20) – fab.-dok.
20.00 Słodkich snów
FILM – thriller, Hiszpania 2011
22.10 The Traitors. Zdrajcy – rozr.
23.55 Wcielenie – horror,
FILM Chiny/USA 2021
2.10 Szpital (705) – paradok., Pol.
3.10 Szkoła (805) – paradok., Pol.
4.10 Pani gadżet – mag.

ZOOM TV

6.00 Kojak (10, 11) – serial krym.
8.00 Strażnik Teksasu 7 (12, 13)
9.50 MacGyver (10, 11) – sens.
11.55 Pułapki umysłu – serial dok.
13.00 Dynamo – magia bez granic (1/2) – dok., Wlk. Bryt.
14.15 Sensacje XX wieku – hist.
16.45 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
19.00 Strażnik Teksasu 7 (14, 15)
21.00 Uprowadzona 3 – film sens.,
FILM Francja/Hiszp./USA 2014
23.10 Magia nagości. Hiszpania
0.10 Magia nagości. Norwegia 4 – pr. rozrywk.
1.05 Magia nagości. Polska – Najsmaczniejsze kąski
2.10 I love kabaret – pr. rozr., Pol.
5.40 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

10.55 10 zadań specjalnych Michela Morana 5 – pr. rozr.
12.05 Człowiek, ogień i wyżerka 6 – magazyn kulin.
13.10 Posiekani na słodko
14.10 Dziwaczne potrawy – dok.
15.05 Kulinarne podróże z Guyem Fierim – mag.
16.10 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.15 Magda gotuje internet
17.50 Apetyt na miłość – pr. rozr.
18.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety
19.50 Pojedynek na grille
20.50 Bójka na plaży – serial dok.
21.55 Dziwaczne potrawy – dok.
22.55 Akcja: Restauracja!
23.55 Człowiek kontra jedzenie
1.25 Pyszne miejscówki – mag.

DISCOVERY SCIENCE

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
4.00 Zoom na architekturę

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Jak oni to zbudowali?
13.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Uzbrojenie i taktyka – dok.
14.00 Islandia: Granica zimnej wojny (2-ost.) – dok., Islandia
15.00 Strzegąc granic
16.00 Tajemniczy świat Majów
17.00 Zaginione skarby Biblii
18.00 Wojna szpiegów (1) – dok.
19.00 Zaginione okręty II wojny światowej
20.00 Katastrofa w przestworzach: Groza nad Michigan
21.00 CIA: Tajemnice i szpiedzy
23.00 Czarnobyl: Świadkowie tragedii: Próba tuszowania
0.00 II wojna światowa: Historia przed trybunałem

BBC EARTH

11.00 Skarby przeszłości i ich tajemnice 2 – serial dokum.
12.05 Planeta Ziemia 3 – dok.
13.20 Sekrety piramid – dok.
14.20 W okowach mrozu: Kanada – serial dokum.
15.25 Życie na pustkowiu 11
16.25 Wyspy. Laboratoria natury
17.30 Skarby przeszłości i ich tajemnice 2 – serial dokum.
18.30 Błękitna Planeta 2 – dok.
19.45 Amerykańskie Południe
20.55 Życie na pustkowiu 11
21.55 W okowach mrozu: Kanada – serial dokum.
22.55 Zabójcza pogoda 6 – dok.
0.00 Brutalna planeta – dok.
0.55 Skarby przeszłości i ich tajemnice 2 – serial dokum.

WP

10.00 Wakacje z piekła rodem
11.00 Porzucone budowle 7
12.00 Wariaci za kierownicą 4
13.00 Makłowicz w podróży
14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.
16.56 Pogoda
17.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 4 (2)
19.00 Policjanci z sąsiedztwa 4
20.00 Policjanci w akcji (12)
21.00 Policjanci z sąsiedztwa 4
21.54 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 12
22.55 Mistrzowie Kabaretu 9
23.55 Mistrzowie Kabaretu 7
1.00 Mistrzowie Kabaretu 11
2.00 Mistrzowie Kabaretu 5

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (13) – serial kom.
10.00 Miodowe lata (4) – kom.
10.30 Więzienie – serial dokum.
12.00 Poirot 3 (10) – serial krym.
13.00 Poirot 4 (1) – krym., Wlk. Bryt.
15.00 Świat według Bundych (259-261) – serial komediowy
16.30 Świat według Bundych 3 (36-38) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (10) – serial kom.
18.40 Miodowe lata (32-34)
21.00 Zdrady (93) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (4, 5, 95) – serial krym.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu

HGTV HOME & GARDEN

10.00 Letnia chata na lata – rozr.
10.55 Zarobić na remoncie 7
11.25 Zarobić na remoncie 8
11.55 Uratuj swój ogród 8 – mag.
12.55 Nowa Maja w ogrodzie 4
13.55 House Hunters – Poszukiwacze domów 2
15.05 Mieszkanie na miarę 4
17.00 Polowanie na ogród 5
18.15 Weekendowa metamorfoza 3 – pr. rozr.
19.10 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr.
20.10 Będzie pięknie – pr. rozr.
21.15 Zgłoś remont 11 – pr. rozr.
22.10 House Hunters – Poszukiwacze domów 4
0.15 Sprzątaczki 2 (4-6) – obycz.

TRAVEL CHANNEL

8.05 Walka o bagaż – serial dok.
10.10 Nieoczywiste miejsca
12.15 Wyprawa w nieznane: Tropem Yeti – serial dokum.
14.20 Człowiek kontra jedzenie
14.55 Niezwykłe Stany Prokopa
17.00 Tajemnice wraków Bałtyku – serial dokum.
19.00 Survival we dwoje – dok.
20.00 Ed Stafford poza cywilizacją – serial dokum.
21.05 Nagi instynkt przetrwania: Elita – dok.
0.00 Kobieta na krańcu świata
1.10 Wyprawa w nieznane: Tropem Yeti – serial dokum.
3.15 Tajemnice wraków Bałtyku – serial dokum.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Wyzwania natury
9.00 Europa z powietrza
10.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy
11.00 Parki Narodowe Ameryki
12.00 Królestwo drapieżników
13.00 Zwierzęta zombie
14.00 Planeta wielkich kotów
15.00 Porażka drapieżnika: triumf ofiary (1) – film dok.
16.00 Olśniewająca Ameryka
17.00 Królowe świata zwierząt
18.00 Dzika przyroda Europy (2)
19.00 Walki zwierząt
20.00 Niszczycielskie żywioły
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Wyzwania natury
3.00 Europa z powietrza

POLSAT VIASAT HISTORY

12.00 II wojna światowa: cena imperium: Operacja Overlord
13.10 Tajemnice machiny wojennej nazistów
14.15 Kryminologia starożytności
15.10 Auschwitz: zapomniana muzyka – film dokumentalny
16.40 Tajemnica grobowca Kleopatry
17.50 Z popiołów II WŚ: Niemcy
18.55 Tajemnice machiny wojennej nazistów
20.00 W poszukiwaniu zaginionych wikingów
21.00 Zapomniane taśmy wideo z nazistowskich Niemiec
23.15 Cesarz: powstanie i upadek dynastii

CANAL+ KUCHNIA

14.50 Kucharskiego pomysł na kuchnię
15.45 Włoska kuchnia Gino...
16.40 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.
17.35 David Rocco w zaciszu domowej kuchni – dok.
18.30 Jakubiak rozgryza...
18.55 Zgrillowani 2 – mag. kulin.
19.25 M jak mięso
20.15 Eva Longoria w poszukiwaniu meksykańskich smaków – dok.
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 8 – dok.
1.35 Bitwa na smaki...

CANAL+ DOMO HD

12.50 Gardeners' World 14
14.00 Cudotwórcy 7 – mag.
15.00 Kupcie sobie zamek! 2
15.55 Porządek musi być – dok.
16.50 Gardeners' World 16
18.00 Ucieczka na wieś 25 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Szwecja 3 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 15 – dok.
21.00 Cudotwórcy 7 – mag.
22.00 Wielkie projekty: transformacje – serial dok.
23.05 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.
0.45 Cudotwórcy 6 – mag.
1.35 Kupione i co dalej? 7

SUPER POLSAT

11.30 Twoja Twarz Brzmi Znajomo – pr. rozr., Pol. 2023
13.35 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 4 – reality show, Pol.
16.00 Ninja Warrior Polska
17.55 Świat według Kiepskich (487, 488) – serial komediowy
19.00 Rolniczki – serial dokum.
20.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr.
21.00 1000 lat po Ziemi
FILM – film s.f., USA 2013
23.05 Transfer
FILM – thriller, USA 2007
1.35 Backdoor. Wyjście awaryjne (8) – serial kom.

TVP KOBIETA

13.55 Zadziwiający świat chrząszczy – film dok., Pol.
15.00 Blisko – rozmowy z Aleksandrą Piotrowską
15.30 Ojciec Mateusz 27 (345, 346) – serial kryminalny
17.30 Cuda światowego transportu
18.30 Tak to leciało! – telet. muz.
19.30 Miłość i nadzieja (244)
20.30 Wichrowe wzgórze (225)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (231) – serial obycz.
22.30 Księgarnia w Paryżu
FILM – komediodramat, USA/Francja/Włochy 2021

PLANETE+

12.40 Superskały. Historia wykuta w kamieniu – dok.
13.40 Sekrety budowniczych piramid 2 – serial dokum.
14.50 Szop pracz: mistrz przetrwania – film dokum.
15.50 Niezwykłe podróże koleją
16.55 Jean-Pierre Léaud. Zbuntowane dziecko kina
18.15 Świat z góry 11
18.50 Dzieci chaosu – film dokum.
20.50 Niezwykłe podróże koleją 13 – serial dokum.
22.00 Pomyśl, zanim zjesz! (2)
23.10 First Person Shooter. Idź, strzelaj, kombinuj – dok.

TVP DOKUMENT

14.35 Wyspy Kanaryjskie
15.40 Sagrada Familia – wyzwanie dla Gaudiego
16.40 Pociągiem dookoła świata: Japonia – serial dok.
17.40 Agatha Christie: w stulecie Herkulesa Poirota i miss Marple – film dok., Wielka Brytania 2020
18.55 Niebezpieczne drogi
20.00 Podniebni mechanicy
21.05 Kroniki Hitlera
22.10 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
22.20 Niezłomna: Królowa piękności Anastazja Lin

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

7.00 **Polska Liga Żeglarska**
7.30 **Piłka nożna:** Puchar Anglii – podsumowanie ćwierćfinałów
9.45 **Piłka nożna:** Puchar Anglii: Manchester City FC – Southampton FC
11.50 **Piłka nożna:** Puchar Anglii – mecz półfinałowy: Chelsea – Leeds United FC
13.55 **Koszykówka mężczyzn:** NBA – mecz 2. rundy fazy play-off
16.00 **Retro TVP Sport** – mag.
17.00 **Boks:** Polska Liga Boksu – mecz: KKB Rushh Kielce – Pomorzanin **(live)**



20.00 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga – mecz: Polonia Warszawa – Wisła Kraków **(live)**
23.00 **Sportowy wieczór**
23.35 **Piłka nożna:** Puchar Anglii – podsumowanie półfinałów
1.05 **Hokej:** NHL – mecz 2. rundy play-off **(live)**

EUROSPORT 1

7.00 **Snooker:** Turniej Masters w Londynie – mecz finałowy: Kyren Wilson – John Higgins
8.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Keqiao – bouldering mężczyzn
10.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 6. etap: Paestum – Neapol
10.30 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 7. etap: Formia – Blockhaus **(live)**
17.45 **Kolarstwo kobiet:** Wyścig dookoła Kraju Basków – 1. etap: Zarautz – Zarautz



18.45 **Snooker:** Turniej Masters w Londynie – finał: Kyren Wilson – John Higgins
21.00 **Kolarstwo:** Wyścig dookoła Węgier – 3. etap
22.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia: Formia – Blockhaus
0.00 **Snooker:** Turniej Welsh Open w Llandudno – finał: B. Hawkins – J. Lisowski

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – faza play-off
9.00 **Kosa na Kosę** – magazyn sportowy
10.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – faza play-off
12.30 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – faza play-off
16.15 **Hokej:** Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Kanada – Szwecja – **(live)** Zespół Trzech Koron spróbuje zrewanżować się Kanadyjczykom za porażkę 3:5 w poprzednim światowym czempionacie.



20.05 **Hokej:** Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026: USA – Szwajcaria **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – mecz fazy play-off
1.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – ćwierćfinał
4.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – ćwierćfinał

TVP ABC

7.30 **Świnka Peppa**
7.40 **Dolina Muminków 3**
8.05 **44 Koty**
8.20 **Jak borsuk z lisem 2**
9.00 **Piotruś Królik 2**
9.30 **Domisie**
10.00 **Ugotuj nam bajkę**
10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
10.45 **Pamiętnik Florki**
11.05 **Małe i duże przygody Miffy 2**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Strażak Sam 12**
12.25 **Domisie**
13.00 **Zaczarowany świat...**
13.20 **Pszczółka Maja**
13.50 **Lupin wśród bajek**



14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**
14.40 **Topo Gigio**
15.15 **Al-chemik**
15.35 **Mała Marinette**
16.05 **Kosmo-kumple**
16.35 **Ricky Zoom**
17.05 **Super Wings: Strażnicy Świata**
17.30 **Piotruś Królik**

MINIMINI+

10.25 **Ciekawski George 5**
10.51 **Basia 2**
11.02 **Basia**
11.17 **Koci domek Gabi**
11.45 **Mush-Mush i Grzybaszki**
12.10 **Strażak Sam 16**
12.25 **Blaze i megamaszyny**
12.50 **Moje urodziny**
13.00 **Blaze i megamaszyny**
13.30 **Koci domek Gabi**
13.56 **Moje urodziny**
14.03 **Kicia Kocia**
14.22 **Cloudy & Stormy**
14.45 **Gazu, pieski, gazu!**
15.10 **Baranek Shaun**
15.36 **Jeżyk Happy**



15.55 **Mały Charlie**
16.05 **Mega Ekspres**
16.30 **Ciekawski George 4**
17.00 **Strażak Sam 16**
17.25 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.56 **Smerfy**
18.25 **Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia**

TVN 24

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



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

CANAL+ SPORT

11.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Raków Częstochowa – Jagiellonia
13.30 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Girona FC – Real Sociedad
15.45 **Premier League Stories** (40)
16.20 **Premier League: The Big Interview** (40)
16.55 **Speedway+**
17.30 **Żużel:** PGE Ekstraliga: GKM Grudziądz – Włókniarz **(live)**
20.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Gezet Stal Gorzów – Falubaz **(live)**
22.45 **Premier League Preview** (41)
23.30 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 154

EUROSPORT 2

13.00 **Wspinaczka:** World Series w Wujiang – speed – finały
14.30 **Snooker:** Mistrzostwa świata w Sheffield – mecz finałowy
17.00 **Biegi górskie** – podsumowanie sezonu
18.00 **Formuła E:** ePrix Niemiec – podsumowanie
19.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 7. etap: Formia – Blockhaus
20.00 **Kolarstwo:** Wyścig dookoła Kraju Basków – 1. etap
21.00 **Formuła E:** ePrix Niemiec – podsumowanie
22.00 **Snooker:** Turniej Masters w Londynie – mecz finałowy: Kyren Wilson – John Higgins
0.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 7. etap: Formia – Blockhaus

POLSAT SPORT 2

8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – ćwierćfinał gry pojedynczej
11.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – mecz fazy play-off
13.00 **Piłka nożna z archiwum**
15.30 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz półfinałowy gry pojedynczej **(live)**
17.30 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – mecz fazy play-off
20.30 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga – mecz ćwierćfinałowy fazy play-off **(live)**
22.30 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – półfinał gry pojedynczej
1.00 **Sporty walki:** FEN 55 w Ostródzie: M. Abdurzakov – M. Pietrzak 15.06.2024

NICKELODEON

8.10 **Marsupilami**
8.40 **Wielkodomscy 4**
9.30 **Wylde Pak – zakręcona paka**
9.55 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
10.25 **Niebezpieczny Henryk 3**
11.20 **That Girl Lay Lay**
11.50 **Harmidom 3**
12.45 **Harmidom 2**
13.05 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
14.30 **Harmidom 9**
15.30 **Smerfy**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
16.25 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
16.40 **Patryk Rozgwiazda Show 3**

TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
8.45 **Talking Tom and Friends 3**
9.25 **Dodo**
9.55 **Charlotte i trzy muszkieterki**
10.25 **Angelo rządzi**
10.50 **Siostry 2**
11.20 **Polly Pocket 6**
12.15 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.40 **Polly Pocket 6**
14.20 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry**
15.20 **Polly Pocket 6**
15.50 **Kumple z dżungli – na ratunek!**

TVP INFO

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

CANAL+ SPORT 2

8.15 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – półfinał gry pojedynczej
10.30 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – półfinał gry pojedynczej
12.45 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – półfinał gry pojedynczej
15.00 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – półfinał gry pojedynczej
17.15 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – półfinał gry pojedynczej
19.30 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – półfinał gry pojedynczej
21.45 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – półfinał gry pojedynczej
0.00 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – półfinał gry pojedynczej
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lech – Arka

ELEVEN SPORTS 1

8.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: BVB – Eintracht
10.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Real Madryt – Real Oviedo
12.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Parma Calcio 1913 – AS Roma
14.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Wolfsburg – Bayern
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Milan – Atalanta BC
18.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
20.00 **Magazyn sportowy**
20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska **(live)**
22.40 **Magazyn sportowy**
23.20 **Magazyn sportowy**
0.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
2.00 **Piłka nożna:** Liga włoska

POLSAT SPORT 3

6.00 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga
8.30 **Piłka nożna z archiwum**
10.30 **Piłka nożna z archiwum**
13.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga
15.00 **KOTV Classics**
16.15 **Hokej:** Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Finlandia – Niemcy **(live)**
19.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz półfinałowy gry pojedynczej **(live)**
22.45 **Szef Superligi**
23.00 **Handball Arena**
2.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 49 w Radomiu: Paweł Polityło – Błażej Majdan 22.11.2024

NICK JR.

8.20 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.10 **Przygody Misia Paddingtona**
11.00 **Małe Królestwo Bena i Holly**
11.30 **Dora 4**
11.55 **Rubble i jego ekipa 3**
12.25 **Rubble i jego ekipa**
12.45 **Psi Patrol 10**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.30 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Zwierzęce zagadki**
16.00 **Małe Królestwo Bena i Holly**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 4**
9.00 **Klub przyjaciół Myszki Miki**
10.00 **Blue**
11.00 **Superkoty 2**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Jej Wysokość Zosia 4**
12.30 **Blue**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty**
15.00 **Spidey i superkumple 4**
16.00 **Blue**
17.00 **Klub Myszki Miki Plus**
17.30 **Jej Wysokość Zosia 3**
18.00 **Spidey i superkumple 4**
19.00 **Klub Myszki Miki Plus**
19.30 **Blue**
20.30 **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**
16.10 **Więcej „Wydarzeń"**
16.30 **Punkt widzenia Jankowskiego**
18.00 **Najważniejsze pytania**
19.15 **Gość „Wydarzeń"**
19.50 **Debata Gozdyry**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Najważniejsze pytania**
1.25 **Punkt widzenia Jankowskiego**

CANAL+ SPORT 5

11.45 **Premier League: The Big Interview** (40)
12.20 **Speedway+**
12.50 **Premier League Stories** (40)
13.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Raków Częstochowa – Jagiellonia
15.50 **Liga+ Extra**
17.30 **Żużel:** PGE Ekstraliga: GKM Grudziądz – Włókniarz **(live)**
20.30 **Sporty walki:** Sporty walki: ONE Friday Fights 154
23.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Korona – Widzew
2.15 **Premier League Preview**

ELEVEN SPORTS 2

9.25 **Moi bohaterowie**
10.00 **Formuła 1**
12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: VfB Stuttgart – Bayer
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Lazio – Inter Mediolan
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: BVB – Eintracht Frankfurt
18.00 **Magazyn sportowy**
18.30 **Magazyn sportowy**
19.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
21.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
23.00 **Magazyn sportowy**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: RC Lens – Paris Saint-Germain
2.00 **LaLiga Best 11**

POLSAT PLAY

6.00 **Niezwykłe pociągi**
7.00 **Truckersi przez Australię**
8.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Wojny magazynowe**
10.00 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii**
20.05 **Chłopaki do wzięcia**
22.00 **Zawód glina**
23.00 **Łowca pedofilów**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

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

TVS

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

TV TRWAM

17.30 **Łączy nas historia**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Westerplatte młodych**
19.00 **Warto zauważyć... w mijającym tygodniu**
19.30 **Brat Franciszek**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Ludzki święty. Św. Alfons Liguori** – film dokum., Włochy
23.00 **Jan Ledóchowski. Część pierwsza: moja Austria**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl ac9d9b17a5



BLIŹNIAKI NA EKRANIE

Jak dwie krople wody

Często na różne sposoby wykorzystują swoje uderzające podobieństwo. Świat filmu ceni bliźniaki za to, że mogą zapewnić idealne zastępstwo siostrze lub bratu. Jeszcze ciekawiej jest, gdy na ekranie pojawiają się razem.

MARY-KATE I ASHLEY OLSEN
Do dziś uchodzą za najbardziej znane siostry na świecie, choć ostatnio żadna z nich już nie występuje przed kamerą – teraz zajmują się modą. Zadebiutowały w serialu „Pełna chata". gdzie na przemian grały rolę uroczej Michelle. Ale prawdziwą furorę zrobiły w filmie „Czy to ty, czy to ja?" jako Amanda Lemmon i Alyssa Callaway, które postanawiają zeswatać swoich opiekunów...
➔ **CZY TO TY, CZY TO JA?**
SO 16.05 godz. 12.00
PARAMOUNT NETWORK



LISA I LOUISE BURNS Choć na ekranie widać je przez niecałą minutę, każdy, kto oglądał horror „Lśnienie", zapamiętał je na zawsze. Choć siostry Burns nie zostały aktorkami – Lisa jest magistrem literaturoznawstwa, a Louise mikrobiologiem – do dziś zapraszane są na konwenty grozy. Na jednym z nich wyznały, że najstraszniejsze w pracy nad „Lśnieniem" były dla nich... sukienki: – To ten typ ubioru, którego nienawidzą wszystkie dziewczynki, a ich mamy zmuszają je do wbijania się w nie na wszystkie rodzinne imprezy.
➔ **LŚNIENIE PRIME VIDEO, PLAYER**



PAULINA I KAROLINA CHAPKO Każda z nich ma już na koncie sporo ról filmowych i serialowych, ale przed kamerą spotykają się rzadko. Zdarzyło się to w serialu „Hotel 52" i dramacie na faktach „Oszukane", gdzie wcieliły się w dziewczynki zamienione tuż po porodzie. Za to dość często konkurują na castingach. Ale... – Podchodzimy do tego z dystansem, nauczyłyśmy się, jak sobie z tym radzić. Lepiej żeby jedna z nas miała rolę niż żadna! – twierdzą zgodnie.
➔ **OSZUKANE PLAYER**



JAMES I OLIVER PHELPSOWIE
Uroczy Brytyjczycy sławę zdobyli jako Fred i George w sadze o Harrym Potterze. Po niej brali udział w kilku mniejszych produkcjach, ale potem skupili się na swoich pasjach – sporcie i podróżach. Tworzą podcasty, w których pojawiają się czasem celebryci, a także programy podróżnicze – w 2022 roku jeden z odcinków cyklu „Fantastyczni przyjaciele" kręcili w Krakowie.
➔ **HARRY POTTER I KSIĄŻĘ PÓŁKRWI**
SO 16.05 godz. 09.20 HBO



DON I DAN STANTONOWIE Podobnie jak siostry Burns ci bliźniacy z Kalifornii w filmie „Terminator 2: Dzień sądu" pojawili się na ekranie na krótko, a i tak wielbiciele dyptyku Jamesa Camerona dobrze ich zapamiętali. Co ciekawe w swoim dziele z 1991 roku kanadyjski reżyser zatrudnił dwie pary bliźniaków, by zaoszczędzić na drogich w tamtym czasie efektach specjalnych. Wystąpiły też dwie panie Hamilton – Linda i jej siostra Leslie.
➔ **TERMINATOR 2: DZIEŃ SĄDU PRIME VIDEO, PLAYER**

FOT. East News (3), Getty Images, TVN

eprasa.pl ac9d9b17a5

Na żywo



Victoria Swarovski jest spadkobierczynią wielkiej fortuny znanej firmy jubilerskiej.

EUROWIZJA – FINAŁ

Czekamy na zwycięzcę

EUROWIZJA – FINAŁ
SO 16.05 godz. 21.00 TVP 1

Konkurs Piosenki Eurowizji – po siedmiu dekadach istnienia – nadal budzi ogromne zainteresowanie widzów na całym świecie. Bilety na koncert finałowy, który odbędzie się w sobotę 16 maja, w wiedeńskiej Wiener Stadthalle wyprzedano w ciągu zaledwie czternastu minut! W trzecim i zarazem ostatnim w tej edycji koncercie weźmie udział 20 finalistów oraz reprezentanci krajów tzw. „Wielkiej Czwórki", czyli Francji, Niemiec, Włoch i Wielkiej Brytanii, a także Austrii – jako gospodarza. Tegoroczny konkurs poprowadzą austriaccy celebryci: piosenkarka i biznesswoman Victoria Swarovski oraz aktor Michael Ostrowski. Kto w tym roku zdobędzie Kryształowy Mikrofon? **MJ**

OKRASA ŁAMIE PRZEPISY

Kurczę wędzone!

OKRASA ŁAMIE PRZEPISY
SO 16.05 godz. 14.25 TVP 1

Smak wędzonego mięsa Karol Okrasa zna od wczesnego dzieciństwa, ale przygotowanego w ten sposób kurczaka spróbował dopiero jako młody, początkujący kucharz. O tym kulinarnym odkryciu oraz o swoim pierwszym daniu przyrządzonym za granicą z pomocą miejscowego szefa kuchni opowie w najbliższym odcinku programu. W menu zaś znajdzie się m.in. sałatka z wędzonego kurczaka, pomidorów, cebuli, szpinaku i pomarańczy. Oprócz tego prowadzący zaserwuje nam grillowane szparagi w sosie szałwiowym z chrustem z wędzonego kurczaka i litewskiego chleba oraz zapiekankę z wędzonym kurczakiem, smażonymi ziemniakami z sosem beszamelowym i serem. **JK**



Zapowiada się odcinek pełen wyjątkowych opowieści!



Teatr, plan filmowy, a może muzyczna estrada? Gdzie Piotr Polk czuje się najlepiej?

DZIEŃ Z ŻYCIA ARTYSTY

Gra, śpiewa, recytuje

DZIEŃ Z ŻYCIA ARTYSTY
SO 16.05 godz. 19.20
TVP KULTURA

Pochodzi z Górnego Śląska; w domu rodzinnym posługiwał się jedynie niemieckim i gwarą, a literackiej polszczyzny nauczył się dopiero przed egzaminami na studia aktorskie (ukończył łódzką filmówkę). Ma też wykształcenie muzyczne – śpiewa (wydał dwa albumy studyjne), gra na akordeonie, fortepianie, perkusji i gitarze... Na co dzień zaś możemy go oglądać m.in. na scenie Teatru Kwadrat w Warszawie i jako Możejkę w serialu „Ojciec Mateusz", w którym gra od 18 lat. Aktor Piotr Polk, bo to o nim mowa, w programie Jana Wołka podzieli się wspomnieniami i opowie o swoich planach na najbliższą przyszłość. **JK**

POLSKA. NAJWIĘKSZE DYLEMATY

Ważne pytania

POLSKA. NAJWIĘKSZE DYLEMATY SO 16.05
godz. 17.55 ANTENA HD

Seria dokumentalno-publicystyczna „Polska: Największe Dylematy" mówi wprost o sprawach budzących dziś największe emocje społeczne w Polsce. W pierwszym odcinku twórcy przyglądają się migracji i jak wpływa ona na codzienne życie Polaków. Obok opinii publicystów i ekspertów (m.in. Krzysztof Ziemiec, prof. Jacek Kochanowski) pojawiają się głosy zwykłych ludzi. Padają pytania o bezpieczeństwo granic, pomoc dla Ukrainy oraz koszty tych działań. Program pokazuje różne spojrzenia i zachęca do refleksji, jaką drogę powinna wybrać Polska. Stawia też pytania o przyszłość młodego pokolenia i rolę Polski w zmieniającej się Europie. **MP**



Migracja to jeden z najważniejszych obecnie problemów społecznych w Polsce.

Nowość w TV!

Fot.: Getty Images, East News, TVP, Antena HD

eprasa.pl ac9d9b17a5

TVP 1

4.55 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
5.15 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
5.35 **Reporterzy** – magazyn reporterów
5.50 **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** (1165)
8.05 **Rok w ogrodzie extra** (438)
8.20 **Pełnosprawni** (652) – magazyn dla niepełnosprawnych
8.55 **Ranczo 3** (31): Radio interaktywne – serial obyczajowy, Polska 2008
10.00 **Komisarz Alex 4** (40) – serial kryminalny, Polska 2013
10.55 **Ojciec Mateusz 11** (144): Poker – serial kryminalny, Polska 2014
11.55 FILM Gwiazdy w południe: **Łowcy skalpów** – western, USA 1968, reż. Sydney Pollack, wyk. Burt Lancaster, Shelley Winters, Ossie Davis, Telly Savalas (patrz obok)
13.50 **Alicja. To dopiero początek** – reportaż, Polska 2026
14.15 **Domowe patenty 2** (4) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
14.25 **Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulin., Polska 2026
15.00 **Sanatorium miłości 8** (10-ost.) – reality show, Polska 2026
16.05 **Dziedzictwo** (920) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.35 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026
18.05 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
18.35 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



11.55 WESTERN
Łowcy skalpów
Indianie porywają konia z ładunkiem futer, własność trapera Joego (Burt Lancaster). Zostawiają w zamian niewolnika. Wędrowiec i jego towarzysz ruszają tropem złodziei, którzy niebawem sami zostają okradzeni przez łowców skalpów pod wodzą Jima (Telly Savalas, zdj.). **115 min**



20.10 KRYMINALNY
Komisarz Alex 25 (318)
Podczas polowania na dziki ginie Norbert Sroka. Mężczyzna zostaje postrzelony przy bramie swojego gospodarstwa. Obecni na miejscu zdarzenia myśliwi utrzymują, że był to nieszczęśliwy wypadek. Gancarz (Olaf Lubaszenko, zdj.) i inni policjanci rozpoczynają śledztwo. **50 min**

20 20.00 **Sport, Pogoda**
20.10 **Komisarz Alex 25** (318): Polowanie – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
21.00 **Konkurs Piosenki Eurowizji – Wiedeń 2026 – finał** – koncert, Austria 2026 (patrz obok)
1.05 FILM **Zemsta** – komedia, Polska 2002, reż. Andrzej Wajda
W starym zamku mieszkają skłóceni Cześnik (Janusz Gajos) oraz Rejent (Andrzej Seweryn). W domu pierwszego z nich pojawia się atrakcyjna wdowa, z którą gospodarz chce się ożenić. **105 min**
2.50 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
3.40 **Marlon Brando – tahitańska uluda** – film dokumentalny, Francja 2025, reż. Anna Breteau



21.00 KONCERT
Konkurs Piosenki Eurowizji – Wiedeń 2026 – finał
Na scenie wystąpi 20 uczestników wyłonionych w dwóch półfinałach, reprezentant gospodarzy Cosmó (zdj.), a także przedstawiciele państw tzw. Wielkiej Piątki. **245 min**

TVP 2

5.10 **Barwy szczęścia** (3377, 3378) – serial obyczajowy, Polska 2026
6.25 **M jak miłość** (1932) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.30 **Górna półka smaku** (3) – magazyn kulinarny, Polska 2026
12.10 **W poszukiwaniu dobrego filmu** – magazyn filmowy, Polska 2024-2026
12.40 **Kolekcja:** Teresa Rudowicz – cykl felietonów, Polska 2025
13.05 **Panna młoda** (97) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.00 **Familiada** – teleturniej
14.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
15.15 **Szansa na sukces. Opole 2026** (2): Halina Młynkowa – widowisko, Polska 2025
Na jurorskiej kanapie zasiądzie dzisiaj Halina Młynkowa. Artystka zdobyła popularność jako wokalistka zespołu Brathanki, z którym wylansowała hity „Czerwone korale" czy „W kinie, w Lublinie – kochaj mnie". **65 min**
16.20 **Na dobre i na złe** (993): Poczucie obowiązku – serial obyczajowy, Polska 2026
Maria jest zaniepokojona powrotem Jakuba Dobrego do Leśnej Góry. Konsultuje on pacjentkę potrzebującą przeszczepu nerki. Blanka pomaga przy trudnym porodzie. Nina dostaje gorączki. **60 min**
17.20 **Panna młoda** (98) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Cemil rusza na pomoc więzionej Hancer. Staje twarzą w twarz z Cihanem. Ten próbuje ustalić, kto poinformował go o sytuacji. Nusret wywiera presję na Yoncy. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Słowo na niedzielę**
19.00 **Informacje kulturalne**
19.25 **Rodzinka.pl** (311): Miecz – serial komediowy, Polska 2026



20.00 KOMEDIOWY
Rodzinka.pl (312)
Kuba (Adam Zdrójkowski, zdj.) stara się zaimponować Soni. Tymczasem Kacper znów pokłóca brata. Tomek wpada w panikę, przekonany, że Magdzie odeszły wody. W gronie przyjaciół trwa świętowanie imienin Natalii. Ludwik ostatecznie godzi się z Markiem. **30 min**



20.30 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 znacznie się przedłuża i staje się początkiem gorącego romansu. **105 min**

20.00 **Rodzinka.pl** (312): Acani – serial komediowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.30 FILM **Paryż może poczekać** – komedia obyczajowa, Japonia/USA 2016, reż. Eleanor Coppola, wyk. Diane Lane, Arnaud Viard, Alec Baldwin (patrz obok)
22.15 Kino relaks: FILM **Wykapany ojciec** – komedia, USA 2013, reż. Ken Scott, wyk. Vince Vaughn, Chris Pratt, Cobie Smulders, Andrzej Blumenfeld (patrz obok)
0.05 FILM **Nic śmiesznego** – komediodramat, Polska 1995, reż. Marek Koterski, wyk. Cezary Pazura, Ewa Błaszczyk, Marek Kondrat
1.45 FILM **Gorąca linia** – thriller, USA 2022, reż. Romuald Boulanger
3.30 **Akacjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015 ▶ 4.15



22.15 KOMEDIA
Wykapany ojciec
David (Vince Vaughn, zdj.) dowiaduje się, że za sprawą nasienia, które sprzedawał do banku spermy, jest biologicznym ojcem 533 dzieci. Część z nich postanowiła poznać jego tożsamość. **110 min**

POLSAT

4.55 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.40 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – pr. inf.
8.00 **halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
Ciekawostki, wywiady oraz reportaże, od których warto zacząć dzień. Prowadzący goszczą w studiu między innymi ekspertów radzących, co robić, aby cieszyć się zdrowiem. **200 min**
11.20 **Ewa gotuje** (572) – magazyn kulinarny, Polska 2026
Mistrzyni kuchni przygotuje trzydaniowy obiad. Zaproponuje m.in. nietypową zupę pomidorową. W cyklu o potrawach z PRL-u przypomni domowy kisiel. Gościnnie wystąpi prof. Elżbieta Wojaczyńska. **30 min**
11.50 **Nasz nowy dom** (364) – reality show, Polska 2026
Ekipa Elżbiety Romanowskiej odwiedza wieś na Mazowszu. Pani Agnieszka wychowuje Kubę, Wiktorię i Lenę. Jej mąż Piotr większość czasu spędza za granicą, by zapewnić rodzinie utrzymanie. Stary dom, w którym nie brakuje ciepła i uśmiechu, wymaga remontu. **75 min**
13.05 FILM **Kopciuszek** – musical, USA/Wielka Brytania 2021, reż. Kay Cannon
Ella (Camila Cabello) mieszka w królestwie, w którym życie od wieków toczy się w znanym rytmie. Choć przez macochę i jej córki zwana jest Kopciuszkiem, pasjonuje się modą i projektuje sukienki. Jej los odmienia spotkanie z księciem Robertem (Nicholas Galitzine). **155 min**
15.40 FILM **Shrek 2** – film animowany, USA 2004, reż. Andrew Adamson (patrz obok)
17.30 **Awantura o kasę** – teleturniej, Polska 2026
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Prezydenci i premierzy** – program publicystyczny
19.30 **Sport, Pogoda**



15.40 ANIMOWANY
Shrek 2
Po ślubie Fiona i jej mąż ruszają do Zasiedmiogórogrodu. Rodzice księżniczki dopiero teraz dowiadują się, że ich zięć jest ogrem. Shrek, by zdobyć akceptację teściów, wykrada eliksir, który ma zmienić go w przystojnego młodzieńca. Czar jednak powoduje kłopoty. **110 min**



19.55 ROZRYWKA
Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf
Olga Łasak i Piotr Gumulec wraz z innymi satyrykami prezentują skecze, które bawią i skłaniają do refleksji. Przyglądają się politykom i ukazują w krzywym zwierciadle codzienność Polaków. Gośćmi wydania będą Robert Motyka (zdj.) oraz jego koledzy z grupy Paranienormalni. **125 min**

19.55 **Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf** (174): Kabaret na żywo. Paranienormalni – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.00 FILM **Bad Boys: Ride or Die** – komedia sensacyjna, USA 2024, reż. Adil El Arbi, wyk. Will Smith, Martin Lawrence, Vanessa Hudgens, Alexander Ludwig (patrz obok)
Czwarta odsłona perypetii policjantów, którzy zadebiutowali w 1995 roku w filmie Michaela Baya. Obok pierwszoplanowego duetu wystąpił m.in. Eric Dane. To jedna z ostatnich ról zmarłego w bieżącym roku aktora. **145 min**
0.25 FILM **Wkręceni** – komedia, Polska 2014, reż. Piotr Wereśniak
2.40 **Świat według Kiepskich** (567-569) – serial komediowy, Polska 2019-2020



22.00 KOM. SENS.
Bad Boys: Ride or Die
Mike (Will Smith, zdj.) i Marcus (Martin Lawrence, zdj.) postanawiają udowodnić niewinność dawnego szefa, na którego padły oskarżenia o korupcję. Sami zostają wrobieni. **145 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1639) – serial paradokumentalny, Polska 2024

6.50 Pogromcy chaosu (2) – program rozrywk., Pol. 2025

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11.20 Na Wspólnej (4209-4212) – serial obyczajowy, Polska 2026
Mariusz nachodzi Olę pod kancelarią i próbuje zmusić ją do powrotu do domu. W redakcji wybucha konflikt o artykuł o Cieśliku. Sandra grozi Nowakowi. **120 min**

13.20 Ciężarówką przez Malezję (3) – serial dokumentalny, Polska 2025
Po rozładunku w George Town Dawid otrzymuje kolejne zadanie. Ma ruszyć do Bukit Kayu Hitam, by odebrać transport przybyły z Tajlandii. Następnie czeka go wyprawa do Kota Bharu. **65 min**

14.25 Gremliny rozrabiają FILM – horror komediowy, USA 1984, reż. Joe Dante
Billy (Zach Galligan) otrzymuje w prezencie egzotyczne zwierzę. Nie przestrzega zasad opieki nad stworkiem, który zaczyna się rozmnażać. Złośliwe gremliny opanowują całe miasteczko. **135 min**

16.40 Złoty kompas FILM – film przygodowy, USA/Wielka Brytania 2007, reż. Chris Weitz, wyk. Nicole Kidman, Daniel Craig, Dakota Blue Richards, Ben Walker (patrz obok)
Nicole Kidman oraz Daniel Craig w ekranizacji powieści Philipa Pullmana „Mroczne Materie: Zorza Północna". Film otrzymał Oscara za efekty specjalne. **140 min**

19.00 Fakty

19.30 Sport, Pogoda



16.40 PRZYGODOWY

Złoty kompas
Lyra (Dakota Blue Richards, zdj.) mieszka z wujem Asrielem (Daniel Craig) w Oksfordzie. Życie dziewczynki zmienia się wraz ze zniknięciem jej przyjaciela Rogera. Dwunastolatka wyposażona w magiczny kompas rusza na jego poszukiwania. Odkrywa szokujące fakty. **140 min**



19.45 KOMEDIODRAM.

Nietykalni
Driss (Omar Sy, zdj.) wychodzi z więzienia. Zostaje opiekunem niepełnosprawnego milionera (Francois Cluzet, zdj.). Zderzenie dwóch światów daje początek wielkiej przyjaźni. **145 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Kobra – oddział specjalny (2-4) – serial sensacyjny, Niemcy 2015
W trakcie świętowania czterdziestolecia służby Bonratha dochodzi do zamachu. Wkrótce okazuje się, że ten akt był zemstą handlarza bronią, którego śladem podążają funkcjonariusze oraz pracownik Urzędu Krajowego. Polecenia przestępcy wypełnia tajemniczy Cleaner. **180 min**

9.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026
Globalny rynek beauty oraz anti-aging wart jest już setki miliardów dolarów. Anna Bogusiewicz i dr n. med. Ewa Kempisty-Jeznach oddzielają skuteczne zabiegi od jedynie marketingowych obietnic i zastanawiają się, czy można wyglądać dobrze bez dbania o zdrowie. **60 min**

10.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (709-713) – serial obyczajowy, Polska 2023
Paweł po udarze stracił pamięć. Od tamtej pory błąka się po świecie. Żona, Elżbieta, szuka go bez ustanku, korzystając z różnych metod. W lombardzie zastawia pół majątku, a zdobyte pieniądze przeznacza na usługi jasnowidza, który ma jej pomóc odnaleźć męża. **300 min**

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1000-1004) – serial obyczajowy, Polska 2026
Becia zaprasza dawnych i obecnych pracowników oraz przyjaciół na imprezę z okazji dziesięciolecia biznesu Kazimierza. W zakładzie trwają przygotowania. Roman odpowiada za dekoracje. Marta zamawia catering. Edward chce zorganizować grilla. Kopytko zaś sprząta. **300 min**



20.00 THRILLER

Demaskator
Weteran Travis Block (Liam Neeson, zdj.) dzięki funkcjonariuszowi Crane'owi (Taylor John Smith) wpada na trop tajnego programu FBI wymierzonego w obywateli USA. Próbuje odkryć prawdę. Musi też zmierzyć się ze swoją mroczną przeszłością i stawić czoło śmiertelnemu zagrożeniu. **125 min**



22.05 SENSACYJNY

Mechanik: Konfrontacja
Arthur Bishop (Jason Staham, zdj.) jest zawodowym zabójcą. Kiedy postanawia w końcu zerwać z krwawą profesją, ujawnia się jego największy wróg. **120 min**

TVN 7

DVB T2

5.05 Szkoła (653) – serial paradokumentalny, Polska 2019

6.05 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2 (10) – program rozrywkowy, USA 2018

6.55 Nowe Zwariowane Melodie (3-5) – serial animowany, USA 2018

7.40 Batman Forever FILM – film przygodowy, USA/Wielka Brytania 1995, reż. Joel Schumacher
Bruce Wayne (Val Kilmer) musi zmierzyć się z byłym prokuratorem Harveyem Dentem (Tommy Lee Jones), znanym jako Dwie Twarze. Jego rywalem jest też Zagadka (Jim Carrey). W walce z nimi pomaga m.in. żądny zemsty Robin (Chris O'Donnell). **155 min**

10.15 Ukryta prawda (1356) – serial paradokumentalny, Polska 2022

11.15 Mówię Wam 4 (13) – program kulturalny, Polska 2026

12.35 Ukryta prawda (1687, 1357, 1358) – serial paradokumentalny, Polska

15.10 Detektywi (306, 307) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Anna Potaczek zostaje porwana spod biura. Uprowadzenie to element planu dawnego przestępcy. Mężczyzna za wszelką cenę chce odnaleźć 15-letnią córkę. **125 min**

17.15 Godzilla 2: Król potworów FILM – film s.f., Japonia/USA 2019, reż. Michael Dougherty, wyk. Kyle Chandler, Vera Farmiga, Millie Bobby Brown, Ken Watanabe (patrz obok)
Widowiskowy film akcji. Jego produkcja kosztowała ponad 170 milionów dolarów. Na ekranie m.in. znana z serialu „Stranger Things" Millie Bobby Brown. **165 min**



17.15 FILM SF

Godzilla 2: Król potworów
Naukowcy z organizacji Monarch, do której należy doktor Vivienne Graham (Sally Hawkins, zdj.), stawiają czoło grupie siejących zniszczenie bestii. Mierzą się też z ekoterrorystami, którzy próbują przejąć kontrolę nad monstrami. **165 min**



20.00 PRZYGODOWY

Duch i Mrok
Rok 1898. Dwa lwy atakują robotników budujących most w Kenii. Inżynier Patterson (Val Kilmer, zdj.) prosi o pomoc myśliwego (Michael Douglas). Rozpoczyna się polowanie. **145 min**

REKLAMA



19.45 Nietykalni FILM – komediodramat, Francja 2011, reż. Olivier Nakache, wyk. François Cluzet, Omar Sy, Anne Le Ny, Audrey Fleurot (patrz obok)

22.10 8 rzeczy, których nie wiecie o facetach FILM – komedia romantyczna, Polska 2022, reż. Sylwester Jakimow, wyk. Alicja Bachleda-Curuś, Mikołaj Roznerski, Maciej Zakościelny, Zbigniew Zamachowski (patrz obok)

0.05 Teściowie FILM – komedia, Polska 2021, reż. Jakub Michalczuk

1.45 Szpital św. Anny (91) – serial obyczajowy, Pol. 2026

2.45 Uwaga! – mag. reporterów

3.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (5, 6) – serial kryminalny, USA 2011

5.15 Kto was tak urządził? – magazyn



22.10 KOMEDIA

8 rzeczy, których nie wiecie o facetach
Dalsze perypetie męskiej ekipy. Ricky (Zbigniew Zamachowski, zdj.) znów zmaga się kryzysem twórczym. Jarosław (Piotr Głowacki) walczy z atakami paniki. **115 min**

20.00 Mocne sobotnie kino:

FILM Demaskator – thriller, Australia/Chiny/USA 2022, reż. Mark Williams, wyk. Liam Neeson, Aidan Quinn, Taylor John Smith, Emmy Raver-Lampman (patrz obok)
Dreszczowiec oparty na motywie spisku. Drugi, po „Uczciwym złodzieju", owoc pracy Liama Neesona z Markiem Williamsem. **125 min**

22.05 FILM Mechanik: Konfrontacja – film sensacyjny, Francja/USA/Bułgaria 2016, reż. Dennis Gansel, wyk. Jason Statham, Tommy Lee Jones, Michelle Yeoh (patrz obok)

0.05 FILM Paradise City – thriller, USA 2022, reż. Chuck Russell, wyk. Bruce Willis, John Travolta, Stephen Dorff, Blake Jenner (patrz obok)

2.00 Zobacz to!



0.05 THRILLER

Paradise City
Łowca nagród Ian (Bruce Willis) zostaje uznany za martwego po strzelaninie na jednej z hawajskich plaż. Jego syn chce odnaleźć zabójców. Naraża się pewnemu wpływowemu maklerowi (John Travolta, zdj.). **115 min**

20.00 FILM Duch i Mrok – film przygodowy, USA 1996, reż. Stephen Hopkins, wyk. Michael Douglas, Val Kilmer, Bernard Hill, John Kani (patrz obok)
Oparty na faktach film nagrodzono Oscarem za montaż dźwięku. W 1898 roku dwa lwy zabiły w Afryce ponad 100 osób. **145 min**

22.25 FILM Morderstwo w Białym Domu – film sensacyjny, USA 1997, reż. Dwight H. Little

0.40 FILM W sieci kłamstw – film sensacyjny, USA 2008, reż. Ridley Scott, wyk. Leonardo DiCaprio, Russell Crowe, Mark Strong, Golshifteh Farahani (patrz obok)

3.15 Żyjąc z potworem 7 (6) – serial dokumentalny

4.10 Dorota was urządzi! (1) – program rozrywk., Pol. 2016



0.40 SENSACYJNY

W sieci kłamstw
Agent CIA, Roger Ferris (Leonardo DiCaprio, zdj.), podąża tropem przywódcy grupy terrorystycznej. Sprzeciwia się rozkazom swoich przełożonych i zaczyna działać teraz na własną rękę. **155 min**

TVP 3

8.25 **Dobre historie** – mag.
9.00 **Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem**
9.25 **Telekurier** – mag., Polska
9.50 **Korona Gór Polski 2** (2)
10.25 **Gwiazdorska kuchnia Ani 3** (36) – mag. kulin.
11.00 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (39) – talk-show
11.55 **Film dokumentalny**
12.50 **Pierwsza Druga w Trójce** – mag. piłkarski
13.00 **Całkiem niezła historia**
13.25 **Wiosna na ROD'os**
14.00 **O milimetr** – magazyn
14.30 **Program lokalny**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Program lokalny**

TVP POLONIA

12.30 **Stawiam na Tolka Banana** (1) – serial obyczajowy, Polska 1973
13.10 **Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka** (62)
13.45 **Na dobre i na złe** (988)
14.40 **Na sygnale** (637, 638) – serial fab.-dokum.
15.40 **Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulinarny
16.10 **Tajemnice kultowych seriali** (5) – serial dok.
17.00 **Teleexpress**
17.25 **Parada oszustów** (2) – serial sensacyjny, Polska
18.25 **52. KFPP Opole 2015** (1)
19.20 **KabareTOP Story** (2)
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.00 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (177) – reality show, Polska 2023
7.00 **Galileo** (1105, 1106) – pr. popularnonaukowy
9.05 **#Jesteśmy dla dzieci** – magazyn
9.30 **Galileo** (1107, 1194) – pr. popularnonaukowy
10.35 **Mini Galileo** (6) – pr. popularnonaukowy
11.30 **Galileo** (1195) – program popularnonaukowy
12.35 **Mini Galileo** (9) – pr. popularnonaukowy
12.55 **Ace Ventura Junior** FILM – film przygodowy, USA 2008, wyk. Josh Flitter
14.55 **Policjantki i Policjanci** (1411-1415) – obycz., Pol.

PULS 2

6.00 **Ale numer! 23** (11) – rozr.
6.35 **Smerfy** – serial anim.
7.35 **Kacze opowieści** – serial animowany
8.40 **Potworna rodzinka** FILM – film animowany, Niem./Wielka Brytania 2017
10.25 **Asterix Gal** – film anim., FILM Francja/Belgia 1967
12.00 **Boso przez świat**
13.30 **Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej** (8, 9) – pr. rozr., Pol. 2023
15.30 **Woda życia** – baśń FILM filmowa, Niemcy 2017
16.45 **Iwan i zaczarowany kucyk** FILM – film fantasy, Rosja 2021
19.00 **Wielka bitwa Asterixa** FILM – film anim., Fr./RFN 1989

TVP ROZRYWKA

9.30 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Tańcząca ze światem – Malta** (2) – magazyn
10.40 **Szansa na sukces. Opole 2026** (1)
11.45 **To jest grane** (91) – muz.
12.20 **Prywatne życie zwierząt 14** (10)
12.45 **Program rozrywkowy**
13.00 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (40) – talk-show
13.55 **Postaw na milion**
15.50 **Va banque** – teleturniej
17.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
17.35 **Domowe patenty 2** (4)
17.45 **Szansa na sukces. Opole 2026 2** (1)
18.45 **Alicja. To dopiero początek** – reportaż, Pol.
19.20 **Do śmiechu!** (11) – rozr.

TTV HD

7.45 **Damy i wieśniaczki. PL 10** (10) – fab.-dok., Pol.
8.45 **Gogglebox. Przed telewizorem 24** (12)
9.45 **Express, Pogoda** – inf.
10.05 **Nic do zgłoszenia 3** (8)
11.05 **Nic do zgłoszenia 4** (5)
12.05 **Zakup w ciemno extra** (2) – reality show, Polska
12.35 **Zakup w ciemno 7** (2-4)
15.45 **Express, Pogoda** – inf.
16.05 **Idź na całość 2** (27)
17.05 **Zakup w ciemno extra** (40) – reality show, Polska
17.45 **Express, Pogoda** – inf.
18.05 **Kanapowczynie 3** (12)
19.05 **Zakup w ciemno extra** (1) – reality show, Polska
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.00 **Idź na całość 2** (26)

PIŁKA NOŻNA



19.25 Betclic 1. Liga – mecz: Stal Rzeszów – Wieczysta Kraków **(live)**

Walczący o awans do PKO BP Ekstraklasy Krakowianie będą chcieli zrewanżować się Stali za porażkę na własnym boisku. Przegrali wówczas 1:2. **125 min**

21.30 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Kryminalna siódemka**
23.00 **O milimetr** – magazyn
23.30 **Regiony na TAK** – mag.
23.55 **Panorama**
0.25 **Serwis Info Wieczór**
1.05 **Całkiem niezła historia**
1.15 **Turystyczna jazda**

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

SZPIEGOWSKI



20.10 Zatoka szpiegów (1)

Gdynia, lato 1940 roku. Franz Neumann, porucznik Abwehry, zostaje oddelegowany do współpracy z marynarką III Rzeszy. Wkrótce dowiaduje się, że jego ojciec mógł być Polakiem. **50 min**

21.00 **Konkurs Piosenki Eurowizji – Wiedeń 2026 – finał** – koncert, Austria
1.05 **Laskowik & Malicki**
1.30 **Program informacyjny 19.30**
2.00 **Sport, Pogoda**
2.10 **Dom nad rozlewiskiem** (3, 4) – serial obycz., Pol.
3.45 **To jest grane** (90) – muz.
4.15 **Matki, żony i kochanki** (10) – serial obycz., Polska

KRYMINALNY



20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1028-1031) – Polska 2026

W salonie fryzjerskim funkcjonariusze znajdują ciało Beaty. Na miejscu nie ma jednak śladów włamania, a monitoring w okolicy ktoś zakleił taśmą. **240 min**

0.00 **Gwiazdy Kabaretu** (177, 175) – program rozrywkowy, Pol. 2026
2.05 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny
3.05 **Interwencja** – mag.
3.25 **Lubię disco!** (275) – program muzyczny
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – pr. muz.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

KOMEDIA KRYMINALNA



20.45 Tajemnice Saint-Tropez FILM – Francja/Belgia 2021

Do rezydencji barona Tranchanta (Benoît Poelvoorde, zdj.) zjeżdżają się goście. Spokój burzy seria złowieszczych zdarzeń. Sprawę ma wyjaśnić arogancki Boullin (Christian Clavier, zdj.). **100 min**

22.25 **Sin City 2: Damulka warta grzechu** FILM – film kryminalny, USA 2014
0.25 **Wstydliwe choroby: Nastolatki 2** (3, 4) – dok.
2.25 **Niesamowite!** (9) – dok.
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 3** (122, 123)
5.00 **Kręcimy z gwiazdami 3** (6) – pr. rozr., Polska 2013

ROZRYWKA



19.55 Życie to kabaret: **Taka to robota, czyli kabaretowy przegląd zawodów** (2) – Polska

Tym razem widzowie zobaczą, jak współcześni satyrycy postrzegają pracę urzędników . Na scenie zobaczymy m.in. Kabaret Skeczów Męczących (zdj.), Neo-Nówka, Smile czy Czesuaf. **65 min**

21.00 Życie to kabaret: **Kabaret Moralnego Niepokoju przedstawia** – program rozrywkowy, Pol.
22.05 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
0.05 **Koło fortuny** – telet., Pol.
1.15 **Kabaret. Super Show Dwójki 3** (31) – rozr., Pol.

ROZRYWKA



21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (4)

Sylwia Bomba i Ewa Mrozowska (obie na zdj.) sprawdzą między innymi, gdzie zawędrowała „Kobieta na krańcu świata" i będą trzymać kciuki za naszych w czasie meczu Polska – Finlandia. **60 min**

22.00 **Boys, boys, boys** (2)
23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 22** (13)
0.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 24** (12)
1.00 **Diabelnie boskie 3** (19, 20) – reality show, Pol.
1.55 **Zapukaj do moich drzwi** (112, 113) – telen.
3.55 **Detektywi** (123) – serial fab.-dokum., Polska 2024

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.15 Słownik polsko@polski 16.40 Tamte lata, tamte dni 17.05 Historie niezapisane 17.20 Klub seniora 17.30 Astronarium 17.55 DorastaMy 18.15 Ze zdrowiem na Ty 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świadkowie czasu 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 16.30 Nad Drwęcą 16.45 Po obu stronach Wisły 17.00 Bliżej nieba 17.30 Spotkania z ekologią 17.45 Pokochaj Grudziądz 18.00 Filmowe kujawsko-pomorskie 18.30 Zbliżenia 18.57 Kulturalnie mówiąc 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

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

KATOWICE 16.10 Punkty zwrotne 16.45 Misja interwencja 17.15 Na KONcu świata 17.30 Relacje 17.45 Zdarzyło się 18.00 Raczka gotuje 18.30 Aktualności 19.00 Wieczorne wiadomości sportowe 19.12 Ziołowa apteka 21.30 Aktualności

KRAKÓW 16.30 Turystyczna jazda 16.41 Pełnosprawni 17.05 Makłowicz w podróży 17.30 Magazyn medyczny 17.45 Krzemionki 30. Przystanek reportaż 18.00 Kulturalnie mówiąc 18.30 Kronika 18.55 Kronika kulturalna 19.06 Bohaterowie małych ojczyzn 21.30 Kronika

LUBLIN 16.45 Stop! Kultura 17.12 Kwadrans samorządowy 17.30 Tydzień w polityce 18.10 Naturalnie w podróży 18.30 Panorama lubelska 19.00 Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy 19.10 Językowy zakątek 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 16.40 Idź się zbadaj 16.52 Ekspert ZUS odpowiada 17.00 Wesołe lata Telewizji Kraków 17.30 Jazz Kwadrans 17.45 Babskim okiem 18.00 ABC pacjenta 18.19 Teatr Wielki zza kulis 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Kulturalnie po Łodzi i regionie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.50 Za szybą

POZNAŃ 16.45 TalentAsy 17.45 Dzień z TVP 3 Poznań 17.55 Ewa i jej goście 18.31 Teleskop 18.50 Medycyna i ty 19.07 Dzień z TVP 3 Poznań 21.31 Teleskop

RZESZÓW 16.30 Kulturalnie mówiąc 17.01 Stacja Rzeszów Główny 17.16 Koncert 17.46 Z życia regionu 18.00 Odkrywamy Podkarpackie 18.30 Aktualności 19.00 Z życia regionu 21.30 Aktualności

SZCZECIN 16.35 Niedziałkowskiego 24a 17.20 Powrót do przeszłości 17.30 Bohaterki 18.00 Twórcze horyzonty 18.30 Kronika 18.52 Polacy, którzy zmienili świat medycyny 19.07 Nie taki internet straszny 21.30 Kronika 21.51 Wokół nas

WARSZAWA 16.38 Dobrego dnia 16.51 Reagujemy 17.15 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 18.00 Informacje z Mazowsza 18.15 Filmowe spotkania 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Weterani sportu 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 16.30 Fakty 16.42 Szlachetne zdrowie 17.00 Przyszłość jest teraz 17.15 Drogi wiary 17.49 Kulturalnie mówiąc 18.14 W swoim czasie 18.30 Fakty 18.54 Pogoda 19.05 Magazyn ku kulturze 21.31 Fakty

TVP HD

6.00 **Na dobre i na złe** (936)
6.55 **Ranczo 10** (125) – obycz.
7.55 **Rodzinka.pl** (115, 116)
8.55 **Ojciec Mateusz 12** (158, 159) – krym., Pol. 2014
10.45 **Czy wiesz, że?** (270) – dok.
11.20 **Na sygnale** (553, 554)
12.25 **Ojciec Mateusz 2** (24)
13.20 **Komisarz Alex 22** (269)
14.15 **Ranczo 7** (81, 82) – obycz.
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 21** (266)
19.20 **Ranczo 9** (105-107) – serial obyczajowy, Polska 2015
22.20 **Labirynt** – thriller, USA FILM 2013, reż. Denis Villeneuve
1.00 **PitBull** (14-16) – sens., Pol.
3.50 **Eiffel** – dramat biograf., FILM Francja/Bel./Niem. 2021

TVP KULTURA

11.05 **Droga** (4) – serial obycz.
12.10 **31. Międzynarodowy Festiwal im. Krystyny Jamroz – Recital Martin Garcia Garcia** – koncert
13.20 **Wydarzenie aktualne**
13.50 **Pierwsze kroki w Operze** – film dok., Fr.
15.15 **Niedźwiadek** – film FILM przygodowy, Fr./USA 1988
17.00 **Tamte lata, tamte dni**
17.40 **Ostatnia walka Apacza** FILM – western, USA 1954
19.20 **Dzień z życia artysty**
20.00 **Jeźdźcy sprawiedliwości** FILM – komediodram., Dania/Finlandia/Szwecja 2020
22.05 **Kortez na dobry wieczór**
23.15 **Wieczór kinomana**
23.25 **Szarlatan** – dramat hist., FILM Czechy/Polska/Irlandia 2020

ANTENA HD

8.35 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** (90-92, 66-70): Statek – cykl reportaży, Polska 2009
13.00 **Australijscy poszukiwacze złota 6** (13-17) – dok., Australia
17.55 **Polska. Największe dylematy** – program publicyst.
19.00 **77 TV 5** (26) – pr. rozr., Pol.
19.58 **Czas na pogodę** – pr. inf.
20.00 **Morderstwa we Francji – Saint-Paul de Vence** FILM – film kryminalny, Fr. 2017
22.00 **Mroczny sekret Jodi Arias** FILM – dramat kryminalny, USA 2013
23.55 **Kryminał Wronki** (7-10)
1.35 **77 TV 3** (11) – pr. rozr., Pol.
2.35 **77 TV 4** (2) – pr. rozr., Polska
3.35 **Kabaretowy szał** – rozr.

TV 6

6.00 **Jeźdźcy smoków: Obrońcy Berk** – anim.
7.30 **Na fali 2** – film animowany, FILM USA/Kanada 2017
9.05 **Cobra Kai** (48-50) – przyg.
11.40 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (80-82) – serial sensacyjny, USA
14.30 **Poirot** (3, 4) – serial krym.
16.50 **Columbo** (3, 4) – krym.
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (153, 154) – krym.
22.00 **Kości** (65, 66) – serial krym.
0.00 **Łowca androidów** FILM – film s.f., USA/Hongkong 1982, reż. Ridley Scott, wyk. Harrison Ford, Rutger Hauer
2.30 **Kochane pieniądze** (25-27) – serial paradokum.
5.35 **SuperLudzie Extra** – mag.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

7.50 **Duchy 5** (4-7) – serial kom.
10.30 **Morderstwa w Midsomer 23** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2022
12.25 **Ojciec Brown 3** (12-14)
15.25 **Powrót do raju 2** (3, 4)
17.40 **Z pamiętnika położnej 14** (8) – obycz.
18.45 **Śmierć z dala od palm 4** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2026
19.55 **Śmierć pod palmami 9** (7) – serial kryminalny
21.00 **Dyplomatki** (5) – krym.
22.00 **Milczący świadek 21** (1, 2) – serial kryminalny, Wlk. Bryt. 2018
0.15 **Ojciec Brown 13** (5)

ROMANCE TV

12.40 **Zakonnica i komisarz:** FILM **Klątwa** – komedia kryminalna, Niemcy 2012
14.30 **Rejs ku szczęściu.**
FILM **Podróż poślubna na Jersey** – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2012
16.25 **Dora Heldt: Gratulacje!**
FILM **Wygrał pan!** – film obyczajowy, Niemcy 2014
18.20 **Nieważkość z tobą**
FILM – melodram., USA/Kan. 2024
20.00 **Kanary – o jedno życie mniej** (1, 2) – serial krym.
22.10 **Krawcowa z Madrytu** (13, 14) – serial obyczajowy
0.20 **Lato w Chorwacji**
FILM – melodramat, Austria/Niemcy 2012

COMEDY CENTRAL

6.00 **The Office PL 3** (9, 10)
7.10 **Teoria wielkiego podrywu 8** (9-22) – kom.
13.30 **Przyjaciele 6** (22-25)
15.30 **Przyjaciele 7** (1-7) – kom.
19.00 **Duchy** (7-10) – fantasy
21.00 **Agent XXL** – komedia, FILM USA/Niemcy 2000
23.00 **Comedy Club 6** (1, 2)
0.00 **Miasteczko South Park 18** (10) – serial animowany dla dorosłych
0.30 **Miasteczko South Park 19** (1-3) – serial animowany dla dorosłych
2.00 **Pracoholicy 3** (13-16) – serial komediowy, USA
4.00 **Śmieszniej nie będzie 2** (13-16) – program rozrywk.

TVN FABUŁA

11.20 **Wehikuł czasu** – film FILM s.f., USA/ZEA 2002
13.25 **Ojciec panny młodej** FILM – kom. romant., USA 2022
15.50 **Władca Pierścieni: Powrót króla** FILM – film fantasy, USA/Nowa Zelandia/Niemcy 2003
20.00 **Dungeons & Dragons: Złodziejski honor** FILM – film przygodowy, USA/Kanada/Wielka Brytania 2023
22.50 **Dzień, w którym przyjdzie tata** FILM – komedia, Francja 2012
0.55 **Constantine** – horror, FILM USA/Niemcy 2005
3.25 **Andrzej Sołtysik 2** – mag.
4.05 **Ukryta prawda** (1297)

eprasa.pl ac9d9b17a5

STOPKLATKA

6.00 **Komisarz Rex 13** (9-12) – serial kryminalny, Wł.
10.00 **Hudson i Rex 6** (10, 11) – krym., Kan. 2023-2024
11.55 **Komisarz Rex**
FILM **– Początek** – film krym., Niemcy/Austria 1997
14.00 **Tajemnica pieczęci**
FILM **smoka** – film przygodowy, Rosja/Chiny/USA 2019, wyk. Jason Flemyng, Xingtong Yao
16.35 **Kłamca, kłamca**
FILM – komedia, USA 1997, wyk. Jim Carrey, Maura Tierney
18.10 **Najczarniejsza godzina**
FILM – horror s.f., USA/Rosja 2011, wyk. Emile Hirsch, Max Minghella
21.55 **Oczy węża** – thriller,
FILM USA 1998, wyk. Nicolas Cage, Gary Sinise
23.55 **Mgła** – horror, USA 2007,
FILM wyk. Thomas Jane, Marcia Gay Harden
2.45 **Pachnidło: Historia**
FILM **mordercy** – dramat kostiumowy, Niemcy/Francja/Hiszpania 2006

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (255) – reality show, Pol. 2022
7.30 **Ewa gotuje** (569, 570) – magazyn kulinarny
8.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
9.00 **Dlaczego ja?** (1353-1357) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 **Sekrety rodziny** (124) – serial paradokumentalny
15.05 **Więzienie kobiet** (58-61) – serial dok., Pol.
17.00 **Nasz nowy dom** (357) – reality show, Polska 2025
18.20 **Holmes i Watson**
FILM – komedia kryminalna, USA/Kanada 2018

TVP SERIALE

5.55 **Na sygnale** (894) – serial fab.-dokum., Polska 2026
6.35 **Janosik** (13-ost.) – przyg.
7.25 **Na sygnale** (895-899)
10.20 **Na dobre i na złe** (992)
11.20 **Komisarz Alex 25** (317)
12.10 **Rodzinka.pl** (310, 311)
13.20 **Ojciec Mateusz 26** (342)
14.15 **Ojciec Mateusz 27** (343)
15.15 **U Pana Boga w Królowym Moście** (9) – serial obycz., Polska
16.15 **Ranczo 5** (62) – obycz.
17.15 **Czterdziestolatek** (9) – serial obycz., Pol. 1975
18.10 **Na sygnale** (900-902) – serial fabularno-dokum.
19.40 **U Pana Boga w Królowym Moście** (10) – serial obycz., Polska

KINO POLSKA

6.00 **Złoty interes 2** (7, 8) – program rozrywk., 2023
7.40 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
8.10 **Miś Kudłatek** (9, 10) – serial animowany, 1971
8.40 **Przygody Myszki** (9, 10) – serial animowany, 1978
9.00 **Siedem życzeń** (3, 4) – serial przygodowy, 1985
11.55 **Rachunek szczęścia** – film dokumentalny, 2010
13.40 **Atrakcyjny pozna**
FILM **panią...** – komedia, 2004
15.50 **Hallo Szpicbródka,**
FILM **czyli ostatni występ króla kasiarzy** – komedia krym., 1978
18.00 **Brunet wieczorową**
FILM **porą** – kom. obycz., 1976

AXN

6.00 **Saga „Zmierzch":**
FILM **Księżyc w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson
8.10 **Rekrut 8** (3) – serial krym.
9.10 **FBI: Most Wanted 4** (7) – serial kryminalny, USA
10.05 **Detektyw Monk** (2-6) – serial kryminalny, USA
15.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9** (20-24) – serial kryminalny, USA/Kanada 2009
Ginie jeden z uczestników zjazdu miłośników kina s.f. Ostatnio narazić się fanom kultowego serialu. Ekipa śledczych typuje kolejnych podejrzanych. **295 min**

CANAL+ PREMIUM

9.05 **Łapu-capu**
9.20 **Dalajlama. Przez mądrość do szczęścia**
10.55 **Piękna łąka kwietna**
11.25 **Peacock** – thriller, USA
FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
12.55 **Warcraft: Początek**
FILM – film fantasy, Chiny/Kanada/Japonia 2016
14.55 **Saga „Zmierzch":**
FILM **Księżyc w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart
17.05 **Premierowa jazda**
17.20 **Mamma Mia!** – komedia
FILM muzyczna, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2008
19.10 **Mamma Mia! Here We**
FILM **Go Again** – kom. muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018

SENSACYJNY



20.00 Głośne hity: **Incydent**
FILM – USA 1997, reż. Jonathan Mostow
Auto Jeffa (Kurt Russell, zdj.) i jego żony ulega awarii. Kierowca ciężarówki zabiera kobietę do najbliższego miasta. Mąż nie może jej odnaleźć. Dowiaduje się o serii zaginięć w okolicy. **115 min**

21.55 **Oczy węża** – thriller,
FILM USA 1998, wyk. Nicolas Cage, Gary Sinise
23.55 **Mgła** – horror, USA 2007,
FILM wyk. Thomas Jane, Marcia Gay Harden
2.45 **Pachnidło: Historia**
FILM **mordercy** – dramat kostiumowy, Niemcy/Francja/Hiszpania 2006

KOMEDIA



20.00 **Sekstaśma** – USA 2014,
FILM reż. Jake Kasdan
Annie (Cameron Diaz, zdj.) i Jay (Jason Segel, zdj.) postanawiają przywrócić namiętność w związku. Rejestrują na wideo igraszki w sypialni. Niestety, pikantne nagranie przestaje być prywatne. **120 min**

22.00 **Człowiek z Toronto**
FILM – kom. sens., USA 2022
0.25 **65** – film s.f., USA/Kanada
FILM 2023, wyk. Adam Driver
2.20 **Wydarzenia**
2.55 **Ewa gotuje** (489-491)
4.30 **SuperLudzie** (5) – dok.
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (162) – serial dokum., Pol.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

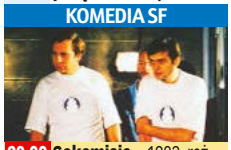
KRYMINALNY



20.40 **Ojciec Mateusz 27** (344, 345) – Polska 2022
Dziennikarka Iwona Wojdat wydaje książkę na temat grupy oszustów. Mąż martwi się o jej bezpieczeństwo. Wkrótce kobieta ginie. Rozpoczyna się śledztwo. Na ważny trop wpada Mateusz. **115 min**

22.35 **Ranczo 5** (63, 64) – serial obyczajowy, Polska 2011
0.25 **Gra z Cieniem** (3, 4) – serial kryminalny, Polska
2.00 **PitBull** (11) – serial sensacyjny, Polska 2007
2.50 **Oficer** (12, 13-ost.) – serial sensacyjny, Polska
4.40 **Rodzinka.pl** (132, 133) – serial komediowy, Polska 2015

KOMEDIA SF



20.00 **Seksmisja** – 1983, reż.
FILM Juliusz Machulski
Maks (Jerzy Stuhr, zdj.) i Albert (Olgierd Łukaszewicz, zdj.) budzą się z hibernacji po wojnie nuklearnej. Jako ostatni mężczyźni na świecie mają zostać poddani przymusowej operacji zmiany płci. **160 min**

22.40 **Juliusz** – komedia,
FILM 2018, wyk. Wojciech Mecwaldowski, Jan Peszek
0.40 **Ostatnia misja**
FILM – film sensacyjny, 1999
2.55 **Przepraszam,**
FILM **czy tu biją?** – film sensacyjny, 1976
4.50 **Kemping** – krótkometraż.
5.30 **Tama** – etiuda film., 2024

SENSACYJNY



20.00 **Uprowadzona 2**
FILM – Francja/USA/Turcja 2012
Były agent CIA Bryan Mills (Liam Neeson, zdj.) jedzie na wakacje do Stambułu wraz z byłą żoną i córką Kim. Staje do nierównej walki z bandytami, którzy zagrażają jego bliskim. **120 min**

22.00 **Londyn w ogniu**
FILM – film sensacyjny, Wlk. Bryt./USA/Bułgaria 2016
23.50 **Resident Evil** – horror
FILM s.f., Niemcy/USA/Fr. 2002
2.00 **Pan i pani Smith**
FILM – komedia sensacyjna, USA 2005, wyk. Brad Pitt
4.25 **FBI: International 4** (4) – serial kryminalny, USA
5.10 **Blok promocyjny AXN**

DRAMAT PRZYGODOWY



21.00 **Dziki** – Polska 2025,
PREMIERA FILM reż. Maciej Kawulski
Karpaty, XVII wiek. Półdziki, niemy wojownik (Tomasz Włosok, zdj.) stoi na czele ukrywającej się w górach bandy zbójników. Dopaść go za wszelką cenę próbuje okrutny cesarski inkwizytor. **135 min**

23.15 **Bękarty wojny** – dram.
FILM wojenny, USA/Niem. 2009
1.45 **Sprzątaczka** – film sens.,
FILM Wielka Brytania 2025
3.25 **Paweł z Ursynowa** – film dokumentalny, Pol.
4.35 **Długi weekend** – film
FILM obyczajowy, Polska 2004

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

13 ULICA

6.00 **Fałszerstwo** (3) – krym., Fr.
6.50 **Kapitan Marleau 3** (3) – serial kryminalny, Fr. 2019
8.50 **Motyw 2** (8-13) – serial kryminalny, Kanada 2014
14.20 **Motyw 3** (1-4) – krym., Kan.
18.00 **Blue Ridge** (3, 4) – serial kryminalny, USA 2024
20.00 **Chicago P.D. 13** (4) – serial kryminalny, USA 2025
21.00 **Bianca 3** (12) – krym., Wł.
22.00 **Swatka na tropie:**
FILM **Śmiertelny romans** – film kryminalny, USA 2020
0.00 **Dorwać Cartera** – film
FILM sensacyjny, USA 2000
2.05 **Sekretne życie studenta**
FILM – thriller, Kanada/Wielka Brytania 2021
4.00 **Kapitan Marleau 6** (4) – serial kryminalny, Fr. 2020

POLSAT FILM

8.10 **Była sobie Ziemia** (8-11)
10.20 **Smerfy: Opowieść wigilijna** – film anim.
10.45 **Rio 2** – film animowany,
FILM USA 2014
12.50 **Jak długo jeszcze?**
FILM – komedia, USA/Kan. 2007
14.45 **Śniadanie do łóżka**
FILM – kom. romant., Polska 2010
16.30 **Percy Jackson i bogowie**
FILM **olimpijscy: Złodziej pioruna** – film przygodowy, USA/Kanada 2010
18.50 **Geneza planety małp**
FILM – film s.f., USA/Wielka Brytania/Kanada 2011
21.00 **Niezniszczalni 2** – sens.,
FILM USA/Niemcy/Chiny 2012
23.05 **Niezniszczalni 3** – film
FILM sens., USA/Bułgaria/Fr. 2014
1.45 **Ślad** (3, 92, 93) – krym., Pol.

HBO

9.20 **Harry Potter i Książę**
FILM **Półkrwi** – film przygodowy, Wielka Brytania/USA 2009
11.55 **Pan Aznavour** – dramat
FILM biograficzny, Francja 2024
14.10 **Diuna: Część druga** – film
FILM s.f., USA/Kan./Jordania 2023
16.55 **Jedynka plus**
FILM – komedia, USA 2025
18.30 **Pingwiny z Madagaska-**
FILM **ru** – film anim., USA 2014
20.00 **Co będzie dalej?**
FILM – komediodramat, USA 2023
21.45 **Wichrowe wzgórza**
FILM – dramat obyczajowy, USA/Wielka Brytania 2026
0.05 **G20** – film sensacyjny, USA
FILM 2025, wyk. Viola Davis, Anthony Anderson
1.55 **Vinci 2** – komedia
FILM kryminalna, Polska 2025

WARNER TV

8.55 **Licencja na miłość**
FILM – kom. romant., USA 2007
10.40 **Kopciuszek: Bucik**
FILM **na miarę** – komedia muzyczna, USA 2016
12.35 **Cisza** – film obyczajowy,
FILM Polska 2010
14.30 **Bliźniaczki na boisku**
FILM – film familijny, USA 1999
16.10 **Kontakt** – film s.f., USA
FILM 1997, wyk. Jodie Foster
19.10 **Skazani na Shawshank**
FILM – dramat sens., USA 1994
22.00 **Wrogie niebo 4** (2, 3) – s.f.
23.45 **Krytyczna terapia**
FILM – thriller, USA 1996, wyk. Gene Hackman, Hugh Grant
2.10 **Dziewczyna z Piątej**
FILM **Alei** – komedia, USA 1939
3.55 **Czerwona Planeta** – film
FILM s.f., USA/Australia 2000

ALE KINO+

9.10 **Perfect Days** – dram.
FILM obycz., Japonia/Niem. 2023
11.40 **Szare śniegi Syberii**
FILM – dramat historyczny, Litwa/USA 2018, wyk. Bel Powley
13.45 **Arktyka** – dramat
FILM przygodowy, Islandia 2018
15.45 **Grantchester 10** (1, 2)
17.50 **Trzy dni Kondora**
FILM – dramat sens., USA 1975
20.10 **Wind River. Na przeklę-**
FILM **tej ziemi** – thriller, Wielka Brytania/Kanada/USA 2017
22.20 **Na fali ryzyka**
FILM – thriller, USA 2023
0.25 **Niebezpieczna miłość**
FILM – dramat psychologiczny, Francja/Belgia 2024
2.35 **Powrót** (5) – serial kom.
3.20 **Ultima Thule** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2023

CANAL+ FILM

11.40 **Moje pieczone kurczaki**
FILM – film obyczajowy, Pol. 2002
12.45 **Zmierzch** – film
FILM fantasy, USA 2008
14.45 **Premierowa jazda** – mag.
15.00 **Listy do Julii** – komedia
FILM romantyczna, USA 2010
16.45 **Krucjata Bourne'a**
FILM – thriller, USA/Niemcy 2004
18.30 **Morderstwo**
FILM **w ambasadzie** – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2025
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Abigail** – horror,
FILM USA/Irlandia 2024
21.45 **Niezniszczalna** – film
FILM sensacyjny, Wlk. Bryt. 2024
23.25 **Cash Out 2: Wysoka**
FILM **stawka** – sens., USA 2025
1.05 **To nie mój film**
FILM – komediodramat, Pol. 2024

SCI FI

6.00 **Medium 6** (10-13) – serial kryminalny, USA 2009
10.00 **Grimm 3** (3-7) – fantasy
15.00 **Bibliotekarz 2:**
FILM **Tajemnice kopalni króla Salomona** – film przygodowy, USA 2006
16.55 **Bibliotekarz 3: Klątwa**
FILM **kielicha Judasza** – film przygodowy, USA 2008
18.50 **Wyścig z czasem** – thriller
FILM s.f., USA 2011, wyk. Justin Timberlake, Olivia Wilde
21.00 **Krzyżowy ogień** – film
FILM sensacyjny, USA 2011
23.00 **Płonąca pułapka** – dramat
FILM sensacyjny, USA 2004
1.15 **SurrealEstate 2** (1-5) – serial grozy, USA/Kanada

PARAMOUNT NETWORK

9.30 **Marley i ja** – komedia, USA
FILM 2008, wyk. Owen Wilson
12.00 **Czy to ty, czy to ja?**
FILM – film familijny, USA 1995
14.20 **Indiana Jones**
FILM **i Królestwo Kryształowej Czaszki** – film przyg., USA 2008
17.00 **Transformers** – film s.f.,
FILM USA 2007, wyk. Shia LaBeouf, Megan Fox
20.00 **Bumblebee** – film s.f.,
FILM Chiny/USA 2018
22.30 **Zaginiona dziewczyna**
FILM – thriller, USA 2014
1.30 **Fatalne zauroczenie**
FILM – thriller, USA 1987
4.00 **Policyjna grupa**
pościgowa 20 (12) – dok.

FX

6.50 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (4-6) – serial krym.
9.35 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (3, 4)
11.25 **Agenci NCIS 8** (17-19)
14.10 **Tropiciel** (13) – serial krym.
15.05 **Matlock** (6) – serial krym.
16.00 **Z archiwum X** (6-8) – s.f.
18.55 **Moje wielkie greckie**
FILM **wesele** – komedia romant., USA/Kanada 2002
21.00 **Bez litości 2**
FILM – thriller, USA 2018
23.30 **Bez litości** – film
FILM sensacyjny, USA 2014
2.05 **Paradise** (2) – serial krym.
3.15 **Tropiciel** (13) – serial krym.
4.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (9) – krym.

KINO TV

7.55 **Czterej pancerni i pies** (1, 2) – wojenny, Pol. 1966
10.30 **Czarny rumak** – film
FILM familijny, USA 1979
12.50 **Kosmiczne jaja**
FILM – komedia s.f., USA 1987
14.45 **Bitwa o Anglię** – dramat
FILM wojenny, Wlk. Bryt. 1969
17.40 **Kokon: Powrót**
FILM – film s.f., USA 1988
20.00 **Jeden gniewny**
FILM **człowiek** – thriller, USA/Wielka Brytania 2021
22.35 **Niezgodna** – film
FILM s.f., USA 2014
1.25 **Pocałunek śmierci**
FILM – dramat krym., USA 1995
3.35 **Przebudzenie**
FILM – thriller, USA 2007

CANAL+ SERIALE

9.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
9.55 **Elizabeth Taylor. Zbuntowana supergwiazda** (1-3) – dok.
12.35 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
12.45 **The Office PL 5** (10-12)
14.30 **Naruto** (13-15) – anime
16.00 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
16.10 **Wszystko o Marii, Matce Bożej** (1, 2) – serial dok., Fr.
18.10 **13 posterunek 2** (26-28)
20.00 **Ekspedycja XD** (1-5)
20.55 **Planeta Singli. Osiem historii** (8) – serial kom.
22.00 **Trigger Point: Stan zagrożenia 2** (5, 6) – sens.
23.40 **Belfer** (7, 8) – serial krym.
1.35 **Kryptonim Polska** (1-3)
3.40 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.

CANAL+ 360

12.00 **Schumacher & Schumacher** – film dok.
13.00 **W trasie z Normanem Reedusem** (5) – serial dok.
14.00 **Co poszło nie tak 4** (5)
15.05 **Porzucona Ameryka 4** (7, 8) – serial dokumentalny
16.55 **Wykrywacz historii 4** (5)
18.00 **Z archiwów historii** (2)
19.00 **Sung Kang – szybki i dociekliwy** (4) – dok.
20.00 **Wolne duchy. Starcie z żywiołami** (5) – dok.
20.50 **Born Racers. Młodzi i szybcy** (2) – serial dokum.
21.55 **Porzucone konstrukcje** (14) – serial dok., Wlk. Bryt.
22.55 **Wykrywacz historii 5** (1)
0.00 **Co poszło nie tak 4** (3)

SOBOTA 16 maja

WSCH. SŁ. 04.49 | ZACH. SŁ. 20.33 | Imieniny: Andrzeja, Jana, Szymona

TeleTydzień

TLC

10.00 **Mój chłopak jest maminsynkiem** (8-ost.)
11.00 **Kiedy dzieci mają dzieci 5:** Wyrzucony
12.00 **Mali ludzie, wielka rodzina 11:** These Dresses Ain't It – dok.
13.00 **Rodzina 10+ 8** – rozr.
14.00 **Klinika bez tajemnic** (10) – program medyczny
15.00 **Klinika urody gwiazd** (3, 4) – serial dokum., Pol.
16.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show
17.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8** (20) – pr. rozr., USA 2025



19.00 Premiera: **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 8** (20)
20.00 **Upadli idole: Nick i Aaron Carter**
21.00 Premiera: **Boysbandy: mroczna strona sławy**
23.00 **Pogromcy guzów**
0.00 **Dr Pryszczylla 5**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Przyjaciółki** (43, 44) – serial obycz., Pol. 2014
8.00 **Bogaty dom – biedny dom** (96, 130)
10.00 **Polacy za granicą – miłość** (3, 4): Madera; Costa del Sol i Costa Blanca – serial dokum.
12.00 **Shopping Queens. Królowe Zakupów** (33, 34) – pr. rozr., Polska
14.00 **Ani słowa pannie młodej** (1, 2) – dok., Pol.
16.00 **Kolacja w ciemno** (59, 60) – pr. rozr., Polska
18.00 **Nasz nowy dom** (302, 303) – reality show



20.00 **Love Island. Wyspa miłości** (270-272) – reality show, Polska 2023
23.00 **Gry małżeńskie** (156)
0.00 **Love Island. Wyspa miłości** (19, 20)
2.00 **Gry małżeńskie** (157, 158) – reality show
4.00 **Zdrady** (50, 51) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.30 **Związki z modą** (6) – pr. rozrywk., Pol. 2019
6.20 **Co za tydzień** – mag.
6.50 **Ugotowani** (1)
7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.25 **Dzieci świata** (7) – eduk.
11.55 **Jestem z Polski** (5, 9, 3) – serial dokum., Polska
15.05 **Babski biznes** (6) – rozr.
16.05 **Ostre cięcie 12** (8-ost.) – pr. rozrywk., Pol. 2026
17.05 **Zgłoś remont 11** (8) – pr. rozrywk., Pol. 2026
18.05 **Bitwa o gości** (9) – reality show, Pol. 2026
19.05 **Kuchenne rewolucje** (6, 7) – pr. rozr., Pol. 2017



21.05 **Królowa przetrwania 3** (11) – reality show, Polska
22.30 **Skok na głęboką wodę** (10) – pr. rozr., Pol. 2026
23.35 **Ślub od pierwszego wejrzenia** (11, 12) – reality show, Pol. 2025
1.45 **Śluby świata – Peru** (1)
2.45 **Apetyt na miłość** (8)
3.45 **Dieta czy cud?** (8)

DISCOVERY CHANNEL

7.00 **Brudne skarby 2** (6)
8.00 **Bimbrownicy 14**
9.00 **Gorączka złota 16** (22)
10.00 **Łowcy opali 8**
11.00 **Od samochodu do domu 2**
12.00 **Wyścigi po antyki**
13.00 **Złomowisko PL** (6, 7)
15.00 **Nic do ukrycia** (2)
16.00 **Lotnisko** (6)
17.00 **Nagi instynkt przetrwania 11**
18.00 **Vantara – azyl dla zwierząt**
19.00 **Największe napady świata**
20.00 **Bimbrownicy 14**



21.00 **Mike Brewer: przerobić i sprzedać** (6)
22.00 **Łowcy opali 8**
23.00 **Morze złota 13**
0.00 **Teorie spiskowe pod lupą:** Jersey Drone Panic
1.00 **Potwory z Alaski**
2.00 **Łowcy staroci 11**
4.00 **Gorączka złota: Australia 4** (1)

TVP HISTORIA

11.35 **Wszystkie kolory świata:** Laguna wenecka
12.45 **Najwspanialsze góry Afryki** (1) – cykl dokum.
13.40 **„Jan Serce" – historia niejednej miłości**
14.00 **Ex Libris** – magazyn
14.30 **Kochankowie roku**
FILM **tygrysa** – melodramat, Polska/Chiny 2005
16.20 **Flesz historii** (761)
16.45 **Świątynie świata** (3)
17.45 **Rodzina Połanieckich** (3) – serial obycz., Polska
19.15 **Zabójcza nauka** (1)
20.15 **Zapomniane karty historii** (3) – serial dok.



21.20 **Przysięga Ireny**
FILM – dramat obyczajowy, Kanada/Polska 2023
23.35 **Pluton** – dramat wojenny,
FILM USA 1986, wyk. Tom Berenger, Willem Dafoe
1.35 **Kto zabił sekretarza generalnego ONZ?** – film dokumentalny, Dania/Norwegia/Szwecja

FOKUS TV

9.00 Premiera: **Niezwykłe pociągi** (1, 2) – dok., Kan.
11.00 **Świat z góry. Parki narodowe** (5, 6) – dok.
13.00 **Rolnicy. Podlasie** (35-37) – serial dok., Pol.
16.00 **Najpiękniejsze domy na wsi** (3) – serial dok.
17.00 Premiera: **Wielkie wycieczkowce** (2)
18.00 **Najniebezpieczniejsze drogi do szkoły** (3)
19.00 Premiera: **Jak to wyjaśnić 2** (11) – dok.
19.25 **Top 10 Największe tajemnice świata** (9)
20.00 **Sekrety Biblii** (6) – dok.



21.00 **UFO. Zaginione dowody** (5, 6) – dok., USA
23.00 Premiera: **Poza kontrolą. Katastrofa na dworcu w Paryżu**
0.00 Premiera: **Przestępcze podziemie** (7) – dok.
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (26-29) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (12, 1)

METRO

7.30 **Klan z Alaski** – serial dokum.
9.35 **The Floor** – teleturniej, Pol.
10.45 **Złomowisko PL 5** – dok.
12.50 **Gwiazdy lumpeksów**
13.40 **Kryminalni** (2, 3) – krym.
15.55 **Niezwykłe Stany Prokopa 6** – pr. rozr., Polska
17.00 **Mam talent!** – pr. rozr., Pol.
19.25 **Magda gotuje internet**
20.00 **Wakacje w krzywym**
FILM **zwierciadle** – komedia, USA 1983, wyk. Chevy Chase
22.10 **Kod dostępu** – film
FILM sensacyjny, USA 2001
0.05 **Kuba Wojewódzki**
1.20 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7** – serial dok.
2.20 **Szkoła** (806, 801) – paradok.
4.20 **Nowa Maja w ogrodzie 3**

ZOOM TV

8.00 **Jakubiak rozgryza Polskę 2** – magazyn kulin.
9.00 **Jakubiak rozgryza Włochy**
9.35 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
12.50 **Sensacje XX wieku** – hist.
15.15 **Czterej pancerni i pies** (5, 6) – serial wojenny, Polska
17.45 **Gang Olsena jedzie**
FILM **do Jutlandii** – komedia sensacyjna, Dania 1971
19.45 **Kabaretowe przeboje 4**
20.50 **Porachunki** – komedia,
FILM USA/Francja 2013
23.00 **Adam szuka Ewy. Niemcy 3** – pr. rozr., Niemcy
0.00 **Magia nagości. Hiszpania**
1.15 **Magia nagości. Polska – Najsmaczniejsze kąski**

FOOD NETWORK

11.25 **Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety**
12.25 **Kuchnia jak u mamy** – mag.
13.40 **Śródziemnomorski przepis na zdrowie** – mag.
14.40 **Molly gotuje na farmie**
15.50 **Kobieta na Dzikim Zachodzie** – magazyn kulin.
16.55 **Indyjskie smaki Maneet**
17.55 **Wiosenny turniej wypieków** – reality show
18.55 **Dziwaczne potrawy** – dok.
19.50 **Człowiek kontra jedzenie. Mięsożercy** – magazyn kulin.
20.20 **Człowiek kontra jedzenie. Śniadania** – magazyn kulin.
20.50 **Człowiek kontra jedzenie**
21.20 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
23.30 **Gdzie zjeść we Włoszech**

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **NASA – archiwum tajemnic**
8.00 **Zoom na architekturę**
10.00 **Jak to jest zrobione?**
12.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2**
14.00 **Jak działa wszechświat?**
16.00 **NASA – archiwum tajemnic**
18.00 **Jak to jest zrobione?**
20.00 **Autostrada spotkań z UFO:** Legenda o skinwalkerze; UFO w południowej Kalifornii
22.00 **Tajemnice Alaski**
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 **Kosmiczne katastrofy**
10.00 **Katastrofa w przestworzach**
16.00 **Car SOS:** Mercedes SLK
17.00 **Największe katastrofy budowlane**
18.00 **Morski patrol: Hiszpania**
20.00 **Miasta w liczbach:** Panama
21.00 **II wojna światowa: Historia przed trybunałem**
23.00 **Hitler: Zaginione taśmy III Rzeszy:** Marsz ku władzy
0.00 **Alarm na lotnisku: Peru**
2.00 **Wyprawa na dno**
4.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy:** Wojna na pustyni
5.00 **Car SOS:** Toyota Supra Mk 4

BBC EARTH

10.00 **Wyspy. Laboratoria natury**
11.00 **Malownicze trasy kolejowe** – serial dokum.
12.00 **W okowach mrozu: Kanada** – serial dokum.
13.00 **Pewnego razu w kosmosie** – serial dokum.
14.05 **Brytyjskie fabryki 10** – dok.
15.10 **Starożytne mocarstwa**
16.15 **Amerykańskie Południe**
17.20 **David Attenborough i cuda natury 2** – serial dok.
17.55 **Dziewicze zakątki Ziemi**
21.00 **Pewnego razu w kosmosie** – serial dokum.
22.05 **W okowach mrozu: Kanada** – serial dokum.
23.05 **Wyspy. Laboratoria natury**
0.05 **Zabójcza pogoda 6** – dok.

WP

11.00 **Pogoda**
11.05 **Wakacje z piekła rodem 2**
12.05 **Pokochaj lub sprzedaj 6**
13.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4** – reality show, Kan.
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5** – serial dokum.
14.55 **Policjanci w akcji** (11, 12)
16.55 **Pogoda**
17.00 **Policjanci z sąsiedztwa 5**
17.55 **Strażacy z sąsiedztwa 2**
18.55 **Policjanci z sąsiedztwa 5**
21.52 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 13**
22.55 **Przebojowe kabarety**
23.55 **Mistrzowie Kabaretu 8**
1.00 **1, 2, 3... Kabaret! 2** – pr. rozr.
2.00 **Mistrzowie Kabaretu 14**

NOWA TV

6.55 **Wehikuł czasu**
7.30 **Interwencja – taka jest Polska** (570) – mag.
8.20 **Frieren. U kresu drogi** (9, 10) – serial anime, Jap. 2023
9.30 **Dragon Ball Z Kai 2** (29-35)
13.00 **One Punch Man** (7, 8)
14.00 **Co ludzie powiedzą? 4** (28-30) – kom., Wlk. Bryt. 1993
16.00 **Miodowe lata** (39, 41-44)
19.45 **Poirot 2** (1, 2) – serial krym.
21.50 **Poirot** (3, 4) – serial krym.
0.00 **Ślad** (67) – serial kryminalny
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**
5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

8.55 **Uratuj swój ogród 5** – mag.
10.00 **Z miłości do ogrodu 3**
11.05 **Odlotowy ogród** – mag.
11.35 **Weekendowa metamorfoza 3** – pr. rozr.
12.40 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
13.40 **Weekendowa metamorfoza 3** – pr. rozr.
14.40 **Para w remont 2**
16.35 **House Hunters – Poszukiwacze domów 8**
18.50 **Zgłoś remont 11** – pr. rozr.
19.50 **Weekendowa metamorfoza 4** – pr. rozr.
20.45 **Mieszkanie na miarę 4**
23.35 **Letnia chata na lata** – rozr.
0.30 **Sprzątaczki 2** (7-9) – obycz.
2.40 **Nowa Maja w ogrodzie 4**

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Farma pełna miłości** – dok.
8.05 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta 8** – dok.
10.10 **Niezwykłe Stany Prokopa**
12.15 **Baseny z rozmachem**
14.20 **Ciężarówką przez Stany**
15.55 **Człowiek kontra jedzenie**
18.00 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
20.05 **Nagi instynkt przetrwania** – serial dokumentalny
22.10 **Afryka Express** – reality show
23.55 **Cali i zdrowi** – pr. rozrywk.
0.55 **Grenlandia – wyspa skarbów** – serial dokum.
1.55 **Hotelowe rewolucje** – dok.
5.05 **Człowiek kontra jedzenie**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 **Parki narodowe Ameryki**
11.00 **Królowe świata zwierząt**
12.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy**
14.00 **Dzika Północ Europy**
15.00 **Mashatu: ziemia lampartów** – film dokum., Fr.
16.00 **Królestwo drapieżników**
17.00 **Cuda Afryki:** Sahara – dok.
18.00 **Sekretne życie pszczół**
19.00 **Najdziwniejsze cuda ewolucji**
20.00 **Europa z powietrza**
21.00 **Śmierć przychodzi po zmroku:** Zapada mrok – dok.
22.00 **Zabójcze węże:** Filipiny
23.00 **Europa z powietrza**
0.00 **Niezwykły dr Pol**

POLSAT VIASAT HISTORY

8.40 **Tajne bazy nazistów 4**
10.35 **Hitler i jego władza**
13.55 **Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej**
15.05 **Tajemnice machiny wojennej nazistów**
19.05 **Naziści: korzenie zła**
21.00 **Życie prywatne przywódców Rzeszy:** Hitler: droga do władzy – serial dokum.
22.00 **Najgroźniejsi ludzie Hitlera**
23.55 **Kleopatra: tajemnicza władczyni**
1.05 **W poszukiwaniu zaginionych wikingów**
1.50 **Zaginione miasta Czyngis-chana**

CANAL+ KUCHNIA

14.45 **Dzień dobry, obiad 2** – magazyn kulinarny
15.40 **Zgrillowani 2** – mag. kulin.
16.05 **M jak mięso 10** – mag. kulin.
16.55 **Jamie Oliver: gotuj sezonowo** – magazyn kulin.
17.55 **Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę**
18.50 **Włoska kuchnia Gino: Dla rodziny** – serial dokum.
19.50 **Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii** – serial dokum.
20.45 **Ziemia, ogień i smak** – dok.
21.40 **Poza utartym szlakiem: Colin i Manu** – serial dokum.
22.35 **M jak mięso 10** – mag. kulin.

CANAL+ DOMO HD

15.05 **Wielkie projekty...**
16.00 **Patent na zieleń** – mag.
16.30 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 8** – mag.
17.05 **Meblokreacje** – mag.
17.35 **Dom w miesiąc 2** – dok.
18.00 **Daleko od miasta 11** – dok.
19.00 **Podzielić M2** – mag.
20.00 **Wielkie projekty: Nowa Zelandia** – serial dokum.
21.00 **Wielkie projekty: Szwecja 5** – serial dokum.
22.00 **Kupiliśmy sobie zamek – damy radę 2** – serial dok.
22.55 **Wiejskie domy do liftingu 2** – serial dokum.

SUPER POLSAT

11.55 **Świat według Kiepskich**
14.55 **Złomiarze** – serial dokum.
15.55 **Świat według Kiepskich** (35, 81) – serial kom., Polska
17.00 **Siatkówka mężczyzn:** LM: Projekt – Perugia **(live)**
19.15 **Kolacja w ciemno** – pr. rozr.
20.30 **Siatkówka mężczyzn:** LM: Aluron CMC Warta Zawiercie – Ziraat Bank Ankara **(live)**
22.45 **W pogoni za zemstą**
FILM – film sensacyjny, USA 2010
0.50 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (9) – serial kom.
1.25 **Świat według Kiepskich** (161, 158, 38, 56, 394) – kom.

TVP KOBIETA

12.30 **Pięknie przyprawiONA**
13.00 **Sanatorium miłości 8**
14.00 **Rodzinka.pl** (116, 117)
15.00 **Tańcząca ze światem – Tunezja** – magazyn
15.30 **Ojciec Mateusz 27** (347, 348) – serial kryminalny
17.30 **Bruce Willis, bohater kina akcji** – film dokumentalny, Fr.
18.30 **Myslovitz na dobry wieczór** – koncert
19.30 **Miłość i nadzieja** (245)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (226)
21.30 **Bardotka** (5) – serial biograf.
22.30 **Śmietanka towarzyska**
FILM – komedia, USA 2016

PLANETE+

13.35 **Świat według termitów**
14.40 **Wielka ucieczka chińskich słoni** – film dokumentalny
15.50 **Dzikie psy** (1) – film dokum.
17.00 **Najbardziej punktualny pociąg świata. Japońskie linie shinkansen** (1) – dok.
18.00 **Świat z góry 11**
18.40 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4**
19.45 **Jean-Pierre Léaud. Zbuntowane dziecko kina**
21.05 **Ostatnie słowa Charlotty Masaryk** – film dokum.
22.25 **Alfred Hitchcock: mistrz suspensu** – film dokum.

TVP DOKUMENT

12.55 **Podróże Małej i Dużej 7**
13.25 **Tacy byliśmy** (9)
13.55 **Nieustraszona królowa nocy** – film dokumentalny
14.55 **Opowieści z dzikiego Madrytu** – film dok., Hiszp.
15.55 **Amnezja. Gdy zastrajkuje mózg** – film dok., Niem. 2024
17.00 **Magiczny Adriatyk**
18.00 **Bob Fosse: show czas zacząć!** – film dokumentalny
19.05 **Niebezpieczne drogi**
20.10 **Niebezpieczny chłopak**
21.55 **Grabież** – film dokumentalny
23.00 **Z punktu widzenia nocnego portiera** – dok.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

5.45 **Sportowy wieczór**
6.15 **Retro TVP Sport**
8.15 **Hokej:** NHL – mecz 2. rundy fazy play-off
9.05 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga – mecz: Polonia Warszawa – Wisła Kraków
11.20 **Piłka nożna kobiet:** ORLEN Puchar Polski: GKS Katowice – Czarni **(live)**
14.45 **Piłka nożna:** Puchar Anglii – studio **(live)**
15.55 **Piłka nożna:** Puchar Anglii – finał: Chelsea – Man. City **(live)**
18.50 **Droga do Mundialu 2026** – magazyn piłkarski



20.05 **Boks:** Gala w Świętochłowicach **(live)**
22.45 **Sportowy wieczór**
23.20 **Piłka nożna:** Puchar Anglii – mecz finałowy: Chelsea FC – Manchester City FC
1.30 **Kamerą TVP Sport**
2.05 **Hokej:** NHL – mecz 2. rundy fazy play-off **(live)**

EUROSPORT 1

8.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Wujiang – prowadzenie kobiet i mężczyzn
10.00 **Żeglarstwo:** SailGP w Bermudach
11.00 **Kolarstwo kobiet:** Wyścig dookoła Kraju Basków – 1. etap
12.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 7. etap: Formia – Blockhaus
13.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia: Chieti – Fermo **(live)**
17.45 **Kolarstwo:** Wyścig dookoła Kraju Basków – 2. etap



18.45 **Snooker:** Turniej Welsh Open w Llandudno – finał: B. Hawkins – J. Lisowski
21.00 **Kolarstwo:** Wyścig dookoła Węgier – 4. etap
22.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 8. etap: Chieti – Fermo
0.00 **Snooker:** Mistrzostwa świata w Sheffield – mecz finałowy

POLSAT SPORT 1

8.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – mecz fazy play-off
10.00 **Magazyn Polskiego Sportu** – mag. sportowy
11.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – faza play-off
13.00 **Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Szanghaju **(live)**
15.00 **Siatkówka mężczyzn:** LM – studio **(live)**
16.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Mistrzów: PGE Projekt Warszawa – Perugia **(live)**
19.00 **Siatkówka mężczyzn:** LM – studio **(live)**



20.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Mistrzów: Warta – Ziraat Bank Ankara **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** LM – studio **(live)**
0.00 **Siatkówka mężczyzn:** LM: Projekt – Perugia
2.00 **Sporty walki:** UFC Fight Night – walka: Arnold Allen – Melquizael Costa **(live)**

TVP ABC

8.15 **Jak borsuk z lisem 2**
9.00 **Piotruś Królik 2**
9.30 **Domisie**
10.00 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
10.45 **Pamiętnik Florki**
11.05 **Małe i duże przygody Miffy**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Strażak Sam 12**
12.25 **Domisie**
13.05 **Hulahoo**
13.20 **Pszczółka Maja**
13.50 **Lupin wśród bajek**
14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**



14.30 **Świnka Peppa 8**
14.40 **Topo Gigio**
15.15 **Zwierzaki Czytaki**
15.35 **Mała Marinette**
16.05 **Kosmo-kumple**
16.35 **Ricky Zoom**
17.05 **Super Wings: Strażnicy Świata**
17.30 **Piotruś Królik**

MINIMINI+

11.20 **Marta mówi**
11.50 **Mały Charlie**
12.20 **Smerfy**
12.55 **Baranek Shaun**
13.21 **Kicia Kocia 2**
13.37 **Robotkowo**
14.00 **Bing**
14.20 **Strażak Sam 16**
14.45 **Looloo Kids**
15.01 **Gazu, pieski, gazu!**
15.28 **Kicia Kocia**
15.45 **Jeżyk Happy**
16.02 **Marta mówi**
16.30 **Mega Ekspres**
16.56 **Ciekawski George 4**
17.55 **Enchantimals: Podwodne Królestwo**



18.35 **Enchantimals:**
FILM **Tajemnice Śnieżnej Doliny** – film animowany, USA 2020
19.20 **Baczne oczka**
19.40 **Smerfy**
20.09 **Cloudy & Stormy**
20.35 **Dolina Muminków 3**
21.01 **Wierszyki domowe**
21.31 **Edzio i Lusia**

TVN 24

8.50 **Polska na weekend**
9.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
9.50 **Kadr na Kino** – mag.
10.05 **Polska na weekend**
10.35 **Polska na weekend**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
13.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Dwie strony**
19.00 **Kadr na Kino** – mag.
19.10 **Serwis informacyjny**
19.25 **Fakty po Faktach**



20.00 **Superwizjer** – mag.
21.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.40 **Superwizjer** – mag.
1.45 **Dwie strony**
2.45 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.05 **Akademia ogrodnika**

CANAL+ SPORT

9.15 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
11.30 **Premier League Review**
12.30 **Premier League Preview**
13.10 **Premier League: The Big Interview** (40)
13.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska **(live)**
16.10 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska **(live)**
18.25 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska **(live)**
20.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska **(live)**
23.00 **Sporty walki:** ONE Fight Night 43: T. Kai – S. Gasanov
1.15 **Premier League: The Big Interview** (40)
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Radomiak – Lech

EUROSPORT 2

14.45 **Formuła E:** ePrix Monako – 1. wyścig **(live)**
16.15 **Biegi górskie:** GT World Series – Trydent
17.00 **Biegi górskie:** GT World Series – Trydent
18.00 **Formuła E:** ePrix Monako – 1. wyścig
19.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 8. etap: Chieti – Fermo
20.00 **Kolarstwo:** Wyścig dookoła Kraju Basków – 2. etap
21.00 **Formuła E:** ePrix Monako – 1. wyścig
22.00 **Snooker:** Turniej Welsh Open w Llandudno – mecz finałowy: Barry Hawkins – Jack Lisowski
0.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 8. etap: Chieti – Fermo

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – półfinał gry pojedynczej
8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – półfinał gry pojedynczej
12.15 **Hokej:** Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Słowacja – Norwegia **(live)**
15.00 **Piłka nożna z archiwum**
16.15 **Hokej:** MŚ – Szwajcaria 2026: Włochy – Kanada **(live)**
20.10 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga – mecz ćwierćfinałowy fazy play-off **(live)**
23.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – półfinał gry pojedynczej
1.00 **Sporty walki:** FEN 49 w Mrągowie: A. Zieliński – K. Kraska 25.08.2023

NICKELODEON

8.10 **Patryk Rozgwiazda Show 4**
8.35 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
9.55 **Marsupilamki**
10.55 **Wielkodomscy 4**
11.50 **Harmidom 4**
12.20 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
13.15 **Niebezpieczny Henryk**
14.15 **That Girl Lay Lay 2**
15.10 **Harmidom 8**
16.00 **Wylde Pak – zakręcona paka 2**
16.30 **Wylde Pak – zakręcona paka**
16.45 **Marsupilamki**
17.25 **SpongeBob Kanciastoporty 15**

TELETOON+

8.25 **Angelo rządzi**
8.50 **Siostry 2**
10.16 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
11.39 **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**
12.26 **Osmar**
13.00 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
13.54 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
14.48 **Siostry 2**
15.30 **Gus. Mały – wielki rycerz 2**
16.30 **Dinuś i Lusia**
16.58 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
17.25 **Charlotte i trzy muszkieterki**
17.54 **Siostry 2**

TVP INFO

15.30 **Trochę kultury**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Sprawdzamy**
18.00 **Panorama**
18.20 **Teleplotki**
18.30 **Kiedyś to było...**
19.00 **Serwis Info Wieczór**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.15 **Zderzenia. Schnepf z Nawrockim**
21.00 **Serwis Info Wieczór**
21.15 **Kod bezpieczeństwa**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na Wschód**
22.30 **Stan wyborczy**

CANAL+ SPORT 2

12.45 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – półfinał gry pojedynczej
15.00 **8 wspaniałych** (2)
16.00 **Tenis raport**
17.00 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – finał gry pojedynczej **(live)**
19.00 **Tenis raport**
20.00 **Padel:** Turniej Premier Padel w Buenos Aires – mecz półfinałowy kobiet **(live)**
22.00 **Padel:** Turniej Premier Padel w Buenos Aires – mecz półfinałowy mężczyzn **(live)**
0.00 **Padel:** Turniej Premier Padel w Buenos Aires – mecz półfinałowy mężczyzn **(live)**
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Korona – Widzew

ELEVEN SPORTS 1

8.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
10.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
12.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
14.00 **Magazyn sportowy**
14.55 **Piłka nożna:** Liga włoska **(live)**
17.00 **Magazyn sportowy**
17.55 **Piłka nożna:** Liga włoska **(live)**
20.00 **Magazyn sportowy**
20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska **(live)**
22.40 **Magazyn sportowy**
0.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
2.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
4.00 **Potrójna korona Bayernu Monachium** – film dokum.
4.50 **Paco Gento** – film dokum.

POLSAT SPORT 3

6.00 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga
8.30 **Piłka nożna z archiwum**
10.30 **Piłka nożna z archiwum**
13.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga
15.00 **Magazyn Polskiego Sportu**
16.15 **Hokej:** Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Węgry – Finlandia **(live)**
20.05 **Hokej:** MŚ – Szwajcaria 2026: Szwajcaria – Łotwa **(live)**
23.00 **Hokej:** MŚ – Szwajcaria 2026
2.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 50 w Ożarowie Mazowieckim – waga lekka: K. Mendlewski – F. Lamparski 07.12.2024

NICK JR.

8.20 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.10 **Przygody Misia Paddingtona**
11.00 **Małe Królestwo Bena i Holly**
11.30 **Dora 4**
11.55 **Rubble i jego ekipa 3**
12.25 **Rubble i jego ekipa**
12.45 **Psi Patrol 11**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.30 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Zwierzęce zagadki**
16.00 **Małe Królestwo Bena i Holly**

DISNEY JUNIOR

6.30 **Jej Wysokość Zosia**
7.00 **Blue**
8.00 **Spidey i superkumple 3**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Bajkowa przygoda**
FILM **Goofy'ego** – anim., USA 2016
10.00 **Blue**
10.30 **Blue 3**
11.00 **Superkoty 3**
12.00 **Spidey i superkumple 2**
12.30 **Iron Man i super ekipa**
13.00 **RoboGobo**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Ariel: Mała Syrenka 2**
14.30 **Superkoty**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 3**
16.00 **Blue 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**
17.10 **Interwencja – taka jest Polska**
18.00 **W rytmie dnia**
18.35 **Debata polityczna**
19.15 **Prezydenci i premierzy**
19.50 **Dobry wieczór, Polsko**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Interwencja – taka jest Polska**
0.55 **Wydarzenia wieczorne**

CANAL+ SPORT 5

13.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Korona – Widzew
15.15 **Magazyn Ligi Mistrzów UEFA** (33)
15.45 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: GKM Grudziądz – Włókniarz
18.30 **Żużel:** Indywidualne MP – 1. runda w Toruniu **(live)**
22.15 **Premier League Stories**
22.50 **Premier League: The Big Interview** (40)
23.30 **Liga+**
0.55 **Sporty walki:** ONE Fight Night 43: T. Kai – S. Gasanov
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Korona – Widzew

ELEVEN SPORTS 2

9.30 **Podróż do świata Calcio**
10.00 **Piłka nożna:** Liga francuska
12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
14.00 **Magazyn sportowy**
14.40 **Magazyn sportowy**
15.20 **Piłka nożna:** Liga niemiecka **(live)**
17.20 **Magazyn sportowy**
17.50 **Magazyn sportowy**
18.20 **Piłka nożna:** Liga niemiecka **(live)**
20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska **(live)**
23.00 **Magazyn sportowy**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska
2.00 **LaLiga Best 11**

POLSAT PLAY

6.00 **Gwiazdy lombardu**
9.35 **Poszukiwacze historii**
10.00 **Kolaboranci Hitlera**
13.25 **Fabryki wojny**
15.30 **Tajna historia XX wieku**
15.55 **Niezwykłe pociągi**
17.00 **Polacy za granicą**
18.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**
21.05 **Wakacje z Bałtykiem**
22.00 **Polacy za granicą**
0.10 **Łowca pedofilów**
1.50 **Jedziemy na ryby!**
2.50 **Dorwać tuńczyka**

TVN TURBO

8.45 **Samochód marzeń – kup i zrób 10**
9.45 **Naprawy nie do naprawy**
10.30 **Moto kombat**
11.15 **Ciężarówką przez Chile**
12.15 **Moto Fachury**
13.00 **Jeździć, obserwować**
14.30 **Zawodowi handlarze**
16.00 **Wojny samochodowe**
18.00 **Ciężarówką przez Stany 5**
21.00 **Ciężarówką przez Stany**
21.55 **Ciężarówką przez Chile**
22.55 **Naprawy nie do naprawy**
1.10 **Zawodowi handlarze**
1.55 **Wypad z kraju**
2.40 **Megatransporty**

TVS

11.00 **Klachy i Lachy**
11.20 **Muzyczne podróże Karoliny Treli**
12.25 **Przy muzyce po Śląsku**
13.15 **Klachy i Lachy**
13.40 **Weekend z TVS**
13.50 **Szlagierowa lista**
15.50 **Weekend z TVS**
16.00 **Koncert życzeń**
17.45 **Weekend z TVS**
18.00 **Przy muzyce po Śląsku**
18.20 **Śląska karuzela**
19.45 **Weekend z TVS**
20.00 **Koncert w TVS**
22.05 **Koncert w TVS**
23.50 **Szlagierowa lista**

TV TRWAM

17.30 **Przełamując bariery**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Manna z Nieba**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Warto być ojcem**
22.15 **Głos serca**
23.00 **Odpowiedzialni za Kościół**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl ac9d9b17a5

SANDOKAN, KSIĄŻĘ PIRATÓW • CAN YAMAN

Mężczyzna sigma

– Wyglądam jak klasyczny samiec alfa, ale w rzeczywistości cenię sobie spokój, życzliwość i brak agresji – wyznał, promując serial „Sandokan, książę piratów", którego finałowy odcinek obejrzymy już 17 maja na antenie TVP 2.





Finał sezonu

Serial „Sandokan, książę piratów" doczeka się kolejnych sezonów. Zdjęcia do drugiej serii mają ruszyć jesienią.



Jeszcze kilka miesięcy temu Yaman i DJ-ka Sara Bluma byli jak papużki nierozłączki, a aktor miał też świetny kontakt z jej synkiem.

SANDOKAN, KSIĄŻĘ PIRATÓW ND 17.05 godz. 17.15 TVP 2

Gdy jako młody mężczyzna, niezadowolony z wyboru ścieżki zawodowej prawnik poszedł na pierwszy aktorski casting, usłyszał, że jest zbyt przystojny i za muskularny do roli.
– Poproszono, bym się oszpecił i schudł. Zrobiłem to – wyznał turecki aktor Can Yaman. To było jego pierwsze i ostatnie przesłuchanie – później propozycje przychodziły same. Dużą popularność przyniosła mu kreacja w „Wymarzonej miłości", którą mogliśmy oglądać też w Polsce. Ale największe grono fanów produkcja ta zdobyła we Włoszech, gdzie aktor obecnie mieszka. Skalę sławy w tym kraju odczuł już w 2019 r., gdy wybrał się z ojcem na wakacje do Neapolu. Rodzinny czas zamienił się wówczas w tygodniowy maraton spotkań z fanami, którzy chcieli sobie robić z nim zdjęcia.

Taka rola to skarb

Can zagrał w swojej ojczyźnie też w kilku innych świetnych serialach, ale liczy, że to udział w międzynarodowej produkcji „Sandokan, książe piratów", czyli najnowszej adaptacji powieści Emilia Salgariego, zrewolucjonizuje jego karierę. Póki co angaż mocno namieszał w jego życiu osobistym – właśnie ze względu na niego przeprowadził się ze Stambułu do Rzymu ponad pięć lat temu. Jednak nim wszedł na plan „Sandokana…", do którego zdjęcia przełożono z powodu pandemii, zdążył nakręcić dwa sezony „Tajemniczych barw Sycylii" i turecko-węgierski serial „El Turco". Zresztą przygotowania do tej kostiumowej wariacji pomogły mu podczas pracy na rolą korsarza. Obie te produkcje wiązały się ze spotkaniami z nauczycielem odpowiedniego dialektu angielskiego, intensywnym treningiem ciała, nauką jazdy konnej i walki na miecze. – Najbardziej wymagające były sceny, w których Sandokan pokazuje siłę fizyczną. Kiedy będziecie oglądali trwające dwie minuty sceny walki, wiedzcie, że wymagały one dziesięciu godzin pracy przed kamerą – podkreślał.

Choć Sandokan, którego gra, to wojownik, ma też wrażliwą stronę.
– To mężczyzna sigma, który nie angażuje się w bezsensowną rywalizację, nie musi udowadniać swojej siły i pozwala sobie na okazywanie dobrych uczuć. Pod tym względem jesteśmy podobni. Wiem, że wyglądam jak klasyczny samiec alfa, ale tak naprawdę cenię sobie spokój, życzliwość i brak agresji – wyznał.

Ostatecznie wszystkie osiem odcinków serialu udało się nagrać w 2024 roku i to w cztery miesiące. – To rola, która zdarza się raz w życiu. Mam nadzieję, że się spisałem – podsumował swoje wysiłki aktor.

A miał być ślub

Can grał już po turecku, włosku i angielsku, a niedawno kręcił m.in. na Teneryfie produkcję „El laberinto de las mariposas" (tłum. red. „Labirynt motyli"). Do tego serialu akcji uczył się hiszpańskiego przez kilka miesięcy. Dziś w każdym z czterech języków z łatwością udziela wywiadów. W jednym z ostatnich 36-latek wyjawił, że coraz częściej myśli o ojcostwie.
– Czasami zastanawiam się, gdzie by mieszkało moje dziecko, gdybym je miał. W jakim języku by mówiło? Moje życie to podróże. Znalezienie kobiety, która wytrzyma to tempo, nie jest łatwe – dodał. A już wydawało się, że znalazł partnerkę, która mogłaby dotrzymać mu kroku. DJ-ka Sara Bluma, która także robi międzynarodową karierę, miała zostać jego żoną. Ale chodzą słuchy, że para w grudniu się rozstała.

BOGUMIŁA DEKA

FOT. Getty Images, Forum, TVP

eprasa.pl ac9d9b17a5



Donal (pierwszy z lewej) dołącza do ekipy z Port Devine.

ULICA NADZIEI 5

Nowy w Port Devine

ULICA NADZIEI 5 ND 17.05 godz. 17.40 BBC FIRST

W piątym sezonie policjanci z Port Devine rozpracowują kilka spraw, w tym m.in. przypadek gróźb wobec dyrektora szkoły, uliczną strzelaninę oraz przyjmowanie łapówek przez lekarkę. W pierwszym odcinku podczas półmaratonu kontuzji doznaje Clint (Aaron McCusker), któremu z pomocą spieszy nowy policjant, były rugbysta Donal Gallagher (Cameron Cuffe). Clintem zajmuje się atrakcyjna lekarka Sasha (Jenny Murray), która z miejsca wpada w oko Donalowi. Kiedy wspólnie odprowadzają rannego do jej samochodu, auto niespodziewanie eksploduje. Komisarz Eve (Tara Lynne O'Neill) i jej zespół muszą to wyjaśnić. **EGP**

TUCCI WE WŁOSZECH 2

Italia na talerzu

TUCCI WE WŁOSZECH 2 ND 17.05 godz. 13.00 NATIONAL GEOGRAPHIC

Drugi sezon nominowanego do Emmy programu kolejny raz przynosi na ekrany letni powiew włoskiego powietrza. Tym razem popularny aktor Stanley Tucci zaprasza widzów do kulinarnej podróży po mniej znanych regionach Italii. Aktor odwiedza pięć wyjątkowych regionów Włoch – w tym interesujące, a wciąż niedoceniane przez turystów Marche. Eksploruje także Sycylię, Wenecję Euganejską, Kampanię i Sardynię. W pięcioodcinkowej serii m.in. przygląda się temu, jak lokalne tradycje i historia kształtują kulinarną tożsamość poszczególnych miejsc, gdzie różnice widać nawet w kształcie makaronu i sekretnych składnikach sosów. **EGP**



Aktor przygląda się każdemu etapowi gotowania.



Jak Mark poradzi sobie w roli nowego partnera Reksa?

HUDSON & REX 8

Mają to we krwi!

HUDSON & REX 8 ND 17.05 godz. 12.00 STOPKLATKA

Nowy sezon przynosi ze sobą niemałe zmiany! Rolę głównego detektywa przejmuje Luke Roberts (znany m.in. z seriali „Okup" czy „Gra o tron"), wcielając się w Marka Hudsona, brata Charliego (John Reardon). Młody komisarz zostanie więc nowym partnerem Reksa i będzie kontynuował rodzinne powołanie do ścigania przestępców. Ale czy z sukcesami? Pierwszym zadaniem tego nietuzinkowego duetu będzie odnalezienie zaginionego świadka, który miał zeznawać przeciwko synowi bossa mafii. Mark, Rex i Jesse muszą jak najszybciej do niego dotrzeć, bo potężny mafioso już wynajął zabójcę, by zlikwidował niewygodnego świadka... **PM**

GIEREK

Kiedyś to były czasy...

GIEREK ND 17.05 godz. 20.00 POLSAT

No i politycy, którzy zajmowali się prawdziwymi problemami. Np. taki Edward Gierek: podniósł pensje, emerytury i zasiłki, wybudował setki tysięcy mieszkań i sprowadził do Polski coca-colę... W filmie z 2021 roku w jego roli wystąpił Michał Koterski, który specjalnie na tę okazję przytył 17 kg. Jak sam zresztą mówił, przygotowania zajęły mu cały rok – przez ten czas słuchał audycji i czytał książki o życiu Gierka, kardynała Wyszyńskiego i Jaruzelskiego. Zaangażował się tak bardzo, że w poszukiwaniu warunków do pracy i skupienia na kilka miesięcy wyprowadził się nawet z domu. Czy film był tego wart? **JK**


Zdjęcia do filmu powstawały m.in. w Ustroniu, Katowicach, Gdańsku i Warszawie.

Fot.: POLSAT, Stopklatka, BBC, National Geographic

eprasa.pl ac9d9b17a5

TVP 1

5.00 **Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026
5.25 **Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
6.20 **Słownik polsko@polski** (689)
6.55 **Słowo na niedzielę**
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach**
8.00 **Tydzień** – magazyn rolniczy, Polska
8.30 **Życie po „Sanatorium miłości"** (10) – cykl reportaży, Polska 2026
8.50 **Alternatywy 4** (6): Gołębie – serial komediowy, Polska 1983
9.55 **Ojciec Mateusz 11** (145): Kurtka – serial kryminalny, Polska 2014
10.55 **Komisarz Alex 25** (318): Polowanie – serial kryminalny, Polska 2026
11.55 **Między ziemią a niebem** – magazyn
12.00 **Regina Coeli**
12.15 **Między ziemią a niebem** – magazyn
12.45 **Nowe życie:** Wiktoria – cykl reportaży, Polska 2026
13.10 BBC w Jedynce: **Planeta zmian** (1/2) – film dokumentalny, USA 2022, wyk. Ade Adepitan, Steve Backshall, Liz Bonnin, Ella Al-Shamahi (patrz obok)
14.25 **Dom** (16): Przed miłością nie uciekniesz – serial obyczajowy, Polska 1996
16.05 **Dziedzictwo** (921) – serial obyczajowy, Turcja 2020 Aynur unika Sinana. On sądzi, że jej zachowanie spowodowane jest nieśmiałością. Tymczasem Nana usiłuje uciec z niewoli. **55 min**
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.35 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (41): Krzysztof Cugowski – talk-show
18.40 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



13.10 DOKUMENT

Planeta zmian (1)

Filmowcy odwiedzają Malediwy, Islandię i Kambodżę. Przybliżają próby ocalenia zagrożonych ekosystemów. Widzowie przekonają się, jak ocieplanie się mórz i zakwaszenie oceanów wpływa na rafy koralowe. Poznają projekt związany z ratowaniem przemycanych zwierząt. **75 min**



20.25 SZPIEGOWSKI

Wojna zastępcza (12)

Sadowski po wielu latach decyduje się na trudny krok – umieszcza Sylwię na oddziale zamkniętym. Nie zdradza, że w Szwecji odnaleziony został jej biologiczny syn. Tymczasem zespół operacyjny Artura (Mateusz Więcławek, zdj.) ma miesiąc na zlokalizowanie zaginionych ładunków. **60 min**

20 20.05 **Sport, Pogoda**
20.25 **Wojna zastępcza** (12): Ślązak – serial szpiegowski, Polska 2025 (patrz obok) Nastia z powodzeniem prowadzi akcję dezinformacyjną w ambasadzie. Musi również zmierzyć się z bolesną prawdą na temat tożsamości swojego ojca. **60 min**
21.25 FILM Zakochana Jedynka: **Czy to przeznaczenie?** – komedia romantyczna, USA 2022, reż. Marius Vaysberg, wyk. Emma Roberts, Thomas Mann, Madelaine Petsch, Lewis Tan, Jared Troilo (patrz obok)
23.15 FILM **Łowcy skalpów** – western, USA 1968, reż. Sydney Pollack
1.00 FILM **Żeby nie było śladów** – dramat obyczajowy, Polska 2021, reż. Jan P. Matuszyński
3.40 **Jaka to melodia?** – telet. muz. ▶ 5.50



21.25 KOMEDIA

Czy to przeznaczenie?

Będący pod wpływem alkoholu Griffin wraca do niewłaściwego mieszkania. Właścicielka lokalu, Margot (Emma Roberts, zdj.), prosi nieznajomego, by na weselu udawał jej chłopaka. **110 min**

TVP 2

4.40 **Barwy szczęścia** (3379-3381) – serial obyczajowy, Polska 2026
6.25 **M jak miłość** (1933) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.20 **Domowe patenty 2** (4) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
11.25 **Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka** (65) – magazyn kulturalny, Polska 2026
12.00 **sanah na PGE Narodowym** (1, 2) – koncert, Polska 2025 Relacja z dwóch wieczorów koncertowych w Warszawie we wrześniu 2025 roku. Do udziału w wydarzeniach artystka zaprosiła m.in. Natalię Szroeder, Krzysztofa Zalewskiego i Sobla. **120 min**
14.00 **Familiada** – teleturniej
14.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
15.10 **Szansa na sukces. Opole 2026** (3): Raz, Dwa, Trzy – widowisko, Polska 2025 Na kanapie jurorskiej zasiądą członkowie zespołu Raz, Dwa, Trzy z Adamem Nowakiem na czele. Do największych przebojów grupy należą „Trudno nie wierzyć w nic" czy „Jutro możemy być szczęśliwi". **65 min**
16.15 **Tak to leciało!** – teleturniej muzyczny, Polska 2025 Swoich sił w programie spróbuje tym razem Emilia z Bydgoszczy. Na co dzień pracuje w ubezpieczeniach, ale prowadzi też prywatne lekcje wokalne. Drugim bohaterem jest Łukasz z Włodawy, dyrektor domu kultury. **60 min**
17.15 **Sandokan, książę piratów** (8-ost.) – serial przygodowy, Włochy/Francja 2025 (patrz obok)
18.20 **Pan Mama** (55): Bijatyka – serial komediowy, Polska 2026 (patrz obok)
18.55 **Kocham Cię, Polsko!** (10) – pr. rozrywk., Polska 2026



17.15 PRZYGODOWY

Sandokan, książę piratów (8-ost.)

Sandokan (Can Yaman, zdj.), który rzekomo zmarł, odzyskuje siły w dżungli. Wraz ze swoimi ludźmi i Dajakami obala sułtana oraz uwalnia robotników. Niebawem wychodzi jednak na jaw, że Brooke tak naprawdę chce go zabić i przejąć władzę w prowincji. **65 min**



18.20 KOMEDIOWY

Pan Mama (55)

Maja wdaje się w bójkę z kolegą z kółka szachowego, co zmusza jej ojca (Paweł Domagała, zdj.) do podjęcia trudnych mediacji. Sytuacja szybko wymyka się spod kontroli, a emocje rosną po obu stronach. Patrycja robi wszystko, by jak najlepiej przedstawić Sylwestra swojej perfekcyjnej siostrze. **35 min**

20.20 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
21.20 **Kwiatki polskie duże** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
22.25 Gwiazdy w akcji: **Krew za krew** – western, USA 2006, reż. David Von Ancken, wyk. Liam Neeson, Pierce Brosnan, Michael Wincott, Xander Berkeley (patrz obok) Debiut kinowy Davida Von Anckena – reżysera takich znanych seriali jak „Oz" czy „Californication". **115 min**
0.20 **Krucjata 2. Znak bliźniąt** (9) – serial kryminalny, Polska 2024
1.10 FILM **Paryż może poczekać** – komedia obyczajowa, Japonia/USA 2016, reż. Eleanor Coppola
2.45 **Akacjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015 ▶ 4.20



22.25 WESTERN

Krew za krew

Trzy lata po zakończeniu wojny secesyjnej pułkownik armii konfederackiej (Liam Neeson, zdj.) tropi kapitana Gideona (Pierce Brosnan). Ranny zbieg ucieka. Uzbrojony jest tylko w nóż myśliwski. **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
11.50 **Dawno, dawno temu w Idolu** – film animowany, USA 2004, reż. Simon J. Smith
12.05 FILM **Shrek 2** – film animowany, USA 2004, reż. Andrew Adamson Król Harold nie może pogodzić się z tym, że córka poślubiła ogra. Wynajmuje płatnego zabójcę, Kota w Butach, by pozbył się zięcia. Osławiony mistrz fechtunku zaprzyjaźnia się jednak ze swoją niedoszłą ofiarą. **115 min**
14.00 FILM **Wall.E** – film animowany, USA 2008, reż. Andrew Stanton (patrz obok) Na liście wyróżnień, które otrzymała ta poruszająca animacja, są Oscar, Złot Glob i BAFTA. Reżyser był nominowany do Nagród Akademii Filmowej pięciokrotnie, między innymi za scenariusz do „Toy Story". **135 min**
16.15 **Nasz nowy dom** (370) – reality show, Polska 2026 Ekipa Elżbiety Romanowskiej pomoże rodzinie pani Moniki, która ma za sobą tragiczne doświadczenia i sama wychowuje dwóch synów. Fachowcy zajmą się niewielkim domem, w którym problem stanowią między innymi brak ogrzewania oraz wilgoć. **75 min**
17.30 **Awantura o kasę** – teleturniej, Polska 2026 Krzysztof Ibisz zaprasza kolejne drużyny do rozgrywki. Podczas licytacji muszą one wykazać się sprytem i refleksem, jeśli chcą zyskać możliwość odpowiedzi na pytanie za duże pieniądze. **80 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Sport, Pogoda**
19.35 **Państwo w państwie** – program publicystyczny, Polska 2026



14.00 ANIMOWANY

Wall.E

Odległa przyszłość. Ziemia zamieniła się w ogromne śmietnisko. Ludzie uciekli, pozostał jedynie mały robot sprzątający. Nieoczekiwanie z kosmosu przybywa piękna i myśląca maszyna nowej generacji EVA. Wall.E zakochuje się w niej od pierwszego wejrzenia. **135 min**



20.00 BIOGRAF.

Gierek

Lata 70. XX w. Pierwszym sekretarzem KC PZPR zostaje Edward Gierek (Michał Koterski, zdj.). Wciela w życie ambitne plany. Pragnie, by Polska stała się przemysłową potęgą. W obozie władzy ma jednak wrogów, którzy chcą mu zaszkodzić. Na szczęście może liczyć na wsparcie żony (Małgorzata Kożuchowska). **190 min**

20.00 FILM **Gierek** – film biograficzny, Polska 2021, reż. Michał Węgrzyn, wyk. Michał Koterski, Małgorzata Kożuchowska, Agnieszka Więdłocha (patrz obok) Kolejny biograficzny film twórcy „Procederu". Tym razem przybliża on losy jednego z najbardziej znanych polityków PRL-u. **190 min**
23.10 FILM **Wydział zabójstw, Hollywood** – komedia sensacyjna, USA 2003, reż. Ron Shelton, wyk. Harrison Ford, Josh Hartnett, Lena Olin, Keith David (patrz obok)
1.50 FILM **Zabij mnie, kochanie** – komedia romantyczna, Polska 2023, reż. Filip Zylber
4.00 **Świat według Kiepskich** (570): Rowerek – serial komediowy, Polska 2019-2020



23.10 KOM. SENS.

Wydział zabójstw, Hollywood

Policjanci Joe Gavilan (Harrison Ford, zdj.) i K.C. Calden (Josh Hartnett, zdj.) prowadzą śledztwo w sprawie morderstwa w hollywoodzkim klubie. Nie przykładają się jednak do pracy. **160 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

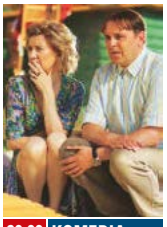
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1640) – serial paradokumentalny, Polska 2024
6.50 Bez kompleksów (2) – program rozrywk., Pol. 2025 Magda schudła 72 kg. Sukces został okupiony wyrzeczeniami. Tak duża utrata wagi sprawiła jednak, że twarz 28-latki straciła młodzieńczy wygląd. Kobietę czekają lifting i leczenie stomatologiczne. **55 min**
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.30 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026
12.10 Bitwa o gości (10) – reality show, Polska 2026 Danuta i jej syn prowadzą rezydencję Dwa Niedźwiedzie Nad Potokiem. Oferują apartamenty z widokiem na góry. Będą rywalizować m.in. z właścicielami Willi Tatrzańskiej Luxury Apartment & Spa. **70 min**
13.20 Monte Carlo – komedia przygodowa, USA/Węgry/Francja 2011, reż. Thomas Bezucha, wyk. Selena Gomez, Katie Cassidy, Leighton Meester, Cory Monteith (patrz obok)
15.40 100 dni do matury – komedia, Polska 2025, reż. Mikołaj Piszczan Maturzysta Kapsel (Bartosz Laskowski) nie chce rozstawać się ze swoimi szkolnymi przyjaciółmi. Chłopak wraz z kilkoma osobami włamuje się do systemu ministerstwa edukacji, by zmienić wyniki egzaminów. **140 min**
18.00 Kuchenne rewolucje (10) – program rozrywk., Pol. 2026 Bartek i Tomek w swojej restauracji Szagówka i Majeranek w Poznaniu stawiają na tradycyjne kopytka krojone na ukos. Magda Gessler odkrywa, że kuchnia nie działa tak, jak powinna. **60 min**
19.00 Fakty
19.30 Sport, Pogoda
19.45 Uwaga! – magazyn reporterów



13.20 KOM. PRZYG.

Monte Carlo

Amerykanki Grace (Selena Gomez, zdj.), Emma (Katie Cassidy, zdj.) i Meg (Leighton Meester, zdj.), zafascynowane opowieściami o Paryżu, postanawiają odwiedzić to miasto. Na miejscu jedna z nich zostaje omyłkowo wzięta za członkinię brytyjskiej rodziny królewskiej. **140 min**



20.00 KOMEDIA

Teściowie 2

Zakochani narzeczeni postanawiają zorganizować swoje wesele nad morzem. Wanda (Izabela Kuna, zdj.) i Tadeusz (Adam Woronowicz, zdj.) Chrapkowie oraz Małgorzata Wilk (Maja Ostaszewska) i jej młody towarzysz (Eryk Kulm) przybywają do Gdańska. Wychodzą na jaw wstydliwe tajemnice obu par. **125 min**

20.00 Teściowie 2 – komedia, Polska 2023, reż. Kalina Alabrudzińska, wyk. Maja Ostaszewska, Izabela Kuna, Adam Woronowicz, Eryk Kulm (patrz obok)
22.05 Mayday – komedia, Polska 2020, reż. Sam Akina, wyk. Piotr Adamczyk, Adam Woronowicz, Anna Dereszowska, Weronika Książkiewicz (patrz obok)
0.20 G.I. Joe: Odwet – film sensacyjny, USA 2013, reż. Jon M. Chu
2.40 Superwizjer – magazyn reporterów, 2026
3.20 Szpital św. Anny (92) – serial obyczajowy, Pol. 2026
4.20 Uwaga! – mag. reporterów
4.35 Jak to jest zrobione? (7) – serial dok., Kan. 2013-2014
5.00 Nauka jazdy 5 (16) – pr. rozrywk., Polska 2022



22.05 KOMEDIA

Mayday

Taksówkarz Janek (Piotr Adamczyk, zdj.) ma dwie żony – Basię (Anna Dereszowska) oraz Marysię (Weronika Książkiewicz, zdj.). Kiedy pada ofiarą wypadku, jego życie wywraca się do góry nogami. **135 min**

TV PULS

6.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026
6.35 Kobra – oddział specjalny (5): Strach – serial sensacyjny, Niemcy 2015
7.35 Don Matteo: Boski detektyw 14 (5, 6) – serial kryminalny, Włochy 2024
9.45 Zaklinaczka duchów 3 (53, 54) – serial fantasy, USA 2007-2008
11.45 Naga broń 2 1/2: Kto obroni prezydenta? – komedia sensacyjna, USA 1991, reż. David Zucker Doradca amerykańskiej głowy państwa, specjalista do spraw energetyki, dr Mainheimer (Richard Griffiths), zostaje uprowadzony. Porucznik Frank Drebin (Leslie Nielsen) odkrywa, że jego dawna dziewczyna była rzeczniczką prasową porwanego. **115 min**
13.40 Johnny English: Reaktywacja – komedia przygodowa, Wielka Brytania/USA/Francja 2011, reż. Oliver Parker Zbliża się wizyta premiera Chin w Anglii. Pracownicy wywiadu ustalają, że planowany jest w tym czasie zamach na dygnitarza. Agent Johnny English (Rowan Atkinson) musi rozpracować konspiracyjną siatkę, której wpływy sięgają CIA i KGB. **130 min**
15.50 Córka prezydenta – komedia romantyczna, USA 2004, reż. Forest Whitaker Samantha (Katie Holmes), córka prezydenta USA, chciałaby się uwolnić od ciągłej ochrony. Ma nadzieję, że wyjazd na studia jej pomoże. Zakochuje się w opiekunie z akademika, Jamesie (Marc Blucas). Okazuje się jednak, że skrywa on tajemnicę. **125 min**
17.55 Powiedz tak – komedia romantyczna, USA/Niemcy 2001, reż. Adam Shankman, wyk. Matthew McConaughey, Jennifer Lopez, Bridgette Wilson, Justin Chambers (patrz obok)



17.55 KOMEDIA

Powiedz tak

Mary Fiore (Jennifer Lopez, zdj.) organizuje śluby i przyjęcia weselne, ale sama nie ma szczęścia w miłości. Zakochuje się w nieznajomym, który uratował jej życie. Okazuje się, że wybawca, doktor Steve Edison (Matthew McConaughey, zdj.), jest narzeczonym klientki kobiety. **125 min**



20.00 DRAM. KRYM.

Ultimatum

Finansista Matt Turner (Liam Neeson, zdj.) odwozi dzieci do szkoły. W drodze odbiera telefon od szantażysty. Ten informuje, że pod siedzeniem mężczyzny jest bomba, a brak współpracy czy próba powiadomienia policji grożą eksplozją. Uwikłany w morderczą rozgrywkę Matt pragnie ocalić siebie i bliskich. **115 min**

20.00 Niedziela z gwiazdami: **Ultimatum** – dramat kryminalny, USA/Francja/Hiszpania 2023, reż. Nimród Antal, wyk. Jack Champion, Liam Neeson, Embeth Davidtz (patrz obok) Trzeci remake hiszpańskiego filmu „Nieznany". Pozostałe powstały w Niemczech i Korei Południowej. **115 min**
21.55 Iluzja – thriller, Francja/USA 2013, reż. Louis Leterrier, wyk. Jesse Eisenberg, Mark Ruffalo, Woody Harrelson, Isla Fisher (patrz obok) Wciągający obraz twórcy m.in. „Starcia tytanów". Na planie byli obecni również światowej klasy magicy. **135 min**
0.10 Bandyta – dramat kryminalny, Kanada 2022, reż. Allan Ungar
2.35 Zobacz to!



21.55 THRILLER

Iluzja

Daniel (Jesse Eisenberg, zdj.) i troje jego kompanów w trakcie występu w Las Vegas na oczach publiczności okradają bank... w Paryżu. Agent Rhodes (Mark Ruffalo) rozpoczyna śledztwo. **135 min**

TVN 7

5.15 Szkoła (654) – serial paradokumentalny, Polska 2019
6.15 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2 (11): Tell All – program rozrywkowy, USA 2018
7.05 Nowe Zwariowane Melodie (6-8) – serial animowany, USA 2018
7.50 W krzywym zwierciadle: Europejskie wakacje – komedia, USA 1985, reż. Amy Heckerling, wyk. Chevy Chase, Jason Lively, Beverly D'Angelo, Dana Hill (patrz obok) Film jest niekończącym się ciągiem skeczy, które doskonale obrazują mentalność przeciętnej amerykańskiej rodziny. Zdjęcia kręcono w wielu europejskich miastach, w tym w Londynie i Paryżu. **120 min**
9.50 Ukryta prawda (1685, 1359-1362) – serial paradokumentalny, Polska Do domu Agaty przyjeżdża były mąż, Kamil. Prosi o pomoc jej obecnego partnera, mechanika. Potrącił sarnę i ma uszkodzone auto. Naprawa zajmuje dużo czasu. Nad ranem po mężczyznę zjawia się policja. **275 min**
14.25 Detektywi (308-310) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok) Maciej Dębosz i Paweł Drawicz zajmują się sprawą ataku na dyrektora szkoły musicalowej. Podejrzewają choreografa, który został dyscyplinarnie zwolniony. **185 min**
17.30 Praktykant – komedia obyczajowa, USA 2015, reż. Nancy Meyers Ambitny senior (Robert De Niro) próbuje odnaleźć się w młodym zespole. Szybko zaskarbia sobie sympatię swoich współpracowników. Okazuje się wsparciem dla szefowej (Anne Hathaway). Pomaga przełożonej w prowadzeniu biznesu, a także poznaje jej rodzinę – męża i córkę. **150 min**



7.50 KOMEDIA

W krzywym zwierciadle: Europejskie wakacje

Clark Griswold (Chevy Chase, zdj.) i jego żona Ellen (Beverly D'Angelo) wygrywają w telewizyjnym konkursie wycieczkę na Stary Kontynent. Postanawiają spędzić tam rodzinny urlop. Od samego początku wyprawy prześladuje ich pech. **120 min**



14.25 FAB.-DOKUM.

Detektywi (308-310)

Maja Korczyk traci kontakt z niedawno odnalezionym bratem Filipem. Gdy zaniepokojona jedzie pod jego dom, zaczepia ją nieznajomy, który natarczywie wypytuje o chłopaka. Do sprawy włączają się Anna Potaczek (zdj.) i Maciej Dębosz. Zaginionego odwiedziło dwóch podejrzanych mężczyzn. **185 min**

20.00 Kong: Wyspa Czaszki – film przygodowy, USA/Chiny 2017, reż. Jordan Vogt-Roberts, wyk. Tom Hiddleston, Samuel L. Jackson, Brie Larson, John C. Reilly (patrz obok) Losy monstrum, które zadebiutowało na ekranach kin w 1933 roku. Film zdobył nominację do Oscara za imponujące efekty specjalne. Całkowity zysk wynosił ponad 550 mln dolarów. **160 min**
22.40 Kolekcjoner – thriller, USA 1997, reż. Gary Fleder
0.55 Nocny pościg – dramat sensacyjny, USA 2015, reż. Jaume Collet-Serra
3.20 Żyjąc z potworem 7 (7) – serial dokumentalny
4.20 Fachowcy (7) – serial paradokumentalny, Polska 2017



20.00 PRZYGODOWY

Kong: Wyspa Czaszki

Rok 1973. James (Tom Hidleston, zdj.) dołącza do ekspedycji, która eksploruje wyspę na Pacyfiku. Tajemniczy ląd jest domem ogromnego goryla. Misja przerodzi się w dramatyczną walkę. **160 min**

TVP 3

7.35 **Polska o poranku** – inf.
7.45 **Pogoda info**
7.47 **Polska o poranku** – inf.
8.05 **Kryminalna siódemka**
8.35 **Regiony na TAK** – mag.
8.55 **W aptece i kuchni**
9.25 **Rok w ogrodzie** – mag.
9.55 **Wiosna na ROD'os**
10.30 **Tydzień** – mag. rolniczy
11.00 **Transmisja mszy świętej**
11.55 **Całkiem niezła historia**
12.20 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – mag.
12.55 **Piosenka dla Ciebie**
14.00 **Rączka gotuje** – mag.
14.30 **Program lokalny**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Program lokalny**

TVP POLONIA

11.25 **Makłowicz w podróży**
11.55 **Między ziemią a niebem** – magazyn
12.00 **Regina Coeli**
12.15 **Między ziemią a niebem** – magazyn
12.50 **Słowo na niedzielę**
13.00 **Transmisja mszy świętej**
14.15 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Miedź Legnica – Ruch Chorzów **(live)**
17.00 **Teleexpress**
17.25 **M jak miłość** (1923)
18.15 **Kabaretomaniacy**
19.10 **Muzyczne NAJ** – mag.
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.05 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (178) – reality show, Polska 2023
7.00 **Kataklizmy, które wstrząsnęły światem** (7, 8) – serial dokum.
9.20 **Galileo** (1196, 1197) – program popularnonaukowy, Polska 2026
11.20 **Mini Galileo** (18) – program popularnonaukowy, Polska 2026
11.30 **Goście w Ameryce**
FILM – kom., USA/Francja 2001
13.25 **Aniołki Charliego** – film
FILM sens., USA/Niemcy 2000
15.30 **Goście, goście 2**
FILM – komedia, Francja 1998
17.55 **Uroczysko** (247-250) – serial kryminalny, Polska

PULS 2

6.00 **Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej** (10) – pr. rozrywk., Pol. 2023
7.00 **Taki jest świat 11** – inf.
7.20 **Aukcja w ciemno 3** (7-9) – serial dokum., USA 2013
8.50 **Boso przez świat** – cykl reportaży, Polska 2009
10.30 **Żandarm i policjantki**
FILM – komedia, Francja 1982
12.35 **Skąpiec** – komedia,
FILM Francja 1980
15.15 **Najpiękniejsze baśnie:**
FILM **Kamienne serce** – film familijny, Niemcy 2014
16.55 **Najpiękniejsze baśnie:**
FILM **Księżniczka i skryba** – baśń film., Czechy 2014
18.45 **Duch w butelce** – baśń
FILM filmowa, Niemcy 2021

TVP ROZRYWKA

8.15 **Górna półka smaku** (12)
8.50 **Kiedyś to było...** – mag.
9.30 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Tańcząca ze światem – Malta** (3) – magazyn
10.40 **Szansa na sukces. Opole 2026 2** (1)
11.45 **Postaw na milion**
13.40 **Prywatne życie zwierząt 14** (1) – przyrod.
14.10 **Super Gary. Gotuj z Bosacką!** (6) – mag.
14.40 **Program rozrywkowy**
14.50 **Tak to leciało!**
15.50 **Va banque** – teleturniej
17.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
17.40 **Szansa na sukces. Opole 2026 2** (2)
18.40 **Program rozrywkowy**
19.10 **Moje przeboje** (5) – rozr.

TTV HD

9.45 **Express, Pogoda** – inf.
10.05 **Idź na całość 2** (27)
11.05 **Zakup w ciemno 7** (1)
12.05 **Zakup w ciemno extra** (3) – reality show, Polska
12.35 **Boys, boys, boys** (2)
13.35 **Gogglebox. Przed telewizorem 24** (12)
14.35 **Kanapowczynie 3** (12)
15.45 **Express, Pogoda** – inf.
16.05 **Idź na całość 2** (28)
17.05 **Życie na kredycie 8** (21)
17.45 **Express, Pogoda** – inf.
18.05 **Życie na kredycie 8** (22)
18.40 **Damy i wieśniaczki. PL 10** (10) – fab.-dok., Pol.
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.00 **Zakup w ciemno 7** (2)
21.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 24** (12)

PIŁKA NOŻNA



19.25 Betclic 2. Liga – mecz: KKS Kalisz – Warta **(live)**
Goście są na dobrej drodze do tego, by zakończyć sezon awansem do Betclic 1. Ligi. Liczą na cenne punkty z walczącym o utrzymanie KKS-em. **125 min**

21.30 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – mag.
23.00 **Kościół z bliska** – mag.
23.30 **Całkiem niezła historia**
23.55 **Panorama**
0.25 **Serwis Info Wieczór**
1.05 **Ze zdrowiem na Ty**
1.15 **Wilczy apetyt** (6) – mag.

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

KRYMINALNY



20.20 Komisarz Alex 22 (277)
Komisarz Dobosz spotyka się z pewnym mężczyzną. Wkrótce policjanci znajdują ją półprzytomną. Obok leżą zwłoki jej towarzysza. Został on zastrzelony bronią funkcjonariuszki. **55 min**

21.15 **Gabi Drzewiecka zaprasza** – talk-show
22.10 **Wszystko, co kocham**
FILM – dramat obycz., Pol. 2009
23.45 **Budka Suflera – największe przeboje**
0.40 **M jak miłość** (1923) – serial obycz., Pol. 2026
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
2.00 **Sport, Pogoda**

KRYMINALNY



20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (145-148) – Polska 2026
Znaleziono w rzece ciało kobiety. Podejrzenie pada na jej syna, który zmaga się z chorobą i bywa agresywny. W domu śledczy odkrywają jego krew, a monitoring potwierdza wizytę byłego męża. **240 min**

0.00 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny
1.00 **Świat po klęsce Hitlera** (1/2, 2-ost.) – film dokumentalny, Francja
3.05 **Interwencja** – mag.
3.25 **Lubię disco!** (276) – muz.
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – pr. muz.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

DRAMAT PRZYGODOWY



20.00 Jeniec: Tak daleko, jak nogi poniosą
FILM – Niemcy 2001, reż. Hardy Martins
Po II wojnie światowej Klemens (Bernhard Bettermann, zdj.) trafia do obozu na Syberii. Cztery lata później ucieka i kieruje się na Bliski Wschód. Wędrówka jest długa i pełna wyzwań. **140 min**

22.20 **Dzielnica strachu 10** (473-476) – serial krym.
2.20 **Niesamowite!** (10) – serial dokumentalny, Pol.
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 9** (446) – obycz.
4.00 **Lombard. Życie pod zastaw 3** (125) – obycz.
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (996) – obycz.

ROZRYWKA



19.50 Kocham Cię, Polsko! (10) – Polska 2026
Tym razem w drużynie Michała Koterskiego wystąpią Cleo, Marika i Joanna Lazer. Filip Gurłacz w swojej ekipie przywita z kolei Tomsona i Barona oraz Bartosza Śniadeckiego. **95 min**

21.25 **Konkurs Piosenki Eurowizji – Wiedeń 2026 – finał** – koncert, Austria
1.40 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.15 Życie to kabaret: **Taka to robota, czyli kabaretowy przegląd zawodów** (2) – rozr., Pol.
3.10 Życie to kabaret: **Kabaret Moralnego Niepokoju przedstawia** – pr. rozr.

DOKUMENT



22.00 Żony Podlasia 4 (7) – Pol.
Barbara przygotowuje kadzidło z huby i odczynia urok rzucony na koleżankę. Magda, mimo licznych obowiązków w gospodarstwie, znajduje czas, by zrobić Jackowi niespodziankę. **60 min**

23.00 **Nic do zgłoszenia 4** (5) – serial dokumentalny, Pol.
0.00 **Damy i wieśniaczki. PL 10** (10) – fab.-dok., Pol.
1.00 **Back to school. Prawdziwy egzamin 2** (7) – program edukacyjny
2.00 **SOS. Ekipy w akcji** (38, 39) – serial paradok.
4.00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (499) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.30 Poczytalnia 16.40 Panorama litewska 16.50 Przegląd ukraiński 17.00 Tydzień białoruski 17.25 U źródeł wiary 17.55 Kulturalnie mówiąc 18.15 Białostocki Teatr Lalek 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Żyjący Kościół 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 16.00 Po obu stronach Wisły 16.15 Harcerskie „czuwaj" 16.30 Agroregion 17.00 Złote lata – senior show 17.45 Las jaki jest 18.00 Po oklaskach 18.30 Zbliżenia 18.55 A to historia 21.31 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

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

KATOWICE 15.45 Zdarzyło się 16.00 Aktualności extra 16.15 Schlesien Journal 16.45 Film dokumentalny 17.30 Credo 18.00 Dej pozór 18.30 Aktualności 19.00 Wieczorne wiadomości sportowe 19.10 Gramy dla was 21.30 Aktualności

KRAKÓW 15.36 Jesteś tu? 16.30 Z górnej półki Telewizji Kraków 17.10 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem 18.00 Kronika tygodnia 18.30 Kronika 18.52 Bliżej polityki 19.06 Bezpieczny powiat, bezpieczna gmina 21.30 Kronika

LUBLIN 16.05 Który Jesteś 16.20 Koncert 17.15 Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii 17.40 Kulturalnie mówiąc 18.00 Strefa otwarta 18.30 Panorama lubelska 19.05 Scena jest Twoja 21.30 Panorama lubelska 21.45 Magazyn sportowy

ŁÓDŹ 16.30 Prosto z lasu 16.45 ABC pacjenta 17.00 Aktywni seniorzy 17.10 Czytanie puszczy 17.45 Filmowa wiosna w TVP 3 Łódź 18.15 Kawałek fajnego świata 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.05 Ostatni mistrzowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.51 Skarby Łodzi

POZNAŃ 16.30 Teleskop. Tydzień 16.43 Barberska dekada 17.30 TalentAsy 18.30 Teleskop 18.50 Opowieści stąd 19.03 Reportaż 21.02 Seans dla każdego 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe

RZESZÓW 16.30 Stacja Rzeszów Główny 16.45 Rusz się, człowieku 17.00 Moda na język polski 17.30 Dokument w TVP Rzeszów 18.15 Podkarpacka scena przebojów 18.30 Aktualności 19.00 Sportowe wydarzenia 21.31 Aktualności

SZCZECIN 16.16 Morski kompas 16.35 Barka 17.00 Twórcze horyzonty 17.26 Muzeum Polskiej Piosenki, czyli historia jednego przeboju 17.35 Arka 18.00 Magazyn sportowy 18.30 Kronika 18.52 Przegląd tygodnia 19.06 ZdroWY Plan 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas

WARSZAWA 16.28 Dobrego dnia 17.06 Dobrego dnia 17.15 Niedziela z... 18.00 Eksperyment empatia 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.02 Spacerowym okiem 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 16.13 Agro-Fakty 16.30 Fakty 16.42 Magazyn ku kulturze 17.03 W swoim czasie 17.43 Być kobietą w Himalajach 18.30 Fakty 19.03 Magazyn Dolnośląski 21.31 Fakty

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 12** (160)
9.50 **Ojciec Mateusz 13** (161)
10.45 **Czy wiesz, że?** (271) – dok.
11.20 **Na sygnale** (555, 556)
12.25 **Ojciec Mateusz 2** (25)
13.20 **Komisarz Alex 22** (270)
14.15 **Ranczo 7** (83, 84) – obycz.
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 21** (267)
19.20 **Ranczo 9** (108-110)
22.20 **Sonata** – dramat
FILM biograficzny, Polska 2021
0.30 **Daleko od szosy** (3)
2.00 **Czas zemsty** – dramat
FILM kryminalny, USA 2013
4.05 **Zawsze z Wami chciałbym być – 30 lat Ich Troje** – koncert, Polska
4.35 **Zakochaj się w Polsce**

TVP KULTURA

11.05 **Pan wzywał, milordzie? 4** (6) – kom.
12.05 **Cannes od kulis** – dok.
13.45 **W poszukiwaniu dobrego filmu** – mag. film.
14.25 **Szarada** – komedia
FILM sensacyjna, USA 1963
16.30 **Dobry tytuł** – mag. kult.
17.15 **Niedziela z...** – pr. kult.
18.10 **Kolejność uczuć** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 1993
20.00 **Zaklinacz deszczu**
FILM – dramat sensacyjny, USA/Niemcy 1997
22.25 **Kulturalni** – magazyn kult.
23.20 **Jamie Wyeth: artysta bezkompromisowy** – film dokumentalny, USA 2024
0.15 **Trzy samochody** – anim.
0.30 **Zasoby ludzkie**
0.40 **Kortez na dobry wieczór**

ANTENA HD

6.00 **Hmmm...** (8, 3) – rozr., Pol.
6.20 **Najlepsze Koncerty Szlagier TV!** – pr. muz.
7.25 **Papież: Najpotężniejszy człowiek w historii** (4, 5)
9.15 **Krzysztof Ziemiec zaprasza** – pr. publicyst.
10.10 **Ostatni papież?** – dok.
11.55 **Polska. Największe dylematy** – program publicyst.
13.00 **Gdzie tu coś zjeść?**
14.00 **Łowcy skarbów 3** (18-21)
17.55 **77 TV 5** (26) – pr. rozr., Pol.
19.00 **77 TV 4** (18) – pr. rozr., Pol.
19.58 **Czas na pogodę** – pr. inf.
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (13, 14) – krym.
0.10 **Ostatni papież?** – dok.
2.10 **Na własną rękę**
FILM – thriller, Kanada 2012
3.55 **77 TV 2** (14) – pr. rozr., Pol.

TV 6

6.00 **Więzienie** (201) – dok., Pol.
6.30 **Columbo** (3, 4) – krym.
9.40 **Poirot** (3, 4) – serial krym.
12.00 **Next** – thriller s.f., USA
FILM 2007, reż. Lee Tamahori, wyk. Nicolas Cage, Julianne Moore
14.00 **Policjantki i Policjanci** (205-208) – obycz., Pol. 2016
18.00 **Strażnik Teksasu** (21, 22) – serial sensacyjny, USA
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (155, 156) – krym.
22.00 **Kości** (67, 68) – serial krym.
23.55 **Oczy szeroko zamknięte**
FILM – thriller erotyczny, USA/Wielka Brytania 1999
3.10 **Krejzi patrol** (48) – krym.
3.40 **Kochane pieniądze** (28, 29) – serial paradokum.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

9.50 **Lewis 7** (3, 4) – serial krym.
11.50 **Co ludzie powiedzą? 5** (2-4) – serial kom., Wlk. Bryt.
13.45 **Śmierć pod palmami 9** (7) – serial kryminalny
14.55 **Ojciec Brown 13** (5)
15.50 **Tajemnice Brokenwood 10** (6) – serial kryminalny
17.40 **Ulica nadziei 5** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2026
18.40 **Ludwig** (3) – serial krym.
19.55 **Śmierć pod palmami 9** (8) – serial kryminalny
21.00 **Tajemnice Brokenwood 11** (1) – krym.
22.55 **Dyplomatki** (5) – krym.
23.55 **Na niebieskich światłach 2** (1) – krym.

ROMANCE TV

14.20 **Kryminalne zagadki**
FILM **Mazur: Śmierć z miłości** – film krym., Niemcy 2025
16.15 **Inga Lindström:**
FILM **W letnim domu** – film obyczajowy, Niemcy 2005
18.05 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Zawsze z tobą** – film obyczajowy, Niemcy 2010
20.00 **Lilly Schönauer:**
FILM **Okrężna droga do szczęścia** – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2007
21.55 **Lato w Grecji**
FILM – melodramat, Niemcy 2015
23.50 **Inga Lindstrom:**
FILM **Meandry miłości** – dramat obyczajowy, Niemcy 2005

COMEDY CENTRAL

7.35 **Teoria wielkiego podrywu 9** (1-12) – kom.
13.05 **Tata ma plan 2** (12-14)
14.30 **Duchy** (7, 8) – serial fantasy
15.25 **Poznaj moich rodziców**
FILM – komedia, USA 2004
17.55 **Agent XXL** – komedia,
FILM USA/Niemcy 2000
20.00 **Poznaj naszą rodzinkę**
FILM – komedia, USA 2010
22.05 **Colin od rachunków** (5, 6) – serial kom., Australia
23.25 **Comedy Club 6** (3, 4)
0.30 **Miasteczko South Park 19** (5-7) – serial animowany dla dorosłych
2.00 **Pracoholicy 3** (17-20)
4.00 **Śmieszniej nie będzie 2** (19-22) – program rozrywk.

TVN FABUŁA

6.30 **Seriaale: rozmowy**
7.15 **Kryminalni** (2-4) – krym.
10.30 **DC Liga Super-Pets** – film
FILM animowany, USA 2022
12.45 **Hrabina Cosel** – film
FILM historyczny, Polska 1968
15.55 **Miłość wysokich lotów**
FILM – dramat obycz., Kan. 2021
17.50 **Kobieta-Kot** – film
FILM sensacyjny, USA 2004
20.00 **Zaginione miasto** – film
FILM przygodowy, USA 2022
22.20 **Zimowa opowieść**
FILM – dramat obycz., USA 2014
0.50 **Wcielenie** – horror, Chiny/
FILM USA 2021, reż. James Wan
3.10 **Szkoła** (714) – paradok.
4.05 **Ukryta prawda** (1298) – serial paradok., Pol. 2021

eprasa.pl ac9d9b17a5

STOPKLATKA

6.00 **Komisarz Rex 13** (12) – serial kryminalny, Wł.
7.00 **Komisarz Rex 14** (1-3) – serial kryminalny, Austria/Niem./Włochy
10.00 **Hudson i Rex 6** (12, 13) – krym., Kan. 2023-2024
12.00 **Hudson i Rex 8** (1) – serial kryminalny, Kanada 2024, wyk. Luke Bilyk, Kevin Hanchard
13.00 **Top Dog. Niemcy** (1) – reality show, Niem. 2021
15.10 **Marley i ja** – komedia, FILM USA 2008, wyk. Owen Wilson, Jennifer Aniston
17.40 **Twister** – film FILM katastroficzny, USA 1996, wyk. Helen Hunt, Bill Paxton, Cary Elwes

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Sekrety rodziny** (125) – serial paradokumentalny
7.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
8.00 **Sekrety rodziny** (126) – serial paradokumentalny
9.00 **Trudne sprawy** (1237-1241) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 **Sekrety rodziny** (127) – serial paradokumentalny
15.05 **Więzienie kobiet** (62-65) – serial dok., Pol.
17.00 **Nasz nowy dom** (358) – reality show, Polska 2025
18.20 **Venom** – film s.f., Chiny/ FILM USA 2018, wyk. Tom Hardy, Michelle Williams

TVP SERIALE

5.45 **Na sygnale** (901) – serial fab.-dokum., Polska 2026
6.25 **Czterdziestolatek** (8, 9) – serial obycz., Pol. 1975
8.25 **Janosik** (12, 13-ost.) – serial przyg., Pol. 1973
10.20 **Rodzinka.pl** (310) – serial kom., Pol. 2026
11.00 **Pułkownik Kwiatkowski** FILM – komediodram., Pol. 1995
13.15 **Ojciec Mateusz 27** (343, 344) – serial krym.
15.15 **Komisarz Alex 25** (318) – serial kryminalny, Polska
16.15 **Ranczo 5** (65) – serial obyczajowy, Pol. 2011
17.20 **U Pana Boga w ogródku** (1) – serial komediowy, Polska 2008

KINO POLSKA

6.00 **Złoty interes 2** (9, 10) – program rozrywk., 2023
7.35 **Miś Kudłatek** (11, 12) – serial animowany, 1973
7.55 **Przygody Myszki** (11, 12) – serial anim.
8.15 **Siedem życzeń** (5, 6) – serial przygodowy, 1985
11.45 **Janosik** – film FILM przygodowy, 1974, wyk. Marek Perepeczko, Ewa Lemańska
14.40 **C.K. Dezerterzy** FILM (1, 2-ost.) – komedia, Polska/Węgry 1985, wyk. Marek Kondrat
18.00 **Pokaż, kotku, co masz w środku** FILM – komedia, 2011, wyk. Jacek Borusiński, Krzysztof Stelmaszyk

AXN

6.00 **Saga „Zmierzch": Zaćmienie** FILM – film fantasy, USA 2010, wyk. Robert Pattinson, Kristen Stewart
8.00 **Zabójcza broń 2** (20, 21) – serial sensacyjny, USA 2017
10.00 **Detektyw Monk** (7-11) – serial kryminalny, USA 2002
15.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (1-5) – serial kryminalny, USA/Kanada 2009 Detektywi badają sprawę śmierci młodej aktorki Olivii Hamilton, która zginęła w wypadku. Okazuje się, że ktoś celowo staranował jej samochód. **300 min**

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu-capu**
6.20 **Chopin, Chopin!** FILM – dramat biograficzny, Polska 2025
8.30 **Kung Fu Panda 2** – film FILM anim., USA/Kanada 2011
10.00 **Kung Fu Panda 3** – film FILM anim., Chiny/USA 2016
11.35 **Luca. Legenda Ferrari** (1) – serial dok., Wlk. Bryt.
12.40 **Łapu capu Extra** – rozr.
13.10 **Zmierzch** – film fantasy, FILM USA 2008, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson
15.10 **Krucjata Bourne'a** FILM – thriller, USA/Niemcy 2004, wyk. Matt Damon
16.55 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – wstęp do meczu **(live)**

DRAMAT PRZYGODOWY



20.00 Dziewiąty legion FILM – Wlk. Bryt./USA 2011, reż. Kevin Macdonald

Centurion Marcus (Channing Tatum, zdj.), syn dowódcy armii, zamierza wyjaśnić zagadkę zaginionego przed laty rzymskiego legionu. Czeka go starcie z niezwyciężonym plemieniem. **145 min**

22.25 **W potrzasku** – film FILM sensacyjny, USA 1995, wyk. Christopher Lambert, Joan Chen
0.40 **Nagi instynkt 2** – thriller FILM erotyczny, USA/Niemcy 2006, wyk. Sharon Stone
3.20 **Wałęsa. Człowiek z nadziei** FILM – film biograficzny, Polska 2013

SCIENCE FICTION



20.35 65 – USA/Kanada FILM 2023, reż. Scott Beck

Statek Millsa (Adam Driver, zdj.) rozbija się na tajemniczej planecie. Mężczyzna orientuje się, że jest na Ziemi, ale tej sprzed 65 mln lat. Razem z Koą (Ariana Greenblatt, zdj.) walczy o życie. **105 min**

22.20 **Strażnik granicy** – film FILM sensacyjny, USA 2008
0.30 **Komisarz Mama** (35)
1.35 **Wydarzenia**
2.15 **#Jesteśmy dla dzieci**
2.45 **Oblicza Ameryki** – mag.
3.10 **Santo Subito – Cantobiografia Jana Pawła II. Koncert Wielkanocny Piotra Rubika** (1) – koncert, Pol.

FAB.-DOKUM.



18.05 Na sygnale (902-904)

Do bazy dołącza świeżo upieczony ratownik Grzegorz. Doktor Góra przyjmuje go chłodno. Podczas dyżuru zespół Artura toczy walkę o życie nastolatka z raną kłutą klatki piersiowej. **95 min**

19.40 **Ojciec Mateusz 27** (345-347) – serial krym.
22.30 **Ranczo 6** (66, 67) – obycz.
0.15 **Rodzinka.pl** (311, 312) – serial kom., Polska 2026
1.10 **Korona królów** (395, 396) – telen. hist.
2.05 **Fałszerze. Powrót sfory** (13) – serial sens.
2.50 **Ratownicy** (8) – obycz.
3.40 **Matylda** (10, 11)
5.10 **Rodzinka.pl** (64) – kom.

DRAMAT WOJENNY



20.00 Orzeł. Ostatni patrol FILM – 2022, reż. Jacek Bławut

Rok 1940. Polski okręt podwodny realizuje misję na Morzu Północnym. W obliczu zagrożenia i narastających konfliktów ważą się losy Sosnowskiego (Filip Pławiak, zdj.) i jego kompanów. **130 min**

22.10 **Dublerzy** – komedia FILM sensacyjna, 2006, wyk. Robert Gonera, Andrzej Grabowski
0.20 **Ekstradycja** (3, 4) – serial sensacyjny, 1995
3.45 **Jezioro Słone** FILM – komedia obyczajowa, Polska/Szwecja 2021, wyk. Katarzyna Butowtt, Krzysztof Stelmaszyk

SENSACYJNY



20.00 Uprowadzona 3 FILM – Fr./Hiszp./USA 2014

Emerytowany agent wywiadu Bryan Mills (Liam Neeson, zdj.) zostaje oskarżony o zabójstwo swojej byłej żony, Lenore. Ucieka policji, żeby odnaleźć prawdziwego mordercę. **145 min**

22.25 **Świat w ogniu** – film FILM sensacyjny, USA 2019
0.45 **Resident Evil 2: Apokalipsa** FILM – horror s.f., Niemcy/Fr./Wlk. Bryt. 2004
2.40 **Olimp w ogniu** – thriller, FILM USA 2013, wyk. Gerard Butler, Aaron Eckhart
4.55 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (2) – serial kryminalny
5.40 **Blok promocyjny AXN**

PIŁKA NOŻNA



17.25 PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lechia Gdańsk – Legia Warszawa **(live)**

Przedostatnia kolejka sezonu 2025/2026. Gospodarze walczą o utrzymanie w najwyższej klasie rozgrywkowej. **130 min**

19.35 **Liga+ Extra** – mag.
21.30 **8. mila** – dramat obycz., FILM USA/Niemcy 2002, wyk. Eminem, Kim Basinger
23.20 **Zawód: Szpieg** FILM – dramat sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2001
1.25 **Paraliż** – thriller, USA FILM 2024, wyk. Kelsey Chow

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

13 ULICA

6.00 **Fałszerstwo** (4) – krym., Fr.
6.50 **Kapitan Marleau 6** (5) – serial kryminalny, Fr. 2021
8.50 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (3-12) – serial sensacyjny, USA 2021
18.00 **Równoległe śledztwo** (2) – serial kryminalny, Fr. 2023
20.00 **Morderstwo w koronkach** – dramat kryminalny, Fr./Belgia 2025
22.00 **Morderstwo na Markizach** – dramat kryminalny, Fr./Belgia 2025
0.00 **Zabójstwo w Arcachon** FILM – thriller, Francja 2019, wyk. Thomas Jouannet
2.00 **Blue Ridge** (3, 4) – serial kryminalny, USA 2024
4.00 **Kapitan Marleau 6** (6) – serial kryminalny, Fr. 2020

POLSAT FILM

10.30 **Angry Birds 2: Film** – film FILM animowany, Finlandia/ Kanada/USA 2019
12.30 **Percy Jackson i bogowie olimpijscy: Złodziej pioruna** – film przygodowy, USA/Kanada 2010
14.50 **Hot Shots 2** – komedia FILM sensacyjna, USA 1993
16.30 **Faceci w czerni 3** FILM – komedia s.f., USA 2012
18.50 **Wulkan** – film FILM katastroficzny, USA 1997
21.00 **Pewnego razu w Meksyku: Desperado 2** – film sens., USA/Meksyk 2002
23.05 **Zamiana ciał** FILM – komedia, USA 2011
1.25 **Ślad** (4, 5) – serial krym.
3.25 **Gliniarze** (333, 334)

HBO

11.25 **Przyjaźń dla dorosłych** FILM – komedia, USA 2024
12.50 **Co będzie dalej?** FILM – komediodramat, USA 2023
14.35 **Te dni** – komedia, USA FILM 2025, wyk. Keke Palmer, SZA
16.15 **Po prostu uwierz** FILM – dramat obycz., USA 2024
18.00 **Kolejna zwyczajna przysługa** FILM – czarna komedia, USA 2025
20.00 **Fachowiec** – film sensacyjny, Wlk. Bryt./USA 2025
21.55 **Mountainhead** – dramat FILM obyczajowy, USA 2025
23.45 **Jakaś inna kobieta** FILM – thriller, USA 2023
1.10 **Śmierć komedianta** FILM – dramat obyczajowy, Argentyna/Belgia 2025
3.00 **Euforia 3** (6) – serial obycz.

WARNER TV

8.40 **Na słodko** – komedia FILM romantyczna, USA 2023
10.25 **Akademia policyjna** FILM – komedia, USA 1984
12.25 **Skazani na Shawshank** FILM – dramat sens., USA 1994
15.20 **Facet z ogłoszenia** FILM – kom. romant., USA 2005
17.20 **Licencja na miłość** FILM – kom. romant., USA 2007
19.05 **Superman 2: Wersja reżyserska Richarda Donnera** FILM – film przyg., Wlk. Bryt./USA 2006
22.00 **Yellowstone** (3, 4) – obycz.
23.55 **Martwa cisza** – thriller, FILM Australia/USA 1989
1.50 **Doczekać zmroku** FILM – thriller, USA 1967
4.00 **Zła od urodzenia** FILM – dramat krym., USA 1950

ALE KINO+

8.55 **Pogrzeb panieństwa**
9.55 **Marokańskie wakacje** FILM – komedia, Hiszpania 2023
12.00 **W 80 dni dookoła świata** FILM – film przygodowy, USA/Niemcy/Irlandia 2004
14.25 **Ponad wszelką wątpliwość** FILM – thriller, USA/Arabia Saudyjska 2009
16.35 **Making Tarantino: portret intymny** – dok., Fr.
17.50 **Minari** – dramat FILM obyczajowy, USA 2020
20.10 **Grantchester 10** (3, 4)
22.15 **Bulion i inne namiętności** FILM – melodram., Francja/Belgia 2023
0.55 **Opadające liście** FILM – komediodramat, Niemcy/Finlandia 2023
2.30 **Powrót** (6-ost.) – kom., Pol.

CANAL+ FILM

13.20 **47 roninów** – film FILM kostiumowy, USA 2013
15.15 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
15.30 **Battleship: Bitwa o Ziemię** FILM – film s.f., USA/Japonia 2012
17.40 **Kaskader** – komedia FILM sensacyjna, USA 2024, wyk. Emily Blunt, Ryan Gosling
19.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Death Race: Wyścig śmierci** FILM – film sens., USA/ Niem./Wlk. Bryt. 2008, wyk. Jason Statham
21.50 **Bad Man** – komedia FILM sensacyjna, USA 2025
23.30 **Franz Kafka** – dramat FILM biograficzny, Czechy/ Polska/Niemcy 2025
1.35 **Wcielenie** – horror, FILM Wielka Brytania 2024

SCI FI

6.00 **Medium 6** (14-17) – krym.
10.00 **Grimm 3** (7-9) – fantasy
13.00 **Ministerstwo Czasu 3** (8, 9) – serial przyg., Hiszp.
16.00 **A.X.L** – film przygodowy, FILM USA 2018, wyk. Alex Neustaedter, Becky G.
18.00 **Transformers: Ciemna strona Księżyca** FILM – film s.f., USA 2011, wyk. Shia LaBeouf
21.00 **Bumblebee** – film s.f., FILM Chiny/USA 2018, wyk. Hailee Steinfeld, John Cena
23.15 **Pan i pani Smith** FILM – komedia sensacyjna, USA 2005, wyk. Brad Pitt
1.40 **SurrealEstate 2** (6-10) – serial grozy, USA/Kanada

PARAMOUNT NETWORK

9.00 **Tata kontra tata** FILM – komedia, USA 2015
11.05 **Co wiecie o swoich dziadkach?** – komedia, USA 2017, wyk. Will Ferrell
13.20 **Monster Trucks** – kom. FILM przyg., USA/Kanada 2016
15.30 **Elektra** – film przygodowy, FILM USA/Kan./Szwajcaria 2005
17.30 **Bumblebee** – film s.f., FILM Chiny/USA 2018, wyk. Hailee Steinfeld, John Cena
20.00 **Utalentowany pan Ripley** FILM – dramat kryminalny, USA 1999
23.00 **Terminator** – film s.f., FILM USA/Wielka Brytania 1984
1.05 **Jaja w tropikach** – kom., FILM Niemcy/USA/Wlk. Bryt. 2008

FX

7.45 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (7, 8) – serial krym.
9.35 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (5-7)
12.20 **Agenci NCIS 8** (20, 21)
14.10 **Grey's Anatomy: Chirurdzy** (10) – obycz.
15.05 **9-1-1** (10) – serial obycz.
16.00 **Z archiwum X** (9, 10) – s.f.
18.00 **Dzień Niepodległości** FILM – film s.f., USA 1996
21.00 **Olimp w ogniu** FILM – thriller, USA 2013
23.30 **Bez litości 2** FILM – thriller, USA 2018
1.55 **Zabójcze umysły 13** (11, 12) – serial kryminalny
3.45 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (10)

KINO TV

8.15 **Czterej pancerni i pies** (3, 4) – wojenny, Pol. 1966
10.45 **Kokon: Powrót** FILM – film s.f., USA 1988
13.10 **K-9** – komedia FILM kryminalna, USA 1989
15.10 **Grobowiec smoka** FILM – film przygodowy, Wielka Brytania/Chiny 2013
17.20 **Znachor** – dramat FILM obyczajowy, Polska 1981
20.00 **Zbuntowana** FILM – film s.f., USA 2015
22.15 **Uprowadzona 2** – film FILM sens., Fr./USA/Turcja 2012
0.10 **Pachnidło: Historia mordercy** FILM – dramat kostium., Niemcy/Fr./ Hiszpania 2006

CANAL+ SERIALE

9.45 **Naruto** (13-15) – anime
11.15 **Wszystkie kolory świata 4** (4) – serial dokum.
12.15 **13 posterunek 2** (37-39)
14.10 **Premierowa jazda** – mag.
14.30 **Naruto** (16-18) – anime
15.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
16.05 **Planeta Singli. Osiem historii** (1) – serial kom.
17.00 **To jest żużel – jedziemy dalej** (9, 10) – serial dok.
18.15 **The Office PL 3** (1-3)
20.00 **El Inmortal. Gangi Madrytu 2** (5, 6) – sens.
21.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
22.00 **Rodziny takie jak nasza** (1, 2) – serial obyczajowy
23.50 **Kiedy ślub?** (5, 6) – kom.
1.40 **Polityka** (1, 2) – obycz., Pol.

CANAL+ 360

14.20 **Wolne duchy. Starcie z żywiołami** (2) – dok.
15.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (4) – serial dokum.
16.05 **Zabójcze drogi** (1) – dok.
17.00 **Grip – w świecie supersamochodów** (11) – serial dokumentalny, 2022
18.00 **Polska z góry: Stadiony 2** (6, 7) – dok.
19.00 **Co poszło nie tak 2** (1)
20.00 **Porzucone konstrukcje** (11) – serial dok., Wlk. Bryt.
21.00 **W trasie z Normanem Reedusem** (6) – serial dok.
22.00 **Pieniądze to nie wszystko** FILM – komedia, Polska 2001

NIEDZIELA 17 maja

WSCH. SŁ. 04.47 | ZACH. SŁ. 20.34 | Imieniny: Brunona, Sławomira, Weroniki

TLC

11.00 **Nałogowe panny młode** – reality show
12.00 **Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5**
13.00 Premiera: **Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporami** – reality show
14.00 **Włoskie zdrady** (5, 6)
15.00 **Wiza na miłość: David i Annie** (8) – reality show
16.00 **Rodzina Chantel 3**
18.00 **Wiza na miłość: ostatnia szansa** – reality show, USA 2023
20.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show



21.00 Premiera: **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8** (21) – rozr.
23.00 **Transplantacja: drugie życie:** Siostrzana miłość – serial dokumentalny
0.00 **Dr Pryszczylla 5:** A może amputacja? – dok.
1.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show

POLSAT CAFÉ

8.00 **Bogaty dom – biedny dom** (97) – reality show
9.00 **Rolniczki** (25, 26) – dok.
11.00 **Najpiękniejsze domy na wsi** (6) – serial dok.
12.00 **Darek Stolarz – remont w 3 dni** (1) – pr. rozr., Pol.
13.00 **Bogaty dom – biedny dom** (98) – reality show
14.00 **Nasz nowy dom** (328)
15.05 **Demakijaż** (223, 196)
16.00 **Kolacja w ciemno** (61)
17.00 **Randka w ciemno** (7)
18.00 **Nasz nowy dom** (304, 305) – reality show
20.00 **Bogate dzieciaki bez kasy** (27) – reality show



21.00 **Gry małżeńskie** (211) – reality show, Pol. 2026
22.00 **Kolacja w ciemno** (93)
23.00 **Gry małżeńskie** (159)
0.00 **Love Island. Wyspa miłości** (21, 22)
2.00 **Gry małżeńskie** (160, 161) – reality show
4.00 **Zdrady** (52, 53) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.15 **Czas na zmianę** (2)
5.45 **Skąd pochodzę?** (9)
6.50 **Zgłoś remont 11** (8)
7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.30 **Ostre cięcie 11** (4) – rozr.
12.30 **Babski biznes** (7) – rozr.
13.30 **Jestem z Polski 16** (34, 35) – serial dokum.
15.35 **Jestem z Polski** (4) – serial dokum., Pol. 2018
16.35 **Do zobaczenia** (1)
17.10 **Bitwa o gości** (10) – reality show, Pol. 2026
18.10 **Ugotowani** (2) – program kulin.-rozrywk., Polska
19.10 **Kuchenne rewolucje** (8, 9) – pr. rozr., Pol. 2017



21.05 **Ostre cięcie 11** (4) – rozr.
22.05 **Skąd pochodzę?** (10-ost.) – serial dokum.
23.20 **EuroPOLKI studentki** (3) – pr. rozr., Polska 2023
0.20 **Cały jej świat** (2) – eduk.
1.20 **Nieoczywiste miejsca** (5, 6) – serial dokum., Pol.
2.10 **Apetyt na miłość** (9)
3.10 **Dieta czy cud?** (9)

DISCOVERY CHANNEL

7.00 **Morze złota 13:** Rzutem na taśmę – część 2
8.00 **Ciężarówką przez Indonezję 4** (8)
9.00 **Złomowisko PL** (6, 7)
11.00 **Kolejarze** (8)
12.00 **Lotnisko** (6)
13.00 **Ciężarówką przez Indonezję 4** (9)
14.00 **Gorączka złota 16** (22)
15.00 Premiera: **Vantara – azyl dla zwierząt**
16.00 **Specjalistki** (7)
17.00 **Nic do ukrycia** (2)
18.00 **Od samochodu do domu 2**
19.00 **Brudne skarby 2** (6)



20.00 **Morze złota 13**
21.00 **Gorączka złota 16** (22)
22.00 **Teorie spiskowe pod lupą:** Jersey Drone Panic
23.00 **Celnicy na straży Turcji** (11)
0.30 **Nagi instynkt przetrwania 12**
1.30 **Włoska kontrola celna** (1)

TVP HISTORIA

10.45 **Wszystkie kolory świata**
11.45 **Świat w filiżance herbaty** (1) – serial dok.
12.45 **Parki narodowe Korei Południowej** (3): Ludzie
13.50 **Flesz historii** (761)
14.20 **Borsalino** – film krym., FILM Francja/Włochy 1970
16.25 **Dunhuang, starożytna warownia na granicy**
17.25 **Ex Libris** – magazyn
17.50 **Rodzina Połanieckich** (4) – serial obycz., Polska
19.20 **Zapomniane agentki II wojny światowej** (2)
20.20 **Kroniki Hitlera** (11)



21.25 **Czerwone maki** – film FILM wojenny, Polska 2024, reż. Krzysztof Łukaszewicz
23.40 2026 rokiem Andrzeja FILM Wajdy: **Popioły** (2-ost.) – dramat historyczny, Polska 1965
1.55 **Józef Czapski – świadek wieku 1896-1993** – film dokum.

FOKUS TV

7.00 **Rolnicy. Podlasie** (13, 14) – serial dokum.
9.00 **Podróże Gienka i Jastrzębia 2** (1, 2)
10.00 **Podglądacze przyrody** (7, 8)
11.00 **Z klimatem i z pasją**
11.30 **Wojny magazynowe** (1-5) – reality show, USA
14.00 Premiera: **Gwiazdy lombardu 25** (6)
15.00 **Architektura z odzysku** (7, 8) – dok.
17.00 **Rolnicy. Podlasie** (17-20) – serial dok., Pol.
21.00 **Wioski wioseczki** (7)
21.30 **Górale** (10) – serial dok.



22.00 **Salwador: Gangi, superwięzienia i „najfajniejszy dyktator świata"** – dok.
23.00 **Największe śledztwa CBŚP** (6) – serial dokum.
0.00 **Pogromcy mafii** (6)
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (30-33) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (2, 3) – mag.

METRO

5.50 **Niezwykłe Stany Prokopa 4** – pr. rozr., Polska
6.20 **Gorączka złota 8** – dok.
7.40 **Klan z Alaski** – serial dokum.
9.50 **The Floor** – teleturniej, Pol.
11.10 **Gremliny rozrabiają** FILM – horror kom., USA 1984
13.20 **Diagnoza** (5, 6) – obycz., Pol.
15.30 **Kryminalni** (8-10) – krym.
18.55 **Milionerzy** – teleturniej, Pol.
20.00 **Szogun** (2) – serial przyg.
22.00 **W sieci kłamstw** FILM – film sensacyjny, USA 2008
0.25 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7** – serial dok.
1.30 **Szpital** (708) – paradok., Pol.
2.30 **Szkoła** (807, 801) – paradok.
4.25 **Nowa Maja w ogrodzie 3** – magazyn ogrodniczy

ZOOM TV

8.00 **Jakubiak rozgryza Włochy**
9.35 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
11.35 **Sensacje XX wieku** – hist.
13.55 **Czterej pancerni i pies** (7, 8) – serial wojenny, Polska
16.00 **A oni dalej grzeszą, dobry** FILM **Boże!** – kom., Fr./Belgia 2021
18.05 **Kabaretowe przeboje 3**
20.05 **Hity polskiego kabaretu 7**
21.05 **Przebiegła gra** – film FILM sensacyjny, USA 2013
23.00 **Magia nagości. Polska 4**
0.05 **Adam szuka Ewy. Niemcy 3** – pr. rozr., Niemcy
1.10 **Magia nagości. Finlandia 3**
1.55 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.
5.15 **I love kabaret EXTRA**
5.55 **Plansza nocna** (7)

FOOD NETWORK

9.55 **Dieta czy cud?** – mag.
11.25 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** – mag. poradnikowy
12.10 **Wiem, co jem 4** – mag.
12.40 **Dziecięce mistrzostwa wypieków** – telet. kulin.
13.40 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
15.40 **Kuchnia jak u mamy** – mag.
16.50 **Symon gotuje w ogrodzie 2** – mag. kulin.
18.00 **MasterChef** – pr. rozrywk.
19.25 **Dziwaczne potrawy** – dok.
20.25 **Pojedynek na grille**
21.30 **Wiosenny turniej wypieków** – reality show
22.35 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.
23.35 **Perfekcyjni gospodarze 9**
1.40 **Słodki świat Renata** – mag.
3.40 **Miłość od kuchni** – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Jak działa wszechświat?**
8.00 **Zoom na architekturę**
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 **Wyprawa w nieznane 10**
21.00 **Wyprawa w nieznane 9:** Polowanie na Aleksandra Wielkiego – serial dokum.
22.00 **Zoom na architekturę**
0.00 **Jak działa wszechświat?**
2.00 **NASA – archiwum tajemnic**
4.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2**

NATIONAL GEOGRAPHIC

10.00 **W pułapce żywiołów**
11.00 **Porzucone konstrukcje**
12.00 **Tucci we Włoszech**
14.00 **Kosmiczne horyzonty**
15.00 **Zaginione skarby Biblii: Tajemnice wiary**
16.00 **Egipt: Miejsce pełne tajemnic:** Pałac Cheopsa
17.00 **Zakazana historia**
19.00 **Wojna widziana z powietrza:** Bitwa stalingradzka – serial dokum.
20.00 **Makro inżynieria**
21.00 **Największe katastrofy budowlane**
22.00 **Logistyka na wielką skalę**
23.00 **Kosmiczne horyzonty**
0.00 **Katastrofa w przestworzach**

BBC EARTH

11.00 **Wielkie koty 24/7 2** – dok.
12.15 **W okowach mrozu: Kanada** – serial dokum.
13.15 **Amerykańskie Południe**
14.15 **Nowozelandzka wyprawa Jimmy'ego Doherty'ego**
15.20 **Fenomeny współczesnego życia 3** – serial dokum.
16.25 **Pewnego razu w kosmosie** – serial dokum.
17.40 **Potęga ssaków: kulisy**
17.55 **W okowach mrozu: Kanada** – serial dokum.
18.55 **Malownicze trasy kolejowe** – serial dokum.
19.55 **Japonia z Sue Perkins**
21.00 **Wielkie koty 24/7 2** – dok.
22.15 **W okowach mrozu: Kanada** – serial dokum.

WP

12.00 **Ostatnie chwile Kennedy'ego: nagranie, które wstrząsnęło światem** – dok., Wlk. Bryt.
13.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5** – serial dokum.
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4** – reality show, Kan.
15.00 **Strażacy z sąsiedztwa 2**
16.00 **Policjanci z sąsiedztwa**
16.56 **Pogoda**
17.00 **Policjanci z sąsiedztwa**
17.55 **Policjanci w akcji** (11, 12)
19.55 **Policjanci z sąsiedztwa**
21.54 **Pogoda**
22.00 **1, 2, 3... Kabaret! 4** – pr. rozr.
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 4**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 5**

NOWA TV

7.30 **Interwencja – taka jest Polska** (571) – mag.
8.20 **Frieren. U kresu drogi** (11, 12) – serial anime, Japonia
9.30 **Dragon Ball Z Kai 2** (36-42)
13.00 **One Punch Man** (9, 10)
14.00 **Kabaret na żywo – Klinika Skeczów Męczących**
16.00 **Nowa Rewia Kabaretowa**
18.00 **Sopocki Hit Kabaretowy – W drodze** – pr. rozr., Polska
20.00 **Nowa Rewia Kabaretowa**
21.00 **Zdrady** (52-55) – paradok.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna:** Ukąszony
5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

10.00 **Nowa Maja w ogrodzie 6**
11.05 **Polowanie na ogród 5**
12.05 **Polowanie na ogród** – rozr.
12.40 **Ogród Marthy Stewart**
13.40 **Design w australijskim stylu** – program rozrywkowy
14.40 **Zgłoś remont 11** – pr. rozr.
15.35 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
16.35 **Weekendowa metamorfoza 3** – pr. rozr.
19.25 **House Hunters – Poszukiwacze domów 8**
21.10 **House Hunters – Poszukiwacze domów 9**
21.45 **Dorota inspiruje 2**
23.35 **Łowcy staroci: historyczna renowacja**
0.35 **Sprzątaczki 2** (10-12)

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Kamperem przez świat** – serial dokumentalny
8.05 **Smakuj świat z Pascalem**
10.15 **Afryka Express**
11.55 **Sukces nie zna granic**
14.05 **Człowiek kontra jedzenie**
16.05 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
18.20 **Ciężarówką przez Stany** – program rozrywkowy
21.20 **Duchy Alaski** (6) – fab.-dok.
22.25 **Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń. Zanzibar** – program rozrywk.
23.25 **Pomocy! W moim domu straszy** (5, 6) – serial grozy
1.25 **W co wierzą Osbournowie** – reality show

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 **Dzika Missisipi** (1)
11.00 **Ratownicy z Alaski**
12.00 **Sekrety zoo: po dzikiej stronie:** Bratnie dusze – dok.
13.00 **Planeta gadów** – film dok.
14.00 **Amerykańska Amazonia**
15.00 **Amazonia** (2) – film dokum.
16.00 **Dzikie miejsca Europy**
17.00 **Humorzaste zwierzaki**
18.00 **Oko w oko z dziką naturą**
19.00 **Przedziwna planeta Ziemia:** Tarcza – serial dok.
20.00 **Europa z powietrza**
21.00 **Wrogi świat:** Góry – dok.
22.00 **Dzikie oblicza Ameryki**
23.00 **Masai Mara: sekrety natury:** Przebudzenie – dok.
0.00 **Zabójcze safari**

POLSAT VIASAT HISTORY

10.00 **Życie prywatne przywódców Rzeszy**
10.55 **Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora:** Twierdze Hitlera
12.05 **Najgroźniejsi ludzie Hitlera**
13.55 **Dolina Królów: odnalezienie tajemniczego grobowca**
16.00 **Ramzes: władca Egiptu**
19.05 **Naziści: korzenie zła**
21.00 **Auschwitz: zapomniana muzyka** – film dokumentalny
22.30 **Nieznany rozdział historii Anny Frank** – dok., Wlk. Bryt.
23.40 **Kryminologia starożytności**
0.40 **Wojny faraonów**

CANAL+ KUCHNIA

12.50 **Jamie Oliver: gotuj sezonowo** – magazyn kulin.
13.50 **Planeta słodyczy** – dok.
14.50 **Ziemia, ogień i smak** – dok.
15.40 **Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym** – serial dok.
16.40 **Sekrety gigantów fast foodu** – serial dokumentalny
17.35 **Dzień dobry, obiad 2**
18.25 **Jakubiak rozgryza Włochy**
19.45 **Zgrillowani 2** – mag. kulin.
20.35 **M jak mięso 10** – mag. kulin.
21.25 **Nie tylko kimchi** – mag.
21.50 **Podróż przez smaki Chin 4**
23.50 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7** – dok.

CANAL+ DOMO HD

12.25 **Ucieczka na wieś 24** – dok.
14.20 **Wielkie projekty: Szwecja 5** – serial dokum.
15.15 **Kupiliśmy sobie zamek – damy radę 2** – serial dok.
16.10 **W mieście czy na wsi?**
17.05 **Wiejskie domy do liftingu 2** – serial dokum.
17.55 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 7** – mag.
18.25 **Daleko od miasta 13** – dok.
19.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
21.00 **Pomocy! Kupiliśmy wioskę** – serial dokum.
22.50 **Cudotwórcy 7** – mag.
0.35 **Kupiliśmy sobie zamek 9**

SUPER POLSAT

12.55 **Ace Ventura: Psi detektyw** FILM – kom., USA 1994
14.50 **Piłka ręczna mężczyzn:** Eliminacje mistrzostw świata – mecz: Polska – Austria **(live)**
17.00 **Siatkówka mężczyzn:** LM – mecz o 3. miejsce **(live)**
19.15 **Randka w ciemno** – pr. rozr.
20.30 **Siatkówka mężczyzn:** LM – finał **(live)**
22.45 **Sąsiedzi** – komedia, FILM USA 2014
0.50 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (10) – serial kom.
1.30 **Świat według Kiepskich** (90, 56, 89, 395) – serial kom.

TVP KOBIETA

12.00 **Okrasa łamie przepisy**
12.30 **Kwiaty na warsztat** – mag.
13.00 **Tak to leciało!** – telet. muz.
14.00 **Rodzinka.pl** (118, 119)
15.00 **Podróże Małej i Dużej 6**
15.30 **Ojciec Mateusz 27** (349, 350) – serial kryminalny
17.25 **Nagła cisza** – film dokum.
18.30 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** – talk-show
19.30 **Miłość i nadzieja** (246)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (227)
21.30 **Bardotka** (6) – serial biograf.
22.30 **Protektor** – dramat FILM sensacyjny, USA 2012
0.20 **Tulipan** (6-ost.) – serial obycz.

PLANETE+

12.30 **Świat z góry 11**
13.35 **Genialne rośliny** (2) – dok.
14.40 **Ocalić raj:** Cano Cristales
15.50 **Jak budowano Watykan. Sekrety świętego miasta**
17.00 **Najbardziej punktualny pociąg świata. Japońskie linie shinkansen** (2) – dok.
18.00 **Świat z góry 11**
18.40 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4**
19.45 **Świat zawarty w obrazie**
20.50 **Asteroidowy szał** (2) – dok.
22.05 **Nelly i Nadine. Zakazana miłość** – film dokumentalny
0.00 **Polując na drapieżców**

TVP DOKUMENT

12.50 **Podróże Małej i Dużej 7**
13.20 **Tacy byliśmy** (10)
13.50 **Irańskie gepardy. Czy jest dla nich nadzieja?** – dok.
14.55 **Skrzydła i sieci. Niezwykły taniec w powietrzu** (1) – film dok.
15.55 **Ludzie z mikroplastiku**
17.00 **Magiczny Adriatyk**
18.00 **Niezapomniana Jacqueline du Pre** – dok.
19.05 **Niebezpieczne drogi**
20.10 **Serena Williams: siła i sława** – film dokumentalny
21.45 **Miasto niespełnionych marzeń** – film dokumentalny

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

5.45 **Sportowy wieczór**
6.10 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Stal Rzeszów – Wieczysta Kraków
8.20 **Mundial 2026 – Legendy miejskie**
8.55 **Hokej:** NHL – mecz 2. rundy fazy play-off
10.00 **Strongman:** Puchar Polski – Żmigród 2026
11.00 **Futbol totalny**
12.10 **Piłka nożna:** Betclic 2. Liga: Sandecja – Olimpia Grudziądz **(live)**
14.15 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Miedź Legnica – Ruch Chorzów **(live)**



17.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lechia Gdańsk – Legia **(live)**
20.10 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Polonia Bytom – Śląsk Wrocław **(live)**
22.15 **Sportowy wieczór**
22.55 **Koszykówka:** NBA – 2. runda play-off **(live)**
0.15 **NBA Action**

EUROSPORT 1

8.30 **Wspinaczka**
10.00 **Kolarstwo kobiet:** Wyścig dookoła Kraju Basków – 2. etap
11.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 8. etap: Chieti – Fermo
12.30 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 9. etap: Cervia – Corno alle Scale **(live)**
17.45 **Kolarstwo kobiet:** Wyścig dookoła Kraju Basków – 3. etap
18.45 **Alcaraz – Sinner the new Down Town of Tennis** – magazyn
19.45 **Biegi górskie:** GT World Series – Zegama-Aizkorri



21.00 **Kolarstwo:** Wyścig dookoła Węgier – 5. etap
22.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 9. etap: Cervia – Corno alle Scale
0.00 **Snooker:** Turniej English Open – mecz finałowy
1.30 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 9. etap: Cervia – Corno alle Scale

POLSAT SPORT 1

6.00 **Lekkoatletyka:** Zawody World Athletics Continental Tour Gold w Tokio **(live)**
8.30 **Siatkówka mężczyzn:** LM: Projekt – Perugia
11.00 **Cafe Futbol** – mag.
12.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Mistrzów: Warta – Ziraat Bank Ankara
15.00 **Siatkówka mężczyzn:** LM – studio **(live)**
16.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Mistrzów – mecz o 3. miejsce **(live)**
19.00 **Siatkówka mężczyzn:** LM – studio **(live)**



20.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Mistrzów – mecz finałowy **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** LM – studio **(live)**
0.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Mistrzów: Warta – Ziraat Bank Ankara
3.00 **Siatkówka mężczyzn:** LM: Projekt – Perugia

TVP ABC

9.00 **Piotruś Królik 2**
9.30 **Ziarno**
10.05 **Bajnutki – bajki piaskiem i dźwiękiem pisane**
10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
10.45 **Pamiętnik Florki**
11.05 **Małe i duże przygody Miffy 2**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Strażak Sam 12**
12.25 **Domisie**
13.00 **Zwierzaki Czytaki**
13.20 **Pszczółka Maja**
13.50 **Lupin wśród bajek**
14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**



14.40 **Topo Gigio**
15.10 **Ugotuj nam bajkę**
15.35 **Mała Marinette**
16.05 **Kosmo-kumple**
16.35 **Ricky Zoom**
17.05 **Super Wings: Strażnicy Świata**
17.30 **Piotruś Królik**
18.00 **Nowe przygody Piotrusia Pana**

MINIMINI+

10.30 **Jeżyk Happy**
10.51 **Basia**
11.20 **Marta mówi**
11.50 **Mały Charlie**
12.20 **Smerfy**
12.55 **Baranek Shaun**
13.21 **Kicia Kocia 2**
13.37 **Robotkowo**
14.00 **Bing**
14.20 **Strażak Sam 16**
14.45 **Looloo Kids**
15.01 **Gazu, pieski, gazu!**
15.28 **Kicia Kocia**
15.45 **Jeżyk Happy**
16.02 **Marta mówi**
16.30 **Mega Ekspres**
16.56 **Ciekawski George 5**



17.55 **Barbie: Delfiny z magicznej wyspy** FILM – film animowany, USA 2017, reż. Conrad Helten
19.01 **Kicia Kocia**
19.20 **Baczne oczka**
19.40 **Smerfy**
20.35 **Dolina Muminków 3**
21.01 **Wierszyki domowe**
21.31 **Edzio i Lusia**

TVN 24

7.15 **Kadr na Kino** – mag.
7.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
9.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.45 **Kawa na ławę** – mag.
11.55 **Loża prasowa** – pr. publ.
12.50 **Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.45 **Kadr na Kino** – mag.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
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.
2.00 **Nowa Maja w ogrodzie**
2.30 **Szkło kontaktowe**
3.30 **Fakty po Faktach**

CANAL+ SPORT

9.30 **Wysoki Pressing**
11.00 **The Big Pete** (6)
11.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
13.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska **(live)**
16.10 **Premier League Stories** (40)
16.45 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Unia Leszno – Motor Lublin **(live)**
19.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Sparta – KS Toruń **(live)**
21.30 **Magazyn PGE Ekstraliga**
23.00 **Sport+**
0.00 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 154
1.05 **Turbokozak**
2.10 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Korona – Widzew
4.25 **Wysoki Pressing**

EUROSPORT 2

10.30 **Biegi górskie:** GT World Series – Zegama-Aizkorri **(live)**
13.30 **Formuła E:** ePrix Monako – 1. i 2. wyścig
16.15 **Biegi górskie:** GT World Series – Zegama-Aizkorri
16.50 **Jeździectwo:** Global Champions Tour w Madrycie **(live)**
19.30 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 9. etap
20.00 **Kolarstwo:** Wyścig dookoła Kraju Basków – 3. etap
21.00 **Formuła E:** ePrix Monako – 2. wyścig
22.00 **Snooker:** Mistrzostwa świata w Sheffield – mecz finałowy
0.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 9. etap

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie
8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie
11.00 **KOTV Classics**
12.15 **Hokej:** Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Wielka Brytania – USA **(live)**
14.55 **Piłka ręczna mężczyzn:** Eliminacje mistrzostw świata – mecz: Polska – Austria **(live)**
17.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – finał gry pojedynczej **(live)**
19.30 **Magazyn Pucharu Włoch**
20.05 **Hokej:** MŚ – Szwajcaria 2026 – mecz: Niemcy – Łotwa **(live)**
23.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie
1.00 **Sporty walki:** FEN 47 w Ostródzie – walka: Kacper Formela – Nurzhan Akishev 17.06.2023

NICKELODEON

8.35 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
9.55 **Marsupilamki**
10.55 **Harmidom 4**
12.20 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
13.15 **Niebezpieczny Henryk**
14.15 **That Girl Lay Lay 2**
15.10 **Harmidom 8**
16.00 **Wylde Pak – zakręcona paka 2**
16.30 **Wylde Pak – zakręcona paka**
16.45 **Marsupilamki**
17.25 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
17.45 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
18.15 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
19.10 **That Girl Lay Lay**

TELETOON+

8.34 **Harmidom**
9.55 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
11.18 **Siostry 2**
12.44 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
14.05 **Siostry 2**
14.44 **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**
15.37 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
16.37 **Dinuś i Lusia**
17.33 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
18.05 **Charlotte i trzy muszkieterki**
18.23 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
18.50 **Polly Pocket 6**

TVP INFO

15.10 **Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Sprawdzamy**
18.00 **Panorama**
18.20 **Teleplotki**
18.30 **Portfel Kowalskiego**
19.00 **Serwis Info Wieczór**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.15 **Raport specjalny**
21.00 **Serwis Info Wieczór**
21.15 **Rozmowy (nie)wygodne**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Woronicza 17**

CANAL+ SPORT 2

10.30 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – półfinał gry pojedynczej
12.30 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – półfinał gry pojedynczej
14.30 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – półfinał gry pojedynczej
16.30 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – finał gry pojedynczej
19.00 **Padel:** Turniej Premier Padel w Buenos Aires – mecz finałowy kobiet **(live)**
22.00 **Padel:** Turniej Premier Padel w Buenos Aires – mecz finałowy mężczyzn **(live)**
0.00 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – finał gry pojedynczej
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Radomiak – Lech

ELEVEN SPORTS 1

8.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
10.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
12.00 **Magazyn sportowy**
12.25 **Piłka nożna:** Liga włoska **(live)**
14.55 **Piłka nożna:** Liga włoska **(live)**
17.00 **Magazyn sportowy**
17.55 **Piłka nożna:** Liga włoska **(live)**
20.00 **Magazyn sportowy**
20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska **(live)**
22.40 **Magazyn sportowy**
0.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
2.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
4.00 **Pierwszy tytuł Kloppa**
4.55 **Undiano Mallenco** – dok.

POLSAT SPORT 3

6.00 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga
8.30 **Piłka nożna z archiwum**
10.30 **Piłka nożna z archiwum**
12.15 **Hokej:** Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Włochy – Słowacja **(live)**
15.00 **KOTV Classics**
16.15 **Hokej:** Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Dania – Szwecja **(live)**
20.05 **Hokej:** Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Norwegia – Słowenia **(live)**
23.00 **Hokej:** MŚ – Szwajcaria 2026
2.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 51 w Ciechanowie: S. Kołecki – P. Mysiala 14.03.2025

NICK JR.

8.20 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.10 **Przygody Misia Paddingtona**
11.00 **Małe Królestwo Bena i Holly**
11.30 **Dora 4**
11.55 **Rubble i jego ekipa 3**
12.25 **Rubble i jego ekipa**
12.45 **Psi Patrol 12**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.30 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Zwierzęce zagadki**
16.00 **Małe Królestwo Bena i Holly**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 3**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Klub przyjaciół Myszki Miki**
10.00 **Blue 3**
11.00 **Superkoty 3**
12.00 **Spidey i superkumple 2**
12.30 **Iron Man i super ekipa**
13.00 **RoboGobo**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Ariel: Mała Syrenka 2**
14.30 **Superkoty**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 3**
16.00 **Blue 2**
18.00 **Jej Wysokość Zosia: Była sobie księżniczka** FILM – film animowany, USA 2012

POLSAT NEWS

11.00 **Polityczny WF z gościem**
12.00 **W rytmie dnia**
12.50 **Wydarzenia 12:50**
13.30 **W rytmie dnia**
15.30 **Sport**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.30 **W rytmie dnia**
17.30 **Z drugiej strony**
18.35 **Debata polityczna**
19.15 **Gość „Wydarzeń"**
19.30 **Państwo w państwie**
21.00 Polsat News ujawnia: **Zostałam sprzedana**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Czysta Polska**
0.50 **Wydarzenia wieczorne**

CANAL+ SPORT 5

11.45 **The Big Pete** (6)
12.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Stal Rzeszów – Arged **(live)**
15.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Orzeł – Wilki **(live)**
17.45 **Wysoki Pressing**
19.30 **Premier League: The Big Interview** (40)
20.15 **Premier League Stories** (40)
20.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
23.15 **Magazyn PGE Ekstraliga**
1.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lechia Gdańsk – Legia Warszawa
3.20 **The Big Pete** (6)

ELEVEN SPORTS 2

10.00 **Piłka nożna:** Liga francuska
12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
14.00 **Magazyn sportowy**
14.40 **Magazyn sportowy**
15.20 **Piłka nożna:** Liga niemiecka **(live)**
17.20 **Magazyn sportowy**
18.25 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska **(live)**
20.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska **(live)**
23.00 **Magazyn sportowy**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska
2.00 **LaLiga Best 11**
2.40 **Eleven Gol Live**
4.00 **Piłka nożna:** Liga włoska

POLSAT PLAY

9.10 **Kołowrotek**
9.40 **Taaaka ryba**
10.10 **Jedziemy na ryby!**
12.15 **Chłopaki do wzięcia**
13.05 **Zawód glina**
14.05 **Budowlańcy**
15.05 **Złomiarze**
16.05 **Polacy za granicą**
18.10 **Górale**
21.05 **Chłopaki do wzięcia**
22.00 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu**
22.30 **Łowca pedofilów**
23.05 **Więzienie**
0.10 **Tajna historia XX wieku**
4.05 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

12.30 **Jeździć, obserwować**
13.15 **Moto kombat**
14.00 **Zawodowi handlarze**
14.45 **Duda kontra Szafrański**
15.30 **Naprawy nie do naprawy**
16.15 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
17.00 **Ciężarówką przez Chile**
18.00 **Mobilni mechanicy**
18.45 **Raport końcowy**
19.10 **Nic do ukrycia**
21.10 **Jeździć, obserwować**
21.55 **Moto kombat**
22.40 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
23.10 **Moto Fachury**

TVS

8.05 **Przy muzyce po Śląsku**
8.35 **Muzyczne dzień dobry**
9.35 **Przy muzyce po Śląsku**
10.55 **Klachy i Lachy**
11.25 **Muzyczne podróże Karoliny Treli**
12.20 **Koncert Hansi**
14.30 **Śląska karuzela**
16.00 **Koncert życzeń**
17.50 **Szlagierowa lista**
19.45 **Koncert w TVS**
21.45 Kino TVS: **Film fabularny**
23.35 **Śląska karuzela**
1.20 **Program kulinarny**
2.50 **Pasmo ciekawostek**

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**

eprasa.pl ac9d9b17a5





Ambitna dr Vera Fendrich i dr Alexander Kahnweiler (Mark Keller), czyli lekarskie małżeństwo z serialu „Górski lekarz".

GÓRSKI LEKARZ • REBECCA IMMANUEL

Podróż w głąb siebie

Jako dr Vera Fendrich – szefowa serialowego szpitala – zyskała sympatię widzów, również w Polsce. Rozmawiamy o jej pasjach, a także o tym, dlaczego wyruszyła szlakiem Camino de Santiago.

Specjalnie dla Tele Tygodnia

55-letnia Rebecca Immanuel jest mężatką i ma syna (ur. w 2010 roku). Mieszka w Berlinie.

W programie „Das große Backen" („Wielkie pieczenie") pokazała swój talent do przyrządzania słodkości!

➔ **GÓRSKI LEKARZ PO 18.05 godz. 19.00 ROMANCE TV**

Pani przygoda z „Górskim lekarzem" trwa już blisko 14 lat. Czy wciąż lubi Pani grać dr Verę Fendrich?

Zdecydowanie tak. Klinika w Wilden Kaiser potrzebuje doktor Fendrich i jej męża doktora Kahnweilera (Mark Keller), aby przy całym napięciu i wyzwaniach związanych z odcinkami „Górskiego lekarza" wnieść na plan lekkość i urokliwy humor (śmiech).

Słyszałam, że Hansa Sigla, grającego głównego bohatera, i Marka Kellera traktuje Pani jak dwóch starszych braci.

Dla mnie to ogromny przywilej pracować z dwoma mężczyznami, którzy są mistrzami w swoim fachu i od których mogę się ciągle uczyć. Kiedy tylko mam jakieś pytanie – co zdarza się rzadko, ale jednak – mogę się z nimi skontaktować, a oni udzielają mi zawodowych rad. Są też serdeczni i pełni humoru. Uwielbiamy razem się pośmiać!

Czy to prawda, że w dzieciństwie chciała Pani zostać lekarką? Skąd wzięło się zainteresowanie medycyną u małej dziewczynki?

Zawsze uwielbiałam naprawiać różne rzeczy i sprawiać, żeby nasz świat stawał się choć trochę lepszy. Od najmłodszych lat chciałam pomagać i ratować życie, dlatego odbyłam nawet długi staż w szpitalu.

Pani sercu bliska jest też muzyka.

To prawda, kocham muzykę i uwielbiam śpiewać. W 2020 roku nagrałam świąteczną płytę z coverami, żeby dać ludziom nadzieję i otuchę w czasie pandemii koronawirusa. W 2024 roku wydałam singiel z własną piosenkę, którą napisałam i skomponowałam 20 lat wcześniej. To było wspaniałe doświadczenie! Dziś, w dobie serwisów streamingowych i smartfonów zarabianie na muzyce jest niemal niemożliwe – chyba że jeździ się w trasy koncertowe i często oraz na długo jest się poza domem. Ponieważ chcę być przy rodzinie i widzieć, jak dorasta mój syn, muzyka pozostaje moją ukochaną pasją – przynajmniej na razie.

Słyszałam, że przeszła Pani szlak Camino de Santiago. Skąd pomysł, żeby wyruszyć w tę niezwykłą drogę?

Uwielbiam książkę „Alchemik" Paula Coelho – to prawdziwe arcydzieło. Kiedy przeczytałam kolejną książkę tego pisarza, „Pielgrzyma", wiedziałam, że sama chcę przeżyć tak głęboką, poruszającą podróż w głąb siebie. Wyruszając w drogę, miałam wiele pytań i pod koniec tej wyprawy na wszystkie znalazłam odpowiedź. Każdy, z kim wędrowałam, miał na końcu pielgrzymki rozpromienione oczy. Wspaniałe doświadczenie!

Jest Pani również mistrzynią wypieków!

Dziękuję! Urodziłam się w czasach bez rozpraszaczy w postaci komputerów i smartfonów. Po szkole odkrywałam, że lubię majsterkować, szyć i malować. Próbowałam nawet garncarstwa! W programie „Das große Backen" („Wielkie pieczenie") wszystkie te manualne zdolności bardzo mi się przydały, szczególnie podczas pieczenia tortu. Jestem szczęśliwa, że dotarłam do półfinału tego programu i miałam okazję upiec 21 z 24 ciast konkursowych. Cóż to był za sukces!

Na koniec zapytam jeszcze, jakie jest Pani życiowe motto?

„Love it, change it or leave it", czyli „Kochaj, zmieniaj albo odpuść". Dla mnie najważniejsze jest, aby wszystko robić z miłością – żyć w relacjach pełnych miłości i wzajemnego szacunku, a jednocześnie umieć odpuścić to, co do mnie nie pasuje, co mi nie służy. Z takim nastawieniem każdy dzień, nawet w obliczu dużych wyzwań, mogę przejść z wdzięcznością i spokojem.

ROZM. MARZENA JURACZKO

FOT. Getty Images, Romance TV (2)

eprasa.pl ac9d9b17a5

DZIELNICA STRACHU I PRZEPIS NA ZBRODNIĘ

Mroczne tajemnice Gorczaka



Rafał zrobi wszystko, by Dagmara była w końcu bezpieczna.

Finały sezonów

To, co Edek odnajdzie w podziemiach, mocno go zaskoczy...

DZIELNICA STRACHU PO 18.05 godz. 22.00 PULS 2

Już wkrótce czekają nas emocjonujące finały wiosennych sezonów kryminalnych seriali Pulsu 2! W „Dzielnicy strachu" komisarz Nocoń (Maciej Kosmala) będzie musiał zmierzyć się z konsekwencjami decyzji Dagmary (Maja Wachowska), która odmówi składania zeznań przeciwko Jamesowi. Kobieta chce zakończyć toksyczne małżeństwo na własnych warunkach. Okaże się jednak, że tą sprawą interesuje się także tajemniczy nieznajomy... Tymczasem w „Przepisie na zbrodnię" (PO, 18.05, godz. 20.00, Puls 2) Edek (Andrzej Deskur) wreszcie odkryje, kto od dawna czuwa z ukrycia nad nim i nad jego barem. A rozwiązanie tej zagadki kryje się w podziemiach... **PM**



Igor podstępem zwabi żonę do bistro i dosypie jej do kawy narkotyk. Ale dzięki Magdzie sam ją wypije...

M JAK MIŁOŚĆ

Ofiara własnego planu

M JAK MIŁOŚĆ PO 18.05 godz. 20.55 TVP 2

Igor (Marcin Piętowski) nadal się ukrywa, ale to nie przeszkadza mu w realizacji planu porwania Pauliny (Maria Wieczorek). Mężczyzna podszywa się pod Magdę (Anna Mucha) i wysyła żonie wiadomość z prośbą o spotkanie w bistro bez ochrony. Na miejscu gangster zmusza Paulinę, by z nim odjechała i potajemnie dosypuje narkotyk do jej kawy. Tymczasem oboje zauważy Budzyńska, która chce wezwać policję, ale człowiek Igora zabiera jej telefon. Kobieta nie podda się i w końcu wezwie pomoc z aparatu kelnera. Wcześniej uda jej się także zamienić filiżanki. Ostatecznie to Jabłoński wypije kawę z „wkładką", straci przytomność podczas ucieczki i trafi do szpitala, gdzie zostanie aresztowany. **BD**

PAN NIKT KONTRA PUTIN

Patriotyczna szkoła

PAN NIKT KONTRA PUTIN PO 18.05 godz. 22.20 TVP 1

Pasza jest nauczycielem z Karabasza, małego miasta na Uralu. Pracuje w miejscowej szkole, a przy okazji dokumentuje kamerą toczące się w niej życie. Ceni sobie ciekawość oraz zaangażowanie swoich uczniów, których często filmuje. Jego gabinet zawsze stoi otworem przed młodzieżą o trochę buntowniczych poglądach. Jednak w rosyjskiej szkole jest coraz mniej wolności. Po agresji na Ukrainę i wprowadzonej przez Władimira Putina militaryzacji szkół Pasza potajemnie rejestruje te wszystkie zmiany. Nowe wytyczne i patriotyczny program nauczania oraz wojskowy dryl wywołują strach wśród uczniów i nauczycieli, zmieniając rzeczywistość. Czy na zawsze? **MP**



Pavel „Pasza" Talankin musiał uciekać z Rosji. Za swój film zdobył w tym roku Oscara dla najlepszego dokumentu.

Nowość w TV!

Fot.: TV Puls (2), MTL Maxfilm, TVP/Madeinkopenhagen.de

eprasa.pl ac9d9b17a5

TVP 1

6.00 **Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026
6.20 **Akacjowa 38** (859) – telenowela, Hiszpania 2015
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Studio Raban** – magazyn dla młodzieży, Polska
8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
8.10 **Pogoda Info**
8.20 **Zaraz wracam 2** (132) – serial obyczajowy, Polska 2025
9.00 **Ranczo 34** (32): Wielkie odkrycie – serial obyczajowy, Polska 2008
10.00 **Komisarz Alex 4** (41) – serial kryminalny, Polska 2013
11.00 **Ojciec Mateusz 11** (146): Wesele – serial kryminalny, Polska 2014
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.35 **Rok w ogrodzie extra**
12.50 BBC w Jedynce: **Planeta zmian** (1/2) – film dokumentalny, USA 2022
14.00 **Złoty chłopak** (292) – serial obyczajowy, Turcja 2022
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.15 **Reporterzy** – magazyn reporterów
15.35 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.05 **Dziedzictwo** (922) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
17.55 **Klan** (4717) – telenowela, Polska 2026 (patrz obok)
18.20 **Zaraz wracam 2** (133) – serial obyczajowy, Polska 2025
18.55 **Akacjowa 38** (870) – telenowela, Hiszpania 2015
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



17.55 TELENOWELA

Klan (4717)

Agnieszka (Paulina Holtz, zdj.) rozważa propozycję pracy od Janusza, ale obawia się spotkań z jego kochanką. Siostra ostrzega, by nie ufała mężowi. Bolek nie rozumie decyzji syna, by rozstać się z Bożenką. Tęskni za wnukami. Niespodziewanie kobieta informuje o swoim powrocie. **25 min**



20.30 TEATR TV

Moralność pani Dulskiej

Aniela Dulska (Kinga Preis, zdj.) zarządza czynszową kamienicą. Udaje osobę o nieskazitelnej moralności, ale tak naprawdę jest fałszywa i chciwa. Jej działania napędza głównie obawa przed tym, co powiedzą inni ludzie. Szósta adaptacja dramatu Gabrieli Zapolskiej w Teatrze Telewizji. **80 min**

20 20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 Teatr Telewizji: **Moralność pani Dulskiej** – sztuka Gabrieli Zapolskiej, Polska 2026 (patrz obok)
21.50 **Postscriptum:** „Moralność pani Dulskiej" – wywiad, Polska 2024-2026
22.20 Świat bez fikcji: **Pan Nikt kontra Putin** – dok., Dania/Wlk. Bryt./Niemcy (patrz obok)
23.35 **Balans bieli** – program religijny, Polska 2023-2026
0.15 FILM **Wyszyński – zemsta czy przebaczenie** – dramat biograficzny, Polska 2021, reż. Tadeusz Syka
1.50 **Czy to przeznaczenie?** FILM – komedia romantyczna, USA 2022, reż. Marius Vaysberg
3.30 **Raport specjalny** – magazyn, Polska 2024-2026
4.15 **Rezydencje królewskie** (1) – dok., Wlk. Bryt. ▶ 5.05



22.20 DOKUMENT

Pan Nikt kontra Putin

Nauczyciel Pasza Talankin (zdj.) dokumentuje wpływ wojskowego drylu narzuconego uczniom oraz niepokój mieszkańców Karabasza na Uralu po wybuchu wojny w Ukrainie. **75 min**

TVP 2

4.35 **Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2023
5.30 **M jak miłość** (1757) – serial obyczajowy, Polska 2023
6.25 **Rodzina (nie od) święta:** Foch, irytacja i gniew w małżeństwie – jak sobie z nimi radzić? – magazyn religijny, Polska 2024
6.55 **Barwy szczęścia** (3381) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.40 **Okrasa łamie przepisy:** Obiad w jednym kociołku – magazyn kulinarny, Polska 2026
12.10 **Kolekcja:** Teresa Rudowicz – cykl felietonów, Polska 2025
12.30 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
13.15 **Panna młoda** (98) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (904) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (392) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 Pelayo stara się namówić Catalinę do nawiązania współpracy z Lorenzem. Pia i Rómulo zatrudniają Virtudes. **55 min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (99) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Hancer mówi Cihanowi gorzką prawdę oraz otwarcie wyznaje, co tak naprawdę czuje, jednak on nie zamierza pozwolić jej odejść. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3381) – serial obyczajowy, Polska 2026
19.55 **Domowe patenty 2** (5) – magazyn poradnikowy, Polska 2026



20.55 OBYCZAJOWY

M jak miłość (1934)

Jabłoński (Marcin Piętowski, zdj.) zamierza odurzyć Paulinę (Maria Wieczorek, zdj.) narkotykami i porwać. Na jego drodze znów staje Magda. Kamil spędza popołudnie u Zduńskich, pomagając w opiece nad dziećmi. Paweł ogląda nagrania pozostawione przez Frankę. **60 min**



22.55 KRYMINALNY

Okrutna miłość (2)

Relacja Ruth (Lucy Boynton, zdj.) z Davidem Blakelym staje się coraz bardziej burzliwa. Fascynacja ustępuje miejsca napięciom. Kobieta pogrąża się w zazdrości i agresji, uzależniona emocjonalnie od partnera. Ich związek wypełniają kłótnie i rozstania. Bliscy dostrzegają, że sytuacja wymyka się spod kontroli. **55 min**

20.05 **Barwy szczęścia** (3382) – serial obyczajowy, Pol. 2026
20.40 **Kulisy serialu „M jak miłość"** – cykl fel., Polska
20.55 **M jak miłość** (1934) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
21.55 **Na sygnale** (905, 906) – serial fabularno-dokum., Pol.
22.55 **Okrutna miłość** (2) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2025 (patrz obok)
23.50 **Ballada o białej krowie** FILM – dramat obyczajowy, Francja/Iran 2020, reż. Maryam Moghadam, wyk. Maryam Moqadam, Alireza Sani Far, Pouria Rahimi, Avin Poor Raoufi (patrz obok)
1.35 **Cztery pory roku w Hawanie** (6) – serial kryminalny, Kuba/Hiszpania 2016
2.30 **Akacjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015 ▶ 4.10



23.50 DRAM. OBYCZ.

Ballada o białej krowie

Iran. Mąż Miny (Maryam Moqadam, zdj.) zostaje stracony za zbrodnię, której nie popełnił. Zrozpaczona wdowa dla dobra rodziny musi podjąć walkę z cynicznym systemem. **105 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – pr. inform.
8.30 **Malanowski i partnerzy** (264, 265): Zaginiona pasażerka; Wściekłość – fab.-dok., Polska 2011
9.30 **Trudne sprawy** (1070, 1071) – serial paradokumentalny, Polska 2021
11.35 **Gliniarze** (781-783) – serial paradokumentalny, Polska 2023
14.40 **Dlaczego ja?** (1569): Pomysł na biznes – serial paradokumentalny, Polska 2026
15.50 **Wydarzenia**
16.15 **Pogoda**
16.20 **Interwencja** – magazyn reporterów
16.30 **Na ratunek 112** (1166) – serial paradokumentalny, Polska 2026 Edyta zatrudnia się w prywatnej szkole. Zakochuje się w poznanym na imprezie Maćku, który podaje się za pełnoletniego. Wkrótce odkrywa, że ma on 17 lat i jest synem jej przyjaciółki. **30 min**
17.00 **Gliniarze** (1206): Prywata – serial paradokumentalny, Polska 2026 Policjant z wydziału narkotykowego zostaje uprowadzony. Trop wiedzie Olgierda i Krzyśka do gangu rozpracowywanego przez poszukiwanego stróża prawa. Sądzą, że naraził się on groźnym przestępcom. **60 min**
18.00 **Pierwsza miłość** (4218) – serial obyczajowy, Polska 2026 Szymon, który zabiegał o Martę, nagle z nią zrywa. Kobieta nie rozumie jego decyzji. Kinga odkrywa możliwy powód. Konflikt Julity i Floriana odbija się na pacjentce. **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 (105)

Od nagrody głównej uczestników dzieli 12 pytań z różnych dziedzin. Mają oni do dyspozycji koła ratunkowe, np. pomoc Huberta Urbańskiego (zdj.). Widzowie przekonają się, kto podejmie ryzyko mimo wątpliwości. Gracze muszą liczyć się z tym, że jeden błąd eliminuje z rozgrywki. **40 min**



20.35 PRZYGODOWY

Kraven Łowca

Obdarzony nadludzką siłą Kraven Łowca (Aaron Taylor-Johnson, zdj.), syn gangstera (Russell Crowe), dowiaduje się, że jego przyrodni brat został uprowadzony. Ojciec odmawia zapłacenia okupu. Myśliwy na własną rękę chce dopaść porywacza – Aleksieja Sycewicza, który posiada nadprzyrodzoną moc. **160 min**

20.35 FILM Megahit: **Kraven Łowca** – film przygodowy, USA/Islandia/Kanada 2024, reż. J.C. Chandor, wyk. Aaron Taylor-Johnson, Russell Crowe, Alessandro Nivola, Ariana DeBose (patrz obok) Losy antybohatera z komiksowego uniwersum Marvela, jednego z kluczowych antagonistów Spider-Mana. **160 min**
23.15 FILM **Ucieczka z piekła** – thriller, USA/Tajlandia 2015, reż. John Erick Dowdle, wyk. Owen Wilson, Lake Bell, Claire Geare, Pierce Brosnan (patrz obok)
1.25 FILM **Nieobliczalny** – film sensacyjny, USA/Rumunia 2006, reż. Michael Keusch
3.40 **Ewa gotuje** (550) – magazyn kulinarny, Polska 2025
4.20 **Kabaretowa Ekstraklasa** (126) – pr. rozr., Polska 2017



23.15 THRILLER

Ucieczka z piekła

Amerykanin Jack (Owen Wilson, zdj.) przeprowadza się z rodziną do Azji Południowo-Wschodniej. Gdy wybuchają krwawe zamieszki, robi wszystko, by ocalić bliskich przed rebeliantami. **130 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1641) – serial paradokumentalny, Polska 2024
6.50 Kuchenne rewolucje (8) – program rozrywk., Pol. 2025
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn (patrz obok)
11.20 Doradca smaku (32) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (10, 3) – program rozrywkowy, Pol. Magda Gessler udaje się na Mokotów, gdzie znajduje się niewielki bar mleczny. Choć lokalizacja wydaje się wymarzona, Danielowi trudno zarobić na biznesie. **135 min**
13.40 Ukryta prawda (1607, 1608, 1687) – serial paradokumentalny, Polska
Po kilku miesiącach od porodu Matylda chce częściowo wrócić do pracy i prosi teściową, by zajęła się małą Nelą. Szybko okazuje się, że pracuje całymi dniami. **190 min**
16.50 Szpital św. Anny (27) – serial obyczajowy, Polska 2025
Do szpitala dołącza nowy chirurg, Maciek Bilewicz, który wrócił z USA. Tymczasem zespół Marty interweniuje u ciężarnej kobiety z wysokim ciśnieniem. **65 min**
17.55 Detektywi (324) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Do śledczych zgłasza się młoda para. 24-letnia kobieta jest przekonana, że jej partner przed laty został porwany. Po śmierci rodziców mężczyzna został sam. Nie zna żadnych krewnych. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



7.45 MAGAZYN

Dzień Dobry TVN

W każdym wydaniu inna para prowadzących, między innymi Ewa Drzyzga i Krzysztof Skórzyński (oboje na zdj.), w luźnej atmosferze wita z widzami nowy dzień. Program wypełnią interesujące rozmowy z gośćmi, pasjonujące reportaże, bieżące newsy, ciekawostki i porady. **215 min**



21.30 REALITY SHOW

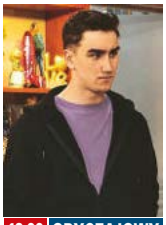
Bitwa o gości (11)

Kolejna odsłona rywalizacji między właścicielami obiektów noclegowych. Uczestnicy, oceniając konkurencję, skupiają się m.in. na jakości obsługi oraz standardzie pokoi. **70 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami (14, 15): Złoty Trójkąt, część 1; Złoty Trójkąt, część 2 – serial kryminalny, USA 1985
8.00 Kobra – oddział specjalny (6, 7): Gol; Gdzie jest Semir? – serial sensacyjny, Niemcy 2015
10.00 Triumf miłości (151, 152) – serial obyczajowy, Meksyk 2010
12.00 Nie igraj z aniołem (76) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Onelia chce wiedzieć, dlaczego Juan Miguel kryje Blancę. Pierwsza z kobiet i Estefania zawiadamiają policję, że odnaleziono morderczynię Vivian. Elsa proponuje Nelsonowi, że się nim zajmie. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (10) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Dzielnica strachu 10 (473) – serial kryminalny, Polska 2025-2026
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (713, 714) – serial obyczajowy, Polska 2023
Wiśniowski dowiaduje się, że w domu po jego rodzicach był pożar. Jego 38-letni brat tego nie przeżył. Po pewnym czasie w okolicy spalonej posiadłości zaczynają kręcić się gangsterzy... **120 min**
17.00 Dzielnica strachu 10 (474) – serial kryminalny, Polska 2025-2026
Ginie żołnierka Ewa Kuczyńska. Wiking i Ada ustalają, że prowadziła podwójne życie. W kręgu podejrzanych są zazdrosna koleżanka z koszar i chłopak Ewy. Marcel ma wziąć udział w ryzykownej prowokacji. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1004, 1005) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)



18.00 OBYCZAJOWY

Lombard. Życie pod zastaw 18 (1004, 1005)

Arkadiusz, mąż Natalii, szuka Nano (Teodor Gonera, zdj.). Żąda, by zostawił jego żonę w spokoju. Elektryk Michał musi zaprezentować swoją pasję w szkole córki. Problem w tym, że nie ma żadnego hobby. Potrzebuje więc inspiracji. **120 min**



20.00 THRILLER

Odsiecz

Miasteczko w Georgii. Trzej bandyci biorą na zakładnika szanowanego lekarza. Chcą uzyskać od niego ważne informacje. Szeryf Ben Watts (Bruce Willis, zdj.) rusza na pomoc. **120 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 Ten moment (16): Łatwo przyszło, łatwo poszło – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (655-657) – serial paradokumentalny, Polska 2019
8.45 Ukryta prawda (1298, 1366, 1367) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 W-11 – Wydział Śledczy (981-983) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012
14.00 Detektywi (84): Na skraju lasu – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
15.00 Szpital św. Anny (120) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (6, 7) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019
Na ławie oskarżonych zasiada pielęgniarka Matylda Bielik, podejrzana o kradzież złotej bransoletki z rubinem wartej 3,5 tysiąca złotych. Biżuteria należała do pacjentki. Dowodem winy pozostaje nagranie z monitoringu. **120 min**
18.00 Sekrety życia (20) – serial paradokumentalny, Polska 2023
52-latek ku swojemu zaskoczeniu widzi na siłowni swoją byłą kochankę. Chociaż żona w przeszłości wybaczyła mu zdradę, teraz nabiera podejrzeń, że romans nigdy nie został zakończony. Postanawia porzucić męża. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1491) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Przyjaciółka pokazuje Klementynie fotografię, na której widać, jak jej mąż obejmuje nieznajomą. Kilka dni później wysyła on żonie wiadomość, że wyjeżdża za granicę i już nie wróci. **60 min**



15.00 OBYCZAJOWY

Szpital św. Anny (120)

Pacjenci i personel onkologii publikują apel o ocalenie oddziału. Dyrektor Strecker (Piotr Cyrwus, zdj.) przypisuje sobie zasługi za szybkie zdiagnozowanie pacjenta Kasi i zorganizowanie mu leczenia w USA, do których przyczyniły się Hajduk i Alicja. **60 min**



21.00 DRAM. SENS.

72 godziny

Renner (Kevin Costner, zdj.) z CIA dowiaduje się, że jest śmiertelnie chory. Agentka Vivi (Amber Heard) proponuje mu układ – jeśli zabije przestępcę, otrzyma eksperymentalny lek. **150 min**

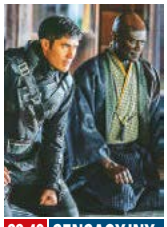
REKLAMA

STOPKLATKA
SERIAL GÓRSKI LEKARZ



OGLĄDAJ PONIEDZIAŁEK - PIĄTEK OD 10:55

20.15 Na Wspólnej (4213) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 The Floor – teleturniej, Polska 2026
21.30 Bitwa o gości (11) – reality show, Pol. 2026 (patrz obok)
22.40 Snake Eyes: Geneza G.I. Joe – film sensacyjny, USA 2021, reż. Robert Schwentke, wyk. Henry Golding, Andrew Koji, Haruka Abe, Takehiro Hira (patrz obok)
1.05 Pełzająca śmierć – horror, USA/Serbia/Kanada 2019, reż. Alexandre Aja
3.05 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026
3.40 Uwaga! – magazyn reporterów
3.55 Szpital św. Anny (93) – serial obyczajowy, Polska 2026
4.55 Kto was tak urządził? – magazyn



22.40 SENSACYJNY

Snake Eyes: Geneza G.I. Joe

Samotnik Snake (Henry Golding, zdj.) zostaje przyjęty do klanu wojowników. Rozpoczyna szkolenie na ninja. Jego sekrety z przeszłości mogą sprawić, że straci honor i zaufanie. **145 min**

20.00 Odsiecz – thriller, Kanada/USA 2021, reż. Edward Drake, wyk. Bruce Willis, Rob Gough, Anna Hindman, Trevor Gretzky (patrz obok)
Reżyser ujawnił, że nakręcenie filmu zajęło zaledwie 8 dni, a Bruce Willis nagrał swoje sceny w jeden. **120 min**
22.00 Krwawa pogoń – film sensacyjny, USA/Malta 2024, reż. Isaac Florentine
0.00 Mizantrop – film kryminalny, USA/Kanada 2023, reż. Damián Szifrón, wyk. Shailene Woodley, Ben Mendelsohn (patrz obok)
2.20 Dzielnica strachu 10 (472) – serial kryminalny, Polska 2025-2026
3.20 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1000) – serial obyczajowy, Polska 2026
4.20 Zobacz to!



0.00 KRYMINAŁ

Mizantrop

Snajper zabija przypadkowych mieszkańców Baltimore i planuje kolejną zbrodnię. Tropi go agent FBI Lammark (Ben Mendelsohn, zdj.). W śledztwo angażuje młodą policjantkę (Shailene Woodley). **140 min**

20.00 Hotel Paradise 12 (45) – reality show, Polska 2026
21.00 72 godziny – dramat sensacyjny, USA/Francja/Serbia 2014, reż. McG, wyk. Kevin Costner, Amber Heard, Hailee Steinfeld, Connie Nielsen (patrz obok)
23.30 Miss agent 2: Uzbrojona i urocza – komedia sensacyjna, USA 2005, reż. John Pasquin, wyk. Sandra Bullock, Regina King, Enrique Murciano, William Shatner (patrz obok)
1.55 Skok na głęboką wodę (10) – program rozrywkowy, Polska 2026
2.55 Mówię Wam 4 (13) – program kulturalny, Polska 2026
4.00 SOS Ekipy w akcji (50) – serial paradokumentalny, Polska 2018



23.30 KOM. SENS.

Miss agent 2: Uzbrojona i urocza

Gracie Hart (Sandra Bullock, zdj.) z powodu popularności nie może już pracować jako tajna agentka. Gdy jednak jej przyjaciele zostają porwani, postanawia zająć się sprawą. **145 min**

TVP 3

9.05 **Przed ekranem** – mag.
9.25 **Mikrokosmosy** – mag.
10.00 **Złoty chłopak** (152)
11.00 **Regiony na TAK** – mag.
11.30 **Wiosna na ROD'os**
12.00 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – mag.
12.30 **Okrasa łamie przepisy**
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Rozmowy (nie) wygodne** – pr. publicyst.
14.10 **Całkiem niezła historia**
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Dlaczego krowa...**
19.45 **Kryminalna siódemka**

TVP POLONIA

14.10 **Kulturalni** – magazyn
15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **Kiedyś to było...** – mag.
15.40 **Hity i historie gwiazd**
16.00 **Zaraz wracam 2** (84) – serial obycz., Pol. 2025
16.30 **Barwy szczęścia** (3309) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Słownik polsko@polski** (690) – talk-show, Polska
18.45 **Panorama**
19.20 **Myśliciele – sylwetki polskie** (12)
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (9, 10) – serial sensacyjny, USA
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (113) – reality show, Polska 2024
8.55 **Policjantki i Policjanci** (434, 435) – serial obyczajowy, Polska 2018
10.55 **Na ratunek 112** (1167, 466) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 **Dlaczego ja?** (1521, 1522) – serial paradokumentalny, Pol. 2026
13.55 **Trudne sprawy** (1097-1099) – serial paradokumentalny, Polska
16.55 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (528) – reality show, Polska

PULS 2

9.20 **Bing** – serial animowany
9.35 **Basia** – serial animowany
10.00 **Jeżyk i Przyjaciele**
10.25 **Spidey i superkumple**
10.50 **Spidey i superkumple 2** – serial animowany
11.25 **Dinopociąg 3** – anim.
11.55 **Smerfy** – serial anim.
13.00 **Gumisie 6** – serial anim.
13.35 **Gumisie 5** – serial anim.
14.00 **Kacze opowieści**
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 4** – anim.
16.00 **Fineasz i Ferb 2** – anim.
17.00 **Marta mówi 2** – anim.
17.35 **Superkoty** – serial anim.
18.00 **Blue** – serial animowany
18.15 **Bing** – serial animowany
18.45 **Masza i Niedźwiedź 6**
19.00 **Kacze opowieści**

TVP ROZRYWKA

6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.15 **Familiada** – teleturniej
8.50 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
9.55 **Program rozrywkowy**
10.05 **Makłowicz w podróży** – magazyn kulinarny
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Tygrysy Europy** (1) – serial komediowy, Polska 1999
14.15 **Rodzinka.pl** (151, 152)
15.25 **Program rozrywkowy**
15.50 **Kocham Cię, Polsko!** (10) – pr. rozr., Pol. 2026
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Okrasa łamie przepisy**

TTV HD

5.00 **Złomowisko PL 10** (11)
6.00 **Express** – pr. inform.
6.20 **DeFacto 14** (4)
6.50 **Diabelnie boskie 2** (11)
7.20 **Ukryta prawda** (1183) – serial paradokumentalny
8.20 **Kartoteka 9** (11, 12) – serial fabularno-dokum.
10.30 **Detektywi** (230, 320) – serial fabularno-dokum.
12.30 **Zakup w ciemno 3** (6)
13.30 **Zakup w ciemno 4** (5)
14.30 **Kartoteka 4** (12, 13) – serial fabularno-dokum.
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Idź na całość 2** (23) – pr. rozrywk., Pol. 2026
18.05 **Zakup w ciemno extra** (7) – reality show, Polska

PROGRAM INFORMACYJNY



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

20.13 **Gość Regionów** – publ.
20.30 **Kryminalna siódemka**
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Złoty chłopak** (153)
23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
0.45 **Panorama dnia** – pr. inf.
1.20 **Kryminalna siódemka**

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

WOJENNY



20.25 Czas honoru. Powstanie (1) – Pol. 2014
Ostatnie dni lipca 1944 roku. Władek i Bronek razem z Michałem i Jankiem mają odebrać kuriera z Londynu z ważnymi informacjami dla polskiego podziemia. Lena wychodzi z Pawiaka. **55 min**

21.20 **Stawka większa niż życie** (15) – wojenny, Pol.
22.20 **Kombii na dobry wieczór** – widowisko
23.15 **Panorama**
23.45 **Zderzenia. Schnepf z Nawrockim** – reportaż
0.40 **Zaraz wracam 2** (84) – serial obycz., Pol. 2025
1.10 **Opowieści z Greenpointu** (6)

OBYCZAJOWY



18.00 Policjantki i Policjanci (1425, 1426) – Pol. 2026
Lena i Bartosz badają sprawę kradzieży pierścionka zaręczynowego podczas wieczoru panieńskiego. Przyszła panna młoda została związana przez striptizera i straciła pamięć. **120 min**

20.00 **Uroczysko** (253) – krym.
20.30 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1032) – krym., Pol. 2026
21.30 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (149) – krym.
22.40 **Pamięć absolutna**
FILM – film s.f., USA 1990
0.55 **Love Island. Wyspa miłości** (43)
2.00 **Hardkorowy lombard**

KRYMINALNY



20.00 Przepis na zbrodnię (40-ost.) – Polska 2026
Edek zastanawia się, kim jest dobroczyńca, który od dawna z ukrycia obserwuje bar i wspiera działalność Małodobrego. W podziemiach dochodzi do zaskakującego spotkania. **60 min**

21.00 **Dzielnica strachu 10** (476, 477-ost.) – krym.
23.00 **Wstydliwe choroby: Nastolatki 2** (3, 4) – dok.
1.00 **Lombard. Życie pod zastaw 12** (612) – obycz.
2.00 **Lombard. Życie pod zastaw 9** (447) – obycz.
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 3** (129) – obycz.
4.00 **Niesamowite!** (11, 12)

KULINARNY



19.45 Makłowicz w podróży
Góry Cameron Highlands słyną z upraw herbaty. Prowadzący uczestniczy w zbiorach oraz wypija napar, podany zgodnie z angielską tradycją. Przyrządza sałatkę z makaronem ryżowym. **40 min**

20.25 **Postaw na milion**
22.15 **Rodzinka.pl** (33) – kom.
22.50 **Żyć się chce – jubileusz Alicji Majewskiej i Włodzimierza Korcza** (1, 2)
0.50 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.00 **Kabaret. Super Show Dwójki 3** (35) – rozr., Pol.
2.55 **Do śmiechu!** (80) – rozr.
3.45 **Program rozrywkowy**
4.30 **LemON na dobry wieczór** – widowisko

FAB.-DOKUM.



18.45 Damy i wieśniaczki. PL 8 (10) – Polska 2024
Dwie pochodzące z różnych światów Marzeny próbują życia w zupełnie innych realiach. Nie jest to dla nich łatwe, ale muszą odnaleźć się w nieznanej sobie rzeczywistości. **60 min**

19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 7** (5)
21.05 **Zakup w ciemno extra** (5) – reality show, Polska
21.45 **Express, Pogoda** – inf.
22.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 24** (13)
23.20 **Gogglebox. Przed telewizorem 22** (14)
0.20 **Kanapowczynie 3** (12)
1.20 **Boys, boys, boys** (2)

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.15 DorastaMy 17.30 Poczytalnia 17.40 Tamte lata, tamte dni 18.05 Ogród i nie tylko 18.15 Podlaskie historie 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.08 Rezonans polityczny 21.00 Tym żyje wieś 21.20 Gość „Obiektywu" 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.00 Raport naukowy 17.30 Studio polityka 18.15 Liga na skróty 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Razem dla regionu 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Zawodowcy 17.50 Och, ta polityka 18.30 Panorama 19.00 Świat nie jest taki zły 21.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.30 Panorama

KATOWICE 17.15 Nasza strona miasta 17.30 Dzień z bliska 17.50 Święta wojna 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 19.00 Wieczorne wiadomości sportowe 19.10 Gramy dla was 21.00 Program lokalny 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności

KRAKÓW 17.06 Pełnosprawni 17.30 Zdrowie dla Ciebie 17.40 Początek tygodnia 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Nowohucka kronika filmowa 21.01 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika 21.44 Tematy dnia

LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia 17.55 Reportaż. Z lubelskiego 18.10 Studiuj w Lublinie 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 21.02 Który jesteś 21.15 Gość „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.15 Prosto z lasu 17.30 Agroexpress 17.45 Polityczna dogrywka 18.15 Reportaż 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Pracownia reportażu 21.00 Słodko gorzka 21.15 Idź się zbadaj 21.30 Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.00 Wspólne popołudnie 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.02 Pociąg do Wielkopolski 19.19 Zaułki rzemiosła 21.01 Sportowy weekend 21.30 Teleskop

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 Magazyn sportowy 21.00 Wokół nas 21.08 Barka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia

WARSZAWA 16.45 Dobrego dnia 16.58 Dobrego dnia 17.21 Spacerowym okiem 17.35 Reagujemy 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Z boisk i stadionów Warszawy i Mazowsza 19.20 Filmowe spotkania 21.00 Kościół z bliska 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.09 Magazyn Dolnośląski 17.31 Musimy porozmawiać 18.14 Szlachetne zdrowie 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów" 19.11 Przyszłość jest teraz 21.02 Dlaczego krowa... 21.16 Rozmowa „Faktów" 21.30 Fakty

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 13** (162, 163) – krym., Pol. 2015
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (557, 558)
12.25 **Ojciec Mateusz 2** (26)
13.20 **Komisarz Alex 22** (271)
14.15 **Ranczo 7** (84, 85) – obycz.
16.10 **Gwiazdorska kuchnia Ani 2** – magazyn kulinarny
16.40 **Tańcząca ze światem – Maroko** – magazyn
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 21** (268)
19.20 **Ranczo 9** (111) – obycz.
20.10 **Rodzinka.pl** (309, 310)
21.25 **Ojciec Mateusz 32** (415)
22.20 **Ślady zbrodni** – thriller, FILM USA 2007, reż. Renny Harlin
23.55 **Sonata** – dramat
FILM biograficzny, Polska 2021

BBC FIRST

12.55 **Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 5** (3) – krym.
13.55 **Shakespeare i Hathaway: Prywatni detektywi** (2) – krym.
14.50 **Ojciec Brown 4** (5) – krym.
15.50 **Lewis 9** (2) – serial krym.
16.55 **My Life is Murder 3** (2)
17.50 **Morderstwa w Midsomer 11** (13, 14)
19.50 **Śmierć pod palmami 10** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania/Francja/USA 2021
21.00 **Śmierć z dala od palm 4** (2) – serial krym., Wlk. Bryt.
22.10 **Bergerac** (3, 4) – krym.
0.05 **Ludwig** (3) – serial krym.

TVP KULTURA

11.15 **Niedźwiadek** – film
FILM przygodowy, Fr./USA 1988
13.00 **Pierwsze kroki w Operze** – film dok., Fr.
14.25 **Stracona noc** – film
FILM obyczajowy, Polska
15.15 **Szarada** – komedia
FILM sensacyjna, USA 1963
17.25 **Jan Serce** (9) – obycz., Pol.
18.25 **Tygodnik kulturalny**
19.20 **Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki** (11) – serial dok., Wlk. Bryt.
20.00 **Zabójczy widok** – film
FILM sensacyjny, USA/Wielka Brytania 1985
22.20 **Porozmawiajmy szczerze** – magazyn kult.
23.00 **Zaklinacz deszczu**
FILM – dramat sensacyjny, USA/Niemcy 1997

ROMANCE TV

12.20 **Lena Lorenz: Za kratami**
FILM – dram. obycz., Niem. 2021
14.15 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Długa droga do szczęścia** – film obycz., Niemcy/Austria 2000
16.05 **Rejs ku szczęściu** – film
FILM obyczajowy, Niemcy/Austria 2022, reż. Laura Thies
18.00 **Zwierzyniec doktor Mertens** (95) – obycz.
19.00 **Górski lekarz** (99) – obycz.
20.00 **Bachmannowie. Stan**
FILM **zagrożenia** – komedia, Niemcy 2026
21.55 **Mój brat, jego spadek**
FILM **i ja** – dramat obyczajowy, Niemcy 2011
23.50 **Górski lekarz** (99) – obycz.

ANTENA HD

10.35 **Co Polak potrafi na drodze?** (11) – rozr., Pol.
11.35 **Kabaretowy szał** (13)
12.40 **Winnice miłości** (53)
13.50 **77 TV 5** (7) – pr. rozr., Polska
14.50 **Niezwykły dr Pol** (33, 34)
16.50 **77 TV 5** (20) – pr. rozr., Pol.
17.50 **Gdzie tu coś zjeść?**
18.50 **Morderstwa w Paryżu 10** (6) – krym., Fr.
19.58 **Czas na pogodę** – pr. inf.
20.00 **Morderstwa w Paryżu 10** (7) – krym., Fr.
21.15 **Morderstwa we Francji**
FILM **– Na przylądku** – film kryminalny, Francja 2020
23.20 **Mroczny sekret Jodi**
FILM **Arias** – dramat kryminalny, USA 2013
1.00 **77 TV 2** (6, 7, 12) – rozr., Pol.
4.30 **77 TV 5** (5) – pr. rozr., Polska

COMEDY CENTRAL

8.55 **Przyjaciele 7** (21-24)
10.55 **Przyjaciele 8** (1, 2) – kom.
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 9** (8-13) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 10** (20-23)
16.30 **Przyjaciele 8** (3-8) – kom.
19.30 **Duchy** (11, 12) – fantasy
20.30 **Tata ma plan 2** (15-17)
22.00 **The Office PL 4** (7, 8)
23.05 **Comedy Club 6** (5, 6)
0.05 **Miasteczko South Park 19** (10)
0.30 **Miasteczko South Park 20** (1)
1.00 **Pracoholicy 4** (3, 4) – kom.
2.00 **Śmieszniej nie będzie 3** (1, 2) – rozr., Wielka Brytania
3.00 **Miasteczko South Park 19** (7-9)

TV 6

6.00 **Więzienie** (202, 203) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (633, 634) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (177, 178)
11.00 **48h. Zaginieni** (234-236)
14.00 **Policjantki i Policjanci** (1161) – serial obycz., Polska
15.00 **Kobra – oddział specjalny** (179, 180)
17.05 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (83) – sens.
18.00 **Strażnik Teksasu** (11, 12)
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (143-145)
22.55 **Łowca pedofilów** (157-159) – serial dok., Pol.
0.55 **Więzienie** (185, 186) – dok.
1.55 **Septagon** (35-37) – krym.
5.05 **Nona i jej córki** (2)
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

TVN FABUŁA

8.45 **Detektywi** (454, 455)
9.50 **Prawo Agaty** (3) – obycz.
10.50 **Szpital św. Anny** (54)
11.50 **Druga szansa 2** (12, 13)
13.55 **Prawo Agaty** (2) – obycz.
14.55 **Detektywi** (456, 457)
15.55 **Top 100: filmy wszech czasów** (3) – pr. rozr., Pol.
16.40 **Vabank** – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1981
19.00 **Szpital św. Anny** (34)
20.00 **Zabójcza broń** – film
FILM sensacyjny, USA 1987
22.30 **Heroski** – film sensacyjny,
FILM USA/Wielka Brytania 2023
0.10 **Kobieta-Kot** – film
FILM sensacyjny, USA 2004
2.30 **Andrzej Sołtysik 3** – mag.
3.05 **Szkoła** (715) – paradok.

eprasa.pl ac9d9b17a5

STOPKLATKA

6.00 **Złoty interes** (8, 9) – rozr.
7.45 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
8.55 **Robert Makłowicz** (188, 191) – mag. kulin.
10.40 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś** (1)
10.55 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział** (1, 2) – serial obyczajowy
13.00 **Katastrofy w przestworzach** (3, 4, 1) – serial dok., Kan.
16.00 **MacGyver 2** (13, 14) – serial sens., USA/Kanada
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (8, 9) – reality show, Kanada 2014
19.10 **Wojny kontenerowe** (15, 16) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (256) – reality show, Pol. 2022
7.30 **Na ratunek 112** (851, 852) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (270-272) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (1202) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1454, 1455) – serial paradokumentalny, Polska
14.30 **Świat według Kiepskich** (344-348) – serial kom., Polska 2010
17.00 **48h. Zaginieni** (81, 82) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1131) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (34) – serial krym.

TVP SERIALE

5.55 **Rodzinka.pl** (65) – kom.
6.30 **Na sygnale** (447, 448)
7.45 **Ojciec Mateusz 34** (443)
8.40 **Komisarz Alex 23** (294)
9.30 **Rodzinka.pl** (66) – kom.
10.05 **Klan** (1415) – telen., Pol.
10.40 **Ranczo 5** (65) – obycz.
11.30 **M jak miłość** (1933)
12.30 **Komisarz Alex 25** (318)
13.25 **Kulisy serialu „Ojciec Mateusz"** – cykl fel.
13.40 **Ojciec Mateusz 27** (348, 349) – serial krym.
15.35 **Komisarz Alex 24** (295)
16.25 **Na sygnale** (449, 450)
17.30 **Ranczo 6** (66, 67) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 27** (350) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 34** (444) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Nad wodą 2** (8) – serial dok.
6.25 **Och! Kabaret 3** (3) – rozr.
7.15 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3** (1) – serial dokumentalny
7.45 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.55 **Tego się nie robi kotu** – film krótkometraż., 2022
8.10 **Rachunek szczęścia** – film dokumentalny, 2010
9.50 **Komedia małżeńska** FILM – komedia obycz., 1993
11.55 **Pan Wołodyjowski** FILM – film historyczny, 1968
15.35 **W zawieszeniu** FILM – dramat polityczny, 1986
17.20 **Stawka większa niż życie** (6, 7) – wojenny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9** (20, 21) – serial kryminalny, USA/Kanada
7.30 **Dr House 3** (15, 16) – serial obycz., USA 2007
9.25 **Castle 7** (6, 7) – serial krym., USA 2014-2015
11.20 **Detektyw Monk** (12, 13) – serial kryminalny, USA
13.20 **Dr House 3** (17, 18) – serial obycz., USA 2007
15.20 **Agenci NCIS 14** (17, 18) – serial sensacyjny, USA
17.10 **Castle 7** (8, 9) – serial krym., USA 2014-2015
19.10 **FBI 6** (6, 7) – serial kryminalny, USA 2024
21.05 **FBI: International 4** (5) – serial kryminalny, USA

CANAL+ PREMIUM

8.55 **Łapu-capu**
9.10 **Fuks** – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1999
10.35 **Stracony weekend. Historia miłosna.** – film dokumentalny, USA 2022
12.10 **Kiler** – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1997
13.55 **The Office PL 5** (10, 11) – serial kom., Polska 2025
14.50 **Charlie Chaplin: duch włóczęgi** – film dokum.
16.20 **Battleship: Bitwa o Ziemię** FILM – film s.f., USA/Japonia 2012
18.30 **Łapu-capu**
18.35 **Zgred** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2025
20.00 **Brygada 2** (3) – sens., Fr.
20.50 **Making of** – mag. film.

SENSACYJNY



20.00 FILM **Pogromcy poniedziałków: Naczelny dowódca** – USA/Wielka Brytania/Filipiny 2019

Agent CIA (Steven Seagal, zdj.) traci jednego ze swoich ludzi. Gdy dowiaduje się, że śledztwo w tej sprawie zostało zamknięte, postanawia na własną rękę odnaleźć mordercę kolegi. **110 min**

21.50 **Bez litości** – serial sensacyjny, Kanada/USA
23.45 **Karma** – thriller, USA
FILM 2015, wyk. Jessica Biel, Zosia Mamet
1.45 **Filip z konopi** – komedia
FILM obyczajowa, Polska 1981
3.40 **Wyklęty** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2017

PARADOKUMENTALNY



21.00 **Gliniarze** (1063)

Zostaje pobity dziennikarz. Śledczy znajdują zgromadzone przez niego materiały dotyczące lokalnego przedsiębiorcy. Odkrywają, że relacje między pracownikami redakcji nie są najlepsze. **65 min**

22.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (135, 136)
23.00 **Świat według Kiepskich** (298, 299)
0.00 **Ślad** (89) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (43) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Ewa gotuje** (492, 493)
4.00 **Strzelnica Navala** (4)
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (164) – serial dokum., Pol.

OBYCZAJOWY



21.30 **Ranczo 6** (68, 69) – Polska 2012

Kozioł jest wykończony po telefonach od dziennikarzy. Boi się, że nie poradzi sobie w roli senatora. Czerepach postanawia przygotować go do nadchodzących występów publicznych. **110 min**

23.20 **Ojciec Mateusz 27** (351) – serial kryminalny, Polska
0.10 **Na sygnale** (900-904) – serial fab.-dokum., Polska 2026
2.35 **Ratownicy** (7, 8) – serial obyczajowy, Polska 2010
4.05 **Klan** (1414, 1415) – telenowela, Polska 2008
4.55 **Rodzinka.pl** (311, 312) – serial kom., Polska 2026

DRAMAT KRYMINALNY



20.00 **Lokatorka** – 2021, FILM reż. Michał Otłowski

Nowy właściciel kamienicy zmusza lokatorów do wyprowadzki. Janina, która nie ulega presji, znika. Sprawę bada komisarz Szerucka (Irena Melcer, zdj.). Naraża się wpływowym osobom. **140 min**

22.20 **Mniejsze zło** – film
FILM obyczajowy, 2009, wyk. Lesław Żurek
0.50 **Drogówka** – dramat
FILM kryminalny, 2013, wyk. Bartłomiej Topa
3.35 **Czeka na nas świat** – komediodramat, 2006, wyk. Sebastian Pawlak
5.40 **Moja mama** – film krótkometrażowy, 2024

KRYMINALNY



21.55 **FBI: Most Wanted 4** (8) – USA 2022

W miasteczku w Arkansas ginie trzech prokuratorów. Ktoś morduje również ich przełożonego. Za zbrodniami stoi żądny zemsty sędzia Howard Roarke, który już planuje kolejny zamach. **60 min**

22.55 **Castle 7** (8, 9) – serial krym., USA 2014-2015
0.40 **FBI 6** (6, 7) – serial krym.
2.25 **FBI: International 4** (5) – serial kryminalny, USA
3.20 **FBI 2** (11) – serial krym.
4.10 **Walker: Strażnik Teksasu** (11) – krym.
5.05 **FBI: Most Wanted 4** (8) – serial kryminalny, USA
5.50 **Blok promocyjny AXN**

WOJENNY



21.00 **Kontyngent** (2)

Do żołnierzy docierają niepokojące wieści dotyczące zamieszek, które wybuchły w wiosce Stupni Do. Nie mogą jednak natychmiast podjąć interwencji. **45 min**

21.45 **Death Race: Wyścig śmierci** FILM – sens., USA/Niemcy/Wlk. Bryt. 2008
23.35 **Rust. Legenda Zachodu** FILM – western, USA 2024
1.50 **Druga szansa** – film dok.
3.15 **Wiarołom** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2021
4.30 **Silniejszy** – film dokum.
5.45 **Premierowa jazda**

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

13 ULICA

6.05 **Astrid i Raphaëlle 5** (3, 4) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
8.15 **Kapitan Marleau 6** (7) – serial kryminalny, Fr. 2021
10.15 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (11, 12) – sens.
12.05 **Motyw 3** (5, 6) – krym.
13.55 **Astrid i Raphaëlle 5** (5, 6) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
16.05 **Kapitan Marleau 7** (1) – serial kryminalny, Fr. 2022
18.20 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (13, 14) – sens.
20.10 **Motyw 3** (5, 6) – krym.
22.00 **Niepokojące zaginięcia** FILM – film kryminalny, Fr. 2019
23.55 **Równoległe śledztwo** (2) – serial kryminalny, Fr. 2023
1.55 **Kapitan Marleau 7** (1) – serial kryminalny, Fr. 2022
4.10 **Astrid i Raphaëlle 5** (3, 4)

POLSAT FILM

6.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (52-54) – dok.
7.30 **Doktor Martin** (78)
8.35 **Przyjaciółki** (251, 252)
10.30 **Świat według Kiepskich** (96, 97, 221, 222, 113, 114)
14.10 **Wieczorówka** – komedia, FILM USA/Chiny 2018
16.35 **Geneza planety małp** FILM – film s.f., USA/Wielka Brytania/Kanada 2011
18.45 **Nomadland** – dramat
FILM obyczajowy, USA 2020
21.00 **Terrorysta** – film
FILM kryminalny, Wlk. Bryt. 2012
23.10 **W pogoni za zemstą** FILM – film sensacyjny, USA 2010
1.10 **Gliniarze** (333, 334) – serial paradokumentalny, Pol.
3.10 **Fala zbrodni** (46, 47)
5.00 **Na ratunek 112** (812, 813)

HBO

13.35 **Jane Austen zrujnowała mi życie** FILM – komedia romantyczna, Francja 2024
15.15 **Świąteczna afera w North Pole** FILM – komedia, USA 2021
16.40 **W skrócie** – komediodramat, Niemcy 2024
18.25 **Kung Fu Panda 4** – film
FILM anim., Chiny/USA 2024
20.00 **Euforia 3** (6) – serial obycz.
21.00 **Władca much** (1) – sens.
22.00 **Amrum** – dramat
FILM wojenny, Niemcy 2025
23.30 **Nie!** – thriller, Japonia/Kanada/USA 2022
1.35 **Człowiek w ogniu** FILM – dramat sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2004
4.00 **33 zdjęcia z getta** – dok.
5.25 **Diabeł ma zajęcie** – dok.

WARNER TV

7.35 **Za głosem serca** (84)
8.35 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze** (12) – serial sens.
9.35 **Bajer z Bel-Air 2** (8, 9)
10.35 **Za głosem serca** (83)
11.35 **Pełna chata 5** (11, 12)
12.35 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze** (13, 15) – sens.
14.30 **Bajer z Bel-Air 2** (8-11)
16.30 **Pełna chata 5** (11-14)
18.35 **Taxi 2** – komedia
FILM sensacyjna, Francja 2000
20.15 **Taxi 3** – komedia
FILM sensacyjna, Francja 2003
22.00 **Przynęta** – film sensacyjny, FILM USA/Kanada 2000
0.25 **Mad Max 2: Wojownik szos** FILM – film s.f., Australia 1981, wyk. Mel Gibson
2.20 **13. dzielnica: Ultimatum** FILM – film sensacyjny, Fr. 2009

ALE KINO+

9.40 **Mały** – film krótkometraż.
10.00 **Vigil 2** (1, 2) – serial sens.
12.30 **Vera 11** (1) – serial krym.
14.25 **Trzej muszkieterowie** FILM – film przygodowy, USA/Wielka Brytania 1973
16.30 **Decydująca godzina** FILM – thriller, USA 2021
18.15 **Vera 11** (2) – serial krym.
20.10 **Niesłusznie oskarżona** FILM – dramat obycz., USA 2013
22.00 **Co się stało z Gracie Darling** (1, 2) – serial krym.
23.50 **Paw zwyczajny** FILM – komediodramat, Austria/Niemcy 2024
2.00 **Planeta Singli. Osiem historii** (1) – serial kom.
2.50 **Żurek** – film obyczajowy, FILM Polska 2003
4.05 **Skowyt** – film krótkometr.

CANAL+ FILM

10.30 **Trolle** – film animowany, FILM USA 2016
12.00 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
12.15 **Elizabeth Taylor. Zbuntowana supergwiazda** (1, 3-ost.)
13.45 **Riefenstahl** – film dokum.
15.40 **Azyl** – dramat biograf., FILM Czechy/Wlk. Bryt./USA 2017
17.45 **Notting Hill** – komedia FILM romantyczna, USA/Wielka Brytania 1999
19.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Minghun** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2023
21.35 **Dwie siostry** – dramat
FILM obycz., Polska/Ukraina 2024
23.10 **Wierny ogrodnik** – thriller, FILM Wielka Brytania/Niem. 2005
1.15 **Imago** – dramat
FILM biograficzny, Polska 2023

SCI FI

6.00 **Odrodzeni** (6) – serial s.f.
7.00 **SurrealEstate 2** (10)
8.00 **SurrealEstate 3** (1, 2)
10.00 **Medium 6** (18, 19) – krym.
11.50 **Czarodziejki 6** (14, 15)
13.40 **Grimm 3** (11, 12) – fantasy
15.30 **Medium 6** (20, 21) – krym.
17.20 **Czarodziejki 6** (16, 17) – serial fantasy, USA 2004
19.10 **Grimm 3** (13, 14) – fantasy
21.00 **Powietrze** – dramat
FILM s.f., USA 2015
23.00 **Rollerball** – film s.f., USA/FILM Niemcy/Japonia 2002
1.00 **Bibliotekarz 3: Klątwa kielicha Judasza** – film FILM przygodowy, USA 2008
3.00 **Czarodziejki 6** (16, 17)
5.00 **Odrodzeni** (6) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

10.25 **Pingwiny z Madagaskaru** (7) – serial animowany
11.00 **Czy leci z nami pilot?** FILM – komedia, USA 1980
13.00 **Spokojnie, to tylko awaria** – kom., USA 1982
14.50 **Plan B** – komedia
FILM romantyczna, USA 2010
17.00 **Cast Away: Poza światem** – dramat FILM przygodowy, USA 2000
20.00 **Zapowiedź** – thriller, USA/FILM Wielka Brytania/Australia 2009, wyk. Nicolas Cage
22.30 **Zaginiona dziewczyna** FILM – thriller, USA 2014
1.30 **Utalentowany pan Ripley** – dramat FILM kryminalny, USA 1999

FX

7.20 **Kości** (11, 12) – serial krym.
9.10 **Z archiwum X** (10) – s.f.
10.05 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (12, 13) – krym., USA
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (11, 12)
13.45 **Agenci NCIS 8** (21, 22)
15.35 **FBI** (10) – serial kryminalny
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (14, 15) – krym., USA
18.20 **Z archiwum X** (11) – s.f.
19.15 **FBI** (11) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (13, 14)
22.00 **Tropiciel** (14) – serial krym.
23.00 **Z archiwum X** (11) – s.f.
0.00 **9-1-1** (10) – serial obycz.
0.55 **FBI** (11) – serial kryminalny
1.50 **Agenci NCIS 8** (22) – sens.

KINO TV

8.35 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (3, 4) – krym.
11.05 **Panna Scarlet i komisarz** (1, 2) – serial kryminalny
13.05 **Poirot** (3, 4) – serial krym.
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (5, 6) – krym.
17.50 **Panna Scarlet i komisarz** (3, 4) – serial kryminalny
20.00 **RoboCop** – film s.f., USA FILM 2014, wyk. Joel Kinnaman
22.10 **Amerykański ninja 2** FILM – film sensacyjny, USA 1987
0.05 **Zdrajca** – dramat
FILM kryminalny, USA 2008
2.35 **Daybreakers. Świt** FILM – horror s.f., Australia/USA 2009, wyk. Ethan Hawke
4.40 **Bonanza** – serial obycz.

CANAL+ SERIALE

9.45 **Planeta Singli. Osiem historii** (3) – serial kom.
10.35 **Mały Grand Hotel** (8)
11.00 **Naruto** (16-18) – anime
12.25 **The Office PL 3** (1-3)
14.10 **Mały Grand Hotel** (5)
14.30 **Naruto** (13-15) – anime
16.00 **Łapu capu Extra** (3) – rozr.
16.40 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (4-6) – serial komediowy, Fr.
18.30 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
18.35 **Captain Tsubasa** (44-46)
20.00 **Coldwater** (5, 6) – krym.
21.40 **Mały Grand Hotel** (8)
22.00 **Wywiad z wampirem 2** (7) – serial fantasy, USA
22.55 **Kruk. Jak tu ciemno** (5, 6)
0.30 **Pętla** (1-4) – serial sens.

CANAL+ 360

14.05 **Okręty wojenne** (9) – dok.
15.05 **Wolne duchy. Starcie z żywiołami** (5) – dok.
16.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2** (1) – serial dokum.
17.00 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 7** (5) – dok.
17.55 **Porzucone konstrukcje** (2) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 **Okręty wojenne** (8) – dok.
19.50 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 7** (6) – dok.
20.55 **Montana: na dzikiej północy** (6) – serial dok.
22.00 **Sung Kang – szybki i docierkliwy** (4) – dok.
22.55 **Kryptonim Polska** (3) – serial komediowy, Polska

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji – tylko dla dorosłych

PONIEDZIAŁEK 18 maja

WSCH. SŁ. 04.46 | ZACH. SŁ. 20.36 | Imieniny: Aleksandry, Alicji, Eryka

TeleTydzień

TLC

7.00 **Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania**
8.00 **Dom wygrany na loterii 12**
9.00 **Wyzwanie – pierwsze dziecko**
10.00 **Wiza na miłość: dalsze losy 8** – reality show, USA
11.00 **Kiedy dzieci mają dzieci 7**
12.00 **Mali ludzie, wielka rodzina 11**
13.00 **Wiza na miłość: Znowu do wzięcia**
15.00 **Wiza na miłość: dalsze losy 8** – reality show, USA
16.00 **Historie wielkiej wagi**



18.00 **Kilogramy do szczęścia**
19.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 6**
20.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show
21.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8** (20) – pr. rozr., USA 2025
23.00 **Trójkąt zbrodni**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Oszukane** (30, 31) – serial paradokumentalny
8.00 **Komisarz Mama** (18) – serial kryminalny, Polska
9.00 **Drugie życie sukni ślubnej** (22) – rozr., Pol.
9.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (43, 44) – reality show, Pol.
12.30 **Bogaty dom – biedny dom** (99, 100)
14.30 **Kolacja w ciemno** (62, 63) – pr. rozrywk., Pol.
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (11)
18.00 **Nasz nowy dom** (306, 307) – reality show



20.05 **Więzienie kobiet** (112, 113, 132, 133) – dok., Pol.
22.00 **Walka o życie** (6) – dok.
23.00 **Gry małżeńskie** (162)
0.00 **Love Island. Wyspa miłości** (23, 24)
2.00 **Gry małżeńskie** (163, 164) – reality show
4.00 **Zdrady** (54, 55) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.40 **Damy i wieśniaczki. Litwa** (4) – pr. rozr., Litwa
6.40 **Co za tydzień** – mag.
7.15 **Poukładani** (1) – pr. rozr.
7.46 **Zgłoś remont** (4) – rozr.
8.45 **Pojedynek na podróże** (3) – pr. rozr., Polska 2024
9.50 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (8, 9)
11.25 **Ugotowani 13** (5, 6)
13.30 **Kuchenne rewolucje** (7, 6) – pr. rozr., Pol. 2017
15.35 **Jestem z Polski** (1)
16.40 **Jestem z Polski 2** (6-ost.) – serial dok., Pol.
17.45 **Kuchenne rewolucje** (10-12) – rozr., Polska 2017



20.50 **Babski biznes** (7) – rozr.
21.50 **Jestem z Polski** (5, 7) – serial dokum., Pol. 2018
23.45 **Hotel Paradise 12** (45)
0.45 **40 kontra 20 2** (25, 26)
2.40 **Apetyt na miłość** (10-ost.) – pr. rozr., Polska
3.45 **Dieta czy cud?** (10)
4.25 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** (3) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

9.00 **Gorączka złota: rzeka skarbów:** Wstrząs
10.00 **Klan z Alaski**
11.00 **Złoto drwali:** Klęska
12.00 **Od samochodu do domu 2**
13.00 **Nagi instynkt przetrwania 10**
15.00 **Złomowisko PL 3** (4)
16.00 **Budowa na końcu świata 8:** Wiejski domek w Georgii
17.00 **Włoska kontrola celna** (6)
18.00 **Truckerki** (3)
19.00 **Złomowisko PL 6** (12, 13)



21.00 **Nic do ukrycia** (3)
22.00 Premiera: **Celnicy na straży Szwecji 4** (1)
23.00 Premiera: **Celnicy na straży Turcji** (12)
0.15 **Gorączka złota 16** (22)
1.15 **Porty: Hiszpania** (3)
1.45 **Fani czterech kółek – skróty** (2)
2.00 **Militaria na warsztat** (6)

TVP HISTORIA

6.55 **Było, nie minęło...**
8.30 **Pogranicze w ogniu** (3)
9.30 **Ex Libris** – magazyn
10.00 **Juliusz Madritsch – sprawiedliwy wśród narodów świata** – dok.
11.15 **Fake czy historia?**
11.55 **Najwspanialsze góry Afryki** (1) – cykl dokum.
13.00 **Zabójcza nauka** (1)
14.05 **Królowie** (16) – hist., Pol.
14.40 **Pogranicze w ogniu** (4)
15.45 **Sensacje XX wieku**
17.40 **Czas honoru** (55)
18.40 **Monte Cassino. Ostatni rozdział** – dok.
20.00 **Królowie** (55) – hist., Pol.



20.40 **Ekstradycja** (4) – sens.
21.45 **Berlin 1945** (3) – film dok.
22.45 **Kroniki Hitlera** (11): Masowy morderca. Lata 1939-1945 – serial dokum.
23.50 **Sensacje XX wieku** – program historyczny
2.00 **Encyklopedia II wojny światowej** (1): Spalić Londyn – serial dokum.

FOKUS TV

7.00 **Była sobie Ziemia** (7-10)
8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (11)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (21-24) – reality show, USA
12.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy** (4): Luftwaffe
13.00 **Poszukiwacze historii** (2, 3)
14.00 **Polowanie na Hitlera** (6, 7) – serial dokum., USA
16.00 Premiera: **Dorwać tuńczyka** (7, 8) – dok.
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (10, 11) – serial dokum.
20.00 **Galileo 26** (27)
21.00 **Legendarne zamki** (2)



22.00 **Naziści: ściśle tajna nauka** (1, 2) – serial dokumentalny, USA 2022
0.00 Premiera: **Starożytni kosmici 16** (19) – serial dokumentalny, USA 2024
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (34-37) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (4, 5) – magazyn wędkarski

METRO

8.35 **Szpital** (711, 712) – paradok.
10.35 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 6** (19, 20)
12.35 **Szkoła** (685) – paradok., Pol.
13.35 **Anatomia piękna 2** – rozr.
14.35 **Zapukaj do moich drzwi** (139) – telen., Turcja 2020
15.40 **The Floor** – teleturniej, Pol.
17.00 **Ciężarówką przez RPA**
18.00 **Prawo Agaty 4** (6) – obycz.
19.00 **Kartoteka 9** (21, 29)
21.05 **Kryminalni** (7, 8) – krym.
23.15 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (8) – krym.
0.15 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7** – serial dok.
1.15 **Szpital** (709) – paradok., Pol.
2.15 **Szkoła** (808, 802) – paradok.
4.15 **Anka testuje interne**ty

ZOOM TV

6.00 **Kojak** (11, 12) – serial krym.
8.00 **Strażnik Teksasu 7** (14, 15)
9.50 **MacGyver** (11, 12) – sens.
11.55 **Pułapki umysłu** – serial dok.
13.00 **Wojny magazynowe: Kanada** – reality show, Kan.
14.15 **Sensacje XX wieku** – hist.
16.45 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
19.00 **Strażnik Teksasu 7** (16, 17) – serial sens., USA 1998-1999
21.00 **Hity polskiego kabaretu 7**
22.00 **Kabaretowe przeboje 3**
23.00 **Magia nagości** – pr. rozrywk.
0.05 **Magia nagości 4** – pr. rozr.
1.20 **Adam szuka Ewy VIP. Holandia** – pr. rozr., Holandia
2.25 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.
5.35 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

12.10 **10 zadań specjalnych Michela Morana** – pr. rozr.
13.20 **Posiekani na słodko**
14.20 **Dziwaczne potrawy** – dok.
15.20 **Bójka na plaży** – serial dok.
16.20 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.20 **Magda gotuje internet**
17.55 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.
18.55 **Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety**
19.55 **Pojedynek na grille**
20.55 **Wiosenny turniej wypieków** – reality show
22.00 **Dziwaczne potrawy** – dok.
23.00 **Akcja: Restauracja!**
0.00 **Człowiek kontra jedzenie**
1.00 **Człowiek kontra jedzenie. Mięsożercy** – magazyn kulin.
1.30 **Pyszne miejscówki** – mag.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki**
8.00 **NASA – archiwum tajemnic**
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 **NASA – archiwum tajemnic**
1.00 **Gwiezdne bitwy**
4.00 **Zoom na architekturę**

NATIONAL GEOGRAPHIC

10.00 **Mega Metro**
11.00 **Porzucone konstrukcje**
12.00 **Jak oni to zbudowali?**
13.00 **Kluczowe tygodnie wojny**
15.00 **Strzegąc granic**
16.00 **Tajemniczy świat Majów**
17.00 **Zaginione skarby Biblii**
18.00 **Wojna szpiegów** (2) – dok.
19.00 **Zaginione okręty II wojny światowej**
20.00 **Katastrofa w przestworzach**
21.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
22.00 **Katastrofa w przestworzach**
0.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
1.00 **Życie na Alasce**

BBC EARTH

12.05 **Londyn Davida Attenborough** – film dokum.
13.25 **Mumia Tutanchamona: tajemnice ujawnione** (1)
14.25 **W okowach mrozu: Kanada** – serial dokum.
15.25 **Życie na pustkowiu 11**
16.25 **Amerykańskie Południe**
17.30 **Skarby przeszłości i ich tajemnice 3** – serial dokum.
18.30 **Błękitna Planeta 2** – dok.
19.45 **Ziemia widziana z orbity** – film dokum., Wielka Brytania
20.55 **Życie na pustkowiu 11**
21.55 **W okowach mrozu: Kanada** – serial dokum.
22.55 **Amerykańskie Południe**
23.55 **Nowozelandzka wyprawa Jimmy'ego Doherty'ego**

WP

13.00 **Makłowicz w podróży**
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5**
15.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3**
16.54 **Pogoda**
17.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 4** (3)
19.00 **Policjanci z sąsiedztwa 4**
20.00 **Hitlerowska olimpiada**
21.00 **Ostatnie chwile Kennedy'ego: nagranie, które wstrząsnęło światem** – dok., Wlk. Bryt.
21.56 **Pogoda**
22.00 **Przebojowe kabarety**
23.00 **Kabaretowy śmiech grupowy** – pr. rozr., Pol. 2021

NOWA TV

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (14) – serial kom.
10.00 **Miodowe lata** (5) – kom.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
11.00 **Poirot 4** (1) – krym., Wlk. Bryt.
15.00 **Świat według Bundych 3** (36-39) – serial komediowy
17.00 **Świat według Bundych** (40, 41) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (11) – serial kom.
18.45 **Miodowe lata** (35-37)
21.00 **Zdrady** (94) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (5, 6, 96) – serial krym.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**

HGTV HOME & GARDEN

11.00 **Zarobić na remoncie 8**
13.00 **Zbudujemy większy dom**
13.55 **House Hunters – Poszukiwacze domów 2**
14.30 **House Hunters – Poszukiwacze domów 4**
15.05 **Mieszkanie na miarę 4**
16.00 **Mieszkanie na miarę**
17.00 **Polowanie na ogród 5** – program rozrywkowy
18.05 **Weekendowa metamorfoza 4** – pr. rozr.
19.55 **Zgłoś remont 11** – pr. rozr.
20.55 **Dorota was urządzi!** – rozr.
22.30 **House Hunters – Poszukiwacze domów 4**
0.40 **Kupujemy dom na plaży 28** – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nowe życie w górach** – serial dokumentalny
8.05 **Jak to robią zwierzęta?**
10.10 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
12.15 **Aloha, nowy dom!** – pr. rozr.
14.20 **Człowiek kontra jedzenie**
14.55 **Nieoczywiste miejsca**
17.00 **Dorwać komandosa** – dok.
19.00 **Wyprawa w nieznane: Tropem Yeti** – serial dokum.
21.05 **Sprawa dla medium i detektywa** – serial dokum.
23.10 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
0.55 **Aloha, nowy dom!** – pr. rozr.
3.00 **Dorwać komandosa** – dok.
5.05 **Człowiek kontra jedzenie**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

9.00 **Europa z powietrza**
10.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy:** Pyskata koza
11.00 **Katavi – utracony raj Afryki:** Schronienie – dok.
12.00 **Królestwo drapieżników**
13.00 **Osobliwości świata zwierząt** – film przyrod.
14.00 **Sekretne życie pszczół:** Ul
15.00 **Drapieżnik w raju**
16.00 **Olśniewająca Ameryka**
17.00 **Królowe świata zwierząt**
18.00 **Dzika przyroda Europy** (3)
19.00 **Walki zwierząt**
20.00 **Niszczycielskie żywioły**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Przedziwna planeta Ziemia:** Oddech – serial dok.

POLSAT VIASAT HISTORY

12.15 **Tajne bronie II wojny światowej:** Broń palna
13.20 **Zaginione tajemnice piramid** – serial dokum.
14.25 **Tajne bazy nazistów 4**
16.20 **Zaginione tajemnice piramid** – serial dokum.
17.30 **Z popiołów II wojny światowej:** Wielka Brytania
18.35 **Tajne bronie II wojny światowej:** Broń palna
19.45 **Wojny faraonów**
21.00 **Naziści: korzenie zła:** Leni Riefenstahl – serial dokum.
22.10 **Najgroźniejsi ludzie Hitlera:** Josef Mengele – dok.
23.05 **Grobowce Egiptu: Imhotep, twórca piramid**

KUCHNIA

14.50 **Kucharskiego pomysł na kuchnię**
15.45 **Włoska kuchnia Gino...**
16.40 **Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym** – serial dok.
17.35 **David Rocco w zaciszu domowej kuchni** – dok.
18.30 **Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę**
18.55 **Zgrillowani 2** – mag. kulin.
19.25 **M jak mięso 3:** Francja
20.15 **Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii** – serial dokum.
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane** – dok.
0.45 **Bitwa na smaki...**

DOMO HD

12.50 **Gardeners' World 14**
14.00 **Cudotwórcy 7** – mag.
15.00 **Kupcie sobie zamek! 2**
15.55 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 9** – mag.
16.20 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 8** – mag.
16.50 **Gardeners' World 16**
18.00 **Ucieczka na wieś 25** – dok.
19.00 **Wielkie projekty: Szwecja 3** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 15** – dok.
21.00 **Cudotwórcy 7** – mag.
21.55 **Wielkie projekty: Szwecja 5** – serial dokum.
22.50 **Cuda z drewna** – serial dok.

SUPER POLSAT

11.00 **SuperLudzie** – serial dokum.
11.30 **Świat według Kiepskich** (417-420) – serial kom., Polska
13.35 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 4** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska**
18.00 **Świat według Kiepskich** (489, 490, 573, 574) – kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **Serena** – dramat obycz., FILM USA/Francja/Czechy 2014
23.25 **Karma** FILM – thriller, USA 2015
1.05 **Świat według Kiepskich** (23, 81, 35, 396-398) – kom.

TVP KOBIETA

13.50 **Kiedyś to było...** – magazyn
14.30 **Okrasa łamie przepisy**
15.00 **Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka** – mag.
15.30 **Ojciec Mateusz 27** (351, 352) – serial kryminalny
17.30 **Cuda światowego transportu**
18.30 **Rolnik szuka żony 12**
19.30 **Miłość i nadzieja** (247)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (228)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (232) – serial obycz.
22.30 **Licencja na uwodzenie** FILM – komedia romantyczna, Francja/Monako 2010

PLANETE+

12.15 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
12.35 **Portugalia na dziko** – dok.
13.40 **Sekrety budowniczych piramid 2** – serial dokum.
14.40 **Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi** – serial dokum.
15.50 **Niezwykłe podróże koleją**
17.00 **Afryka z góry** – serial dok.
18.05 **Świat z góry 11**
18.45 **Ramzes II. 66 lat panowania** – serial dokum.
19.45 **Antropocen. Epoka człowieka** – film dokum.
20.50 **Niezwykłe podróże koleją 13** – serial dokum.
22.00 **Dawno temu w Europie** (1)

TVP DOKUMENT

15.00 **Sekrety dzikich kwiatów**
16.00 **Życie z nerwicą natręctw** – film dokum., Wielka Brytania
17.00 **Pociągiem dookoła świata:** Stany Zjednoczone
17.50 **Rzecz Polska**
18.10 **Łazuka dzieckiem podszyty** – film dokumentalny, Pol.
19.20 **Niebezpieczne drogi**
20.10 **Roland Garros. Kulisy turnieju** (1) – film dokum., Fr.
21.05 **Kroniki Hitlera**
22.05 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
22.15 **Pułapki mediów społecznościowych** – dok.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT
7.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lechia Gdańsk – Legia Warszawa
9.25 **Piłka nożna:** Puchar Anglii – mecz finałowy: Chelsea – Manchester City
11.40 **Koszykówka mężczyzn:** NBA – mecz 2. rundy fazy play-off
13.45 **Badminton:** LOTTO Ekstraliga – mecz: Legia Warszawa – SKB Litpol-Malow Suwałki **(live)**
16.45 **Magazyn 2. ligi piłkarskiej**
17.25 **Betclic 1. liga magazyn**



17.55 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga – mecz: Puszcza Niepołomice – ŁKS **(live)**
20.05 **Betclic 1. liga magazyn**
21.30 **GOL** – magazyn piłkarski
22.50 **Sportowy wieczór**
23.20 **Sporty walki:** Oktagon 88 w Hanowerze
1.35 **Boks:** Gala w Tokio – podsumowanie

EUROSPORT 1
9.30 **Tenis:** Australian Open: A. Sabalenka – J. Rybakina
11.00 **Kolarstwo:** Wyścig dookoła Węgier – 5. etap
12.00 **Kolarstwo kobiet:** Wyścig dookoła Kraju Basków – 3. etap
13.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 7. etap: Formia – Blockhaus; 8. etap: Chieti – Fermo
16.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia: Cervia – Corno alle Scale
17.45 **Kolarstwo:** Wyścig dookoła Węgier – 5. etap
18.45 **Snooker:** MŚ w Sheffield – finał



20.00 **Jeździectwo:** Global Champions Tour w Madrycie
22.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 9. etap: Cervia – Corno alle Scale
0.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście – finał: Jack Lisowski – Judd Trump

POLSAT SPORT 1
6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Mistrzów
9.00 **Polsat Sport Talk** – magazyn sportowy
10.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Mistrzów
12.00 **Tenis:** Turniej ATP w Hamburgu – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)**
14.00 **Tenis:** Turniej ATP w Hamburgu – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)**
16.15 **Hokej:** Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026: Finlandia – USA **(live)**



20.05 **Hokej:** Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026: Szwecja – Czechy **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Mistrzów
1.00 **Tenis:** Turniej ATP w Hamburgu – mecz 1. rundy gry pojedynczej
4.00 **Tenis:** Turniej ATP w Hamburgu – 1. runda

TVP ABC
9.10 **Piotruś Królik**
9.30 **Domisie**
10.00 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
10.45 **Reksio**
11.05 **Małe i duże przygody Miffy**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Strażak Sam 12**
12.25 **Domisie**
13.00 **Figu Migu na planecie Czochras**
13.20 **Pszczółka Maja**
13.50 **Lupin wśród bajek**
14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**



14.40 **Yakari**
15.15 **Al-chemik**
15.35 **Mała Marinette**
16.05 **Kosmo-kumple**
16.35 **Tygrysek Percy**
16.45 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
17.05 **Super Wings: Strażnicy Świata**
17.30 **Piotruś Królik**

MINIMINI+
10.25 **Ciekawski George 5**
10.51 **Basia**
11.17 **Koci domek Gabi**
11.45 **Mush-Mush i Grzybaszki**
12.10 **Strażak Sam 16**
12.25 **Blaze i megamaszyny**
12.50 **Moje urodziny**
13.00 **Blaze i megamaszyny**
13.30 **Koci domek Gabi**
13.56 **Moje urodziny**
14.03 **Kicia Kocia**
14.22 **Cloudy & Stormy**
14.45 **Gazu, pieski, gazu!**
15.10 **Baranek Shaun**
15.36 **Jeżyk Happy**
15.55 **Mały Charlie**



16.05 **Mega Ekspres**
16.30 **Ciekawski George 4**
17.00 **Strażak Sam 16**
17.25 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.56 **Smerfy**
18.25 **Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia**
18.50 **Baczne oczka**

TVN 24
6.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
7.30 **Rozmowa Piaseckiego** – program publicystyczny
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo** – magazyn informacyjny
16.00 **Fakty po południu**



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

CANAL+ SPORT
8.00 **Sport+**
9.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
11.15 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
13.30 **Sport+**
14.40 **Liga+ Extra**
16.45 **Wysoki Pressing**
18.30 **Sport+**
19.30 **Jej Wysokość Premier League**
20.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska **(live)**
23.05 **Ekstraklasa po godzinach**
0.15 **Sport+**
1.25 **Premier League Stories** (40)
2.00 **Jej Wysokość Premier League**
3.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Radomiak – Lech

EUROSPORT 2
11.30 **Triathlon:** T100 World Tour – Gold Coast
14.00 **Snooker:** Turniej UK Championship – mecz finałowy: M. Selby – J. Trump
16.00 **Alcaraz – Sinner the new Down Town of Tennis**
17.00 **Triathlon:** T100 World Tour – Gold Coast
18.00 **Triathlon:** T100 World Tour – Singapur
19.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 8. etap: Chieti – Fermo
21.00 **Alcaraz – Sinner the new Down Town of Tennis**
22.00 **Tenis:** Turniej French Open 2025: A. Sabalenka – C. Gauff
0.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 8. etap: Chieti – Fermo

POLSAT SPORT 2
6.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie
8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie
11.00 **Siatkówka**
13.30 **Piłka nożna z archiwum**
16.00 **Tenis:** Turniej ATP w Hamburgu – 1. runda **(live)**
18.00 **Tenis:** Turniej ATP w Hamburgu – 1. runda **(live)**
20.10 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga – mecz ćwierćfinałowy fazy play-off **(live)**
22.30 **Magazyn ligi holenderskiej**
23.00 **Tenis:** Turniej ATP w Hamburgu – mecz 1. rundy
1.00 **Sporty walki:** FEN 53 w Lubinie: C. Oleksiejczuk – B. Kuanyshbayev 16.03.2024

NICKELODEON
8.40 **Wielkodomscy 4**
9.00 **Harmidom 4**
9.30 **Wylde Pak – zakręcona paka**
9.55 **Grzmotomocni: Tajniacy**
10.25 **Niebezpieczny Henryk 3**
11.20 **That Girl Lay Lay**
11.50 **Harmidom 3**
12.45 **Harmidom 2**
13.05 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
14.30 **Harmidom 9**
15.30 **Smerfy**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
16.25 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
16.40 **Patryk Rozgwiazda Show 3**

TELETOON+
8.47 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.25 **Dodo**
9.55 **Charlotte i trzy muszkieterki**
10.26 **Angelo rządzi**
10.52 **Siostry 2**
11.22 **Polly Pocket 6**
12.16 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.39 **Polly Pocket 6**
14.22 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 2**
15.19 **Polly Pocket 6**
15.48 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
16.15 **Za moich czasów**

TVP INFO
15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.00 **Kontrapunkt – Ring wolny**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Bez retuszu**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Panorama dnia**

CANAL+ SPORT 2
6.00 **Padel:** Turniej Premier Padel w Buenos Aires – finały
10.30 **Tenis:** Turniej WTA w Strasburgu – 1. runda **(live)**
12.30 **Tenis:** Turniej WTA w Strasburgu – 1. runda **(live)**
15.00 **Tenis:** Turniej WTA w Strasburgu – 1. runda **(live)**
17.30 **Tenis:** Turniej WTA w Strasburgu – 1. runda **(live)**
19.45 **Tenis:** Turniej WTA w Strasburgu – mecz 1. rundy
22.00 **Tenis:** Turniej WTA w Strasburgu – mecz 1. rundy
0.15 **Tenis:** Turniej WTA w Strasburgu – mecz 1. rundy
2.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Korona – Widzew

ELEVEN SPORTS 1
6.00 **Magazyn sportowy**
8.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
10.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
12.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
14.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
16.00 **Magazyn sportowy**
18.00 **Magazyn sportowy**
20.00 **Magazyn sportowy**
20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska **(live)**
22.40 **Magazyn sportowy**
23.20 **Magazyn sportowy**
0.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
2.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
4.00 **Magazyn sportowy**

POLSAT SPORT 3
6.00 **Hokej:** Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026
8.30 **Piłka nożna z archiwum**
10.30 **Piłka nożna z archiwum**
13.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga
15.00 **Piłka nożna z archiwum**
16.15 **Hokej:** MŚ – Szwajcaria 2026 – mecz: Kanada – Dania **(live)**
20.05 **Hokej:** Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Niemcy – Szwajcaria **(live)**
23.00 **Hokej:** Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026
2.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 47 w Wieliczce – waga półśrednia: R. Dudek – A. Hunanyan 28.09.2024

NICK JR.
7.54 **Świnka Peppa**
8.20 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.10 **Przygody Misia Paddingtona**
11.00 **Małe Królestwo Bena i Holly**
11.30 **Dora 4**
11.55 **Rubble i jego ekipa 3**
12.25 **Rubble i jego ekipa**
12.45 **Psi Patrol**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.30 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Zwierzęce zagadki**
15.15 **Rogata ekipa 4**

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

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

CANAL+ SPORT 5
11.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Unia Leszno – Motor Lublin
14.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – KS Toruń
16.50 **Magazyn PGE Ekstraliga**
18.25 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Arka – Bruk-Bet Termalica Nieciecza **(live)**
21.00 **Ekstraklasa po godzinach**
22.00 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
22.50 **Sporty walki:** ONE Fight Night 43: T. Kai – S. Gasanov
1.00 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 154
2.00 **Ekstrapaka**

ELEVEN SPORTS 2
6.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
8.00 **Magazyn sportowy**
10.00 **Formuła 1**
12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
18.00 **Magazyn sportowy**
19.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
21.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
23.00 **Magazyn sportowy**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska
2.00 **Magazyn sportowy**
3.00 **Magazyn sportowy**
4.00 **Piłka nożna:** Liga włoska

POLSAT PLAY
6.00 **Niezwykłe pociągi**
7.00 **Truckersi przez Australię**
8.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Wojny magazynowe**
10.00 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii**
20.00 **Złomiarze**
22.00 **Kołowrotek**
4.05 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO
12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Wojny samochodowe**
19.15 **Usterka 16**
19.45 **Ciężarówką przez Chile**
20.45 **Naprawy nie do naprawy**
21.30 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Moto Fachury**
23.00 **Z drugiej ręki**
23.40 **Jeździć, obserwować**
0.25 **Mobilni mechanicy**

TVS
14.40 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
15.45 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Film**
FILM **fabularny**
21.50 Kino TVS: **Film**
FILM **fabularny**
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 **Z wędką nad wodę w Polskę i świat**
22.25 **Kapelani Niepodległej**

eprasa.pl ac9d9b17a5

Blaski i cienie sławy



Stanisława Celińska pokazuje swoim przykładem, że warto walczyć z nałogami.



W filmie „Kramarz" (na zdj. z Witoldem Pyrkoszem) zagrała kochankę głównego bohatera.



Jej debiut w „Krajobrazie po bitwie" okazał się wielkim sukcesem.

KRAMARZ • STANISŁAWA CELIŃSKA

Na zakrętach losu

Zgubić się w życiu każdy może. Sztuką jest odnaleźć właściwą drogę i na niej pozostać. Stanisławie Celińskiej wiele razy zdarzyło się bardzo pobłądzić, potrafiła jednak uczyć się na własnych błędach.

KRAMARZ WT 19.05 godz. 14.35 TVP KULTURA

Gdy Stanisława Celińska przyszła na świat 29 kwietnia 1947 r., Warszawa była jeszcze w ruinach. Jej jednak od początku towarzyszyły nie tylko odgłosy pracy robotników odbudowujących stolicę, ale i dźwięki muzyki. Nie mogło być inaczej w rodzinie muzyków: jej ojciec Stanisław był pianistą, a matka Barbara – skrzypaczką. Ale dzieciństwo przyszłej aktorki nie przypominało bajki. Miała zaledwie trzy lata, kiedy umarł jej ojciec. – Po śmierci leżał na stole, tego nikt nie pamiętał z rodziny, tylko ja (…) Umarł w domu na wylew krwi do mózgu – wspominała po latach.



Nigdy nie zrezygnowała ze swojej wielkiej miłości, czyli z muzyki.

Dzieciństwo pod górkę

Samotne macierzyństwo okazało się dla nie zbyt trudne. Zaczęła pić i zaniedbywać dziecko. – Byłam wtedy dosyć zaniedbana, zawszona, niedożywiona – napisała po latach w swojej biografii „Wiele przeszłam". Kto wie, co byłoby z nią dalej, gdyby z ratunkiem nie pospieszyła babcia. Była przerażona warunkami, w jakich dorasta jej wnuczka, i postanowiła zrobić z tym porządek. Wkrótce Barbara i mała Stasia zamieszkały u niej w podwarszawskich Włochach.

To dzięki babci dziewczynka po raz pierwszy znalazła się w kościele. Była oczarowana mnóstwem barw, które tam zobaczyła. A kilka lat później to właśnie kościół stał się miejscem jej aktorskiego debiutu. Miała osiem lat, gdy w jasełkach zagrała dwie postaci: anioła i króla Heroda. Spodobało jej się to. A gdy przeczytała książkę o Helenie Modrzejewskiej, była już pewna, jaką drogę wybrać.

Zdała egzaminy do warszawskiej szkoły teatralnej, skończyła ją i należała do tych absolwentek, o których wiadomo było, że odniosą sukces. W 1969 r. została zaproszona do koncertu „Debiuty" na opolskim festiwalu. Zwyciężyła. A zaraz potem dostała główną rolę, obok Daniela Olbrychskiego, w filmie Andrzeja Wajdy „Krajobraz po bitwie". Potem zaczęły przychodzić kolejne propozycje. Prywatnie też jej się dobrze wiodło. Poznała aktora Andrzeja Mrowca. Wzięli ślub, wkrótce urodził się syn Mikołaj, potem córka Aleksandra. Jednak intensywna praca i obowiązki domowe zaczęły ją przerastać. – Zaczęło mi nie wychodzić to tu, to tam. I uciekłam w alkohol. Sodówa mi odbiła. Wydawało mi się, że zawsze będę cudna, młoda, śliczna, że będą propozycje – opowiadała po latach. W końcu alkohol wziął górę. Małżeństwo się rozpadło, kariera zwolniła tempo…

Wbrew przeciwnościom

Miała 41 lat, gdy przyszło opamiętanie. Weszła do kościoła, modliła i wydarzył się cud. – Zostało mi to odjęte któregoś pięknego dnia – wyznała. Od tamtego dnia nie wypiła kropli alkoholu. Choć nie korzystała z odwyków ani terapii, nie było jej łatwo, ale wiara pozwoliła jej wytrwać w trzeźwości.

Dziś Stanisława Celińska otwarcie mówi o uzależnieniu, a jej życie to historia skrajności: zaniedbanego dziecka, wielkiej gwiazdy, kobiety zagubionej w nałogu i artystki, która odnalazła wiarę oraz wewnętrzną siłę. Można odnieść wrażenie, że to o niej pisał Gałczyński w swoich „Pieśniach": „I znów upór, żeby powstać i znów iść, i dojść do celu". Dziś w całej okazałości widać piękno ducha, piękno kobiety walczącej z przeciwnościami losu i z własnymi słabościami, upadającej i potrafiącej się podnieść.

IWONA LEOŃCZUK

FOT. East News, AKPA, Renata Pajchel/East News (2)

eprasa.pl ac9d5b17a5



W oczekiwaniu na zdobycz trzeba uzbroić się w cierpliwość.

Wygłodniałe lwy pokonują długą drogę, żeby trafić nad oceaniczne wybrzeże.

LWY Z WYBRZEŻA SZKIELETOWEGO

Władcy plaż

LWY Z WYBRZEŻA SZKIELETOWEGO WT 19.05 godz. 12.50 TVP 1

Niezwykła historia lwów, które wędrują od serca afrykańskiej pustyni aż po zdradliwe brzegi Wybrzeża Szkieletowego. Ten surowy i odludny obszar, rozciągający się na setki kilometrów plaż Oceanu Atlantyckiego w północnej części Namibii, stanowi tło inspirującej opowieści o wytrwałości i przetrwaniu. Filmowcy obserwują dorastanie trzech dzikich, osieroconych lwiątek pustynnych w jednym z najbardziej nieprzyjaznych miejsc na świecie. Gdy zwierzakom udaje się dotrzeć nad ocean, wybrzeże staje się ich drugim domem. Tam, by zaspokoić głód, muszą nauczyć się polować na nową zdobycz – samotne foki, które wchodzą na brzeg. **MP**

SKOK NA GŁĘBOKĄ WODĘ

Czy Amor się spisał?

SKOK NA GŁĘBOKĄ WODĘ WT 19.05 godz. 21.30 TVN

Zaczęło się miło – najpierw szybkie randki, szybsze bicie serc i ceremonia zaślubin. Następnie świeżo połączone pary zostały wysłane w nieznane. Bezludna plaża, dzika przyroda i walka z własnymi słabościami – czy w takich okolicznościach może narodzić się i przetrwać uczucie? Angelika i Kamil na początku wydawali się sobą zauroczeni, ale potem wszystko się posypało. Alkowi nie wyszedł związek z Roksaną, ale wydaje się, że przy Kindze może odnaleźć miłość. A co z Simoną i resztą uczestników? Kto wróci do Polski z szansą na trwały związek, a kto musi otrzeć łzy i próbować szczęścia dalej? Przed nami finał programu, a w nim odpowiedzi na wszystkie pytania. **ILE**



Kamil i Angelika szybko odkryli, że więcej ich dzieli, niż łączy.

Finał edycji

jest nim delfin		splot prętów		... Anonim, kronikarz		metropolia Azerbejdżanu	Toledo w garażu		Bogumił ..., „Zezowate szczęście”		model Nissana		„łzy” poranka		nacięcie, rowek
... boskie, czyli utrapienie								2			tucznik				
		1		mąż Balladyny		inwestycja	zgłoszenie udziału						drzewo z Afryki		przystojniak
... Urban, „Star Trek”					5						szwedzki zespół muzyczny				
pomaga w obliczeniach	egipski bocian		... Turner, piosenkarka		zielony owoc z meszkiem		otwór w baku	bufet				niebieska linia na mapie		resort	
				4						„... dezerterów”, komedia				6	
„Kto sieje ...”, film Kramera		rybie jajeczka					posłanie borsuka					... Stiller, „Poznaj moich rodziców”			
					świergot					kolor munduru	3				
suche w stogu		popis diwy					z zupą na stole					głos Ładysza			

1	2	3	4	5	6

Wpisz rozwiązanie

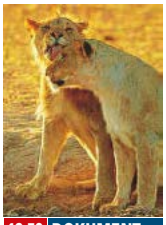
CHWILA NA RELAKS

Fot.: TVN, Adobe Stock (2)

eprasa.pl ac9d9b17a5

TVP 1

5.10 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
5.30 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
5.50 **Reporterzy** – magazyn reporterów
6.00 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
6.25 **Akacjowa 38** (860) – telenowela, Hiszpania 2015
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Kościół z bliska** – magazyn religijny, Polska 2012-2026
8.00 **Serwis Info** – pr. inf., Polska
8.10 **Pogoda Info**
8.20 **Zaraz wracam 2** (133) – serial obyczajowy, Pol. 2025
9.00 **Ranczo 3** (33) – serial obyczajowy, Polska 2008
10.00 **Komisarz Alex 4** (42) – serial kryminalny, Polska 2013
11.00 **Ojciec Mateusz 11** (147) – serial kryminalny, Pol. 2014
12.00 **Serwis Info** – pr. inf., Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.35 **Magazyn rolniczy**
12.50 Natura w Jedynce: **Lwy z Wybrzeża Szkieletowego** – film dokum., Austria/Niemcy/USA 2024(patrz obok)
14.00 **Złoty chłopak** (293) – serial obyczajowy, Turcja 2022
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.15 **Reporterzy** – magazyn reporterów
15.35 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.05 **Dziedzictwo** (923) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
17.55 **Klan** (4718) – telenowela, Polska 2026
18.20 **Zaraz wracam 2** (134) – serial obyczajowy, Pol. 2025
18.55 **Akacjowa 38** (871) – telenowela, Hiszpania 2015
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.50 DOKUMENT
Lwy z Wybrzeża Szkieletowego
Historia dorastania trzech dzikich, osieroconych lwiąt pustynnych w jednym z najbardziej niebezpiecznych miejsc na Ziemi. Gdy zapada noc, drapieżniki stają się duchami Wybrzeża Szkieletowego, polując na samotne foki, które wchodzą na brzeg. **70 min**



21.20 SENSACYJNY
GoldenEye
Na zlecenie tajemniczego Janusa przejęte zostaje urządzenie do kontroli satelitów mogących wywołać falę elektromagnetyczną. Jedyną osobą, która przeżyła atak, jest programistka Natalia (Izabella Scorupco, zdj.). Z jej pomocą Bond (Pierce Brosnan, zdj.) musi odzyskać skradziony przedmiot. **140 min**

20

20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Pol.
21.00 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
21.20 **GoldenEye** – film
FILM sensacyjny, USA/Wielka Brytania 1995, reż. Martin Campbell, wyk. Pierce Brosnan, Izabella Scorupco, Famke Janssen (patrz obok)
23.40 **Pod ostrzałem**
FILM – film sensacyjny, USA 1983, reż. Roger Spottiswoode, wyk. Nick Nolte, Ed Harris, Gene Hackman (patrz obok)
1.50 **Chce się żyć** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2013, reż. Maciej Pieprzyca
3.40 **Wyszyński – zemsta czy przebaczenie** – dramat
FILM biograficzny, Polska 2021, reż. Tadeusz Syka ▶ 5.10



23.40 SENSACYJNY
Pod ostrzałem
Fotoreporter Price (Nick Nolte, zdj.) udaje się do ogarniętej wojną Nikaragui. Dociera do partyzantów. Gdy ginie ich wódz, buntownicy proszą, by sfotografował go jako żywego. Zdjęcie obiega świat. **130 min**

TVP 2

4.30 **Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2023
5.30 **M jak miłość** (1758) – serial obyczajowy, Polska 2023
6.20 **Przystań nad Biblią:** Król Dawid; Salomon – program religijny, Polska 2025
6.50 **Barwy szczęścia** (3382) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.40 **Rosół polski** (36) – magazyn kulinarny, Polska 2026 (patrz obok)
12.15 **Którędy po sztukę:** Daniel Rycharski – Strachy; Cathy Wilkes – Bez Tytułu – magazyn kulturalny, Polska 2024
12.30 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
13.15 **Panna młoda** (99) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (905) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (393) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 Na prośbę Pii Teresa wprowadza Virtudes w nowe obowiązki i pomaga jej odnaleźć się w pracy. Alonso wyjawia Currowi prawdę o swojej relacji z Dolores. **55 min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (100) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Nusret powstrzymuje Yoncę przed wyznaniem prawdy Cihanowi i składa jej zaskakującą ofertę. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3382) – serial obyczajowy, Polska 2026
19.55 **Domowe patenty 2** (5) – magazyn poradnikowy, Polska 2026



11.40 KULINARNY
Rosół polski (36)
Twórcy przedstawią bogactwo naszego dziedzictwa kulinarnego, mnogość i wyjątkowość smaków, na które złożyły się tradycje regionalne i wielokulturowa tożsamość. Agnieszka Kraszewska i Aleksander Baron (oboje na zdj.) poszukają źródeł dawnych zwyczajów kulinarnych. **35 min**



20.05 OBYCZAJOWY
Barwy szczęścia (3383)
Zapłakana Luiza (Julia Zielińska, zdj.) zjawia się u Wójcików. Wyznaje, że Aro ją zdradził. Daniel przywozi do Pyrków Emila po jego całonocnej ucieczce. W szpitalu wdaje się w kłótnię z Hubertem. Lucyna próbuje niebawem nakłonić chłopca, by wziął na siebie winę za wybuch petard. **35 min**

20.05 **Barwy szczęścia** (3383) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.40 **Kulisy serialu „M jak miłość"** – cykl fel., Polska
20.55 **M jak miłość** (1935) – serial obyczajowy, Polska 2026
21.55 **Na sygnale** (907) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
22.25 **Magazyn Ekspresu Reporterów**
23.25 **Ikar. Legenda Mietka**
FILM **Kosza** – dramat biograficzny, Polska 2019, reż. Maciej Pieprzyca, wyk. Dawid Ogrodnik, Cyprian Grabowski, Jowita Budnik, Wiktoria Gorodeckaja (patrz obok)
1.30 **Krew za krew**
FILM – western, USA 2006, reż. David Von Ancken
3.20 **Sean Penn, amerykański wichrzyciel** – film dokum., Francja 2024 ▶ 4.15



23.25 BIOGRAFICZNY
Ikar. Legenda Mietka Kosza
Niewidomy pianista Mieczysław Kosz (Dawid Ogrodnik, zdj.) odnosi wielki sukces. Kariera nie przynosi mu jednak spełnienia. Swoje problemy artysta stara się zagłuszyć alkoholem. **125 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.20 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – pr. inform.
8.30 **Malanowski i partnerzy** (266, 267): Zaufaj mi; Zemsta jest słodka – fab.-dok., Polska 2011
9.30 **Trudne sprawy** (912, 913) – serial paradokumentalny, Polska 2020
11.35 **Gliniarze** (784-786) – serial paradokumentalny, Polska 2023
14.40 **Dlaczego ja?** (1570): Utracone zaufanie – serial paradokumentalny, Polska 2026
Maja przestaje ufać narzeczonemu, który po utracie pracy w policji zatrudnił się jako bramkarz w podejrzanym klubie. Kobieta wynajmuje testerkę wierności. **70 min**
15.50 **Wydarzenia**
16.15 **Pogoda**
16.20 **Interwencja** – magazyn reporterów
16.30 **Na ratunek 112** (1167) – serial paradokumentalny, Polska 2026
Rodzice miesiącami poszukują zaginionej Oli. Rok później ich małżeństwo przeżywa kryzys. Pewnego dnia matka rozpoznaje córkę na podejrzanej stronie internetowej. **30 min**
17.00 **Gliniarze** (1207): Pod maską – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
18.00 **Pierwsza miłość** (4219) – serial obyczajowy, Polska 2026
Karol wybiera nowego wspólnika. Tymczasem w firmie pojawia się Artur. Prosi o ponowne przyjęcie do pracy. Jadzia, która dokonała w stodole szokującego odkrycia, nie wierzy w tłumaczenia męża. **50 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.30 **Sport, Pogoda**
19.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



17.00 PARADOKUM.
Gliniarze (1207)
Właściciel warsztatu znika. Nazajutrz zostaje znaleziony pobity. Żona kieruje podejrzenia na wspólnika. Adam (Aleksander Mackiewicz, zdj.) i Olga (Natalia Brudniak, zdj.) ustalają przebieg wydarzeń. Dociekają, czy sprawa wiąże się z biznesem poszkodowanego. **60 min**



20.35 SENSACYJNY
Szklana pułapka 2
Terroryści zamierzają uwolnić byłego dyktatora pochodzącego z Ameryki Łacińskiej. W tym celu opanowują lotnisko w Waszyngtonie. Pasażerowie znajdujący się w krążących wokół maszynach stają się ich zakładnikami. Policjant McClane (Bruce Willis, zdj.), który czekał na przybycie żony, samotnie wkracza do akcji. **150 min**

20.35 **Szklana pułapka 2**
FILM – film sensacyjny, USA 1990, reż. Renny Harlin, wyk. Bruce Willis, William Sadler, Bonnie Bedelia, William Atherton (patrz obok)
23.05 **Wodny świat** – film
FILM przygodowy, USA 1995, reż. Kevin Reynolds, wyk. Kevin Costner, Jeanne Tripplehorn, Dennis Hopper, Chaim Girafi (patrz obok)
Ta widowiskowa produkcja ze znakomitą obsadą w momencie powstania była najdroższym filmem w historii kina. Zainwestowane przez twórców pieniądze nie przełożyły się jednak na komercyjny sukces. **175 min**
2.00 **Karma** – thriller, USA
FILM 2015, reż. Diane Bell
3.50 **Ewa gotuje** (551) – magazyn kulinarny, Polska 2025



23.05 PRZYGODOWY
Wodny świat
Przyszłość. Ziemię pokryły oceany. Żeglarz (Kevin Costner, zdj.) wraz z Helen (Jeanne Tripplehorn, zdj.) i jej podopieczną (Tina Majorino, zdj.) szuka lądu. Dziecko ma na plecach wytatuowaną mapę. **175 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 **Uwaga!** – magazyn reporterów
5.55 **Ukryta prawda** (1642) – serial paradokumentalny, Polska 2024
6.50 **Kuchenne rewolucje** (9) – program rozrywk., Pol. 2025
7.45 **Dzień Dobry TVN** – magazyn
11.20 **Doradca smaku** (33) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 **Kuchenne rewolucje** (7, 4) – program rozrywkowy, Pol. Agnieszka prowadzi Zakątek Smaku. Serwowane tam dania cieszyły się powodzeniem, ale właścicielkę spotkały nieszczęścia: rozpadło się jej małżeństwo, a potem uległa wypadkowi. **135 min**
13.40 **Ukryta prawda** (1609, 1610, 1688) – serial paradokumentalny, Polska Grażyna po powrocie z wyjazdu odkryła, że ktoś leżał w jej łóżku, wziął prysznic i zjadł kilka rzeczy z lodówki. Jej sąsiadka Agnieszka uświadamia sobie, że sprawcą włamania może być jej syn, który niedawno wyszedł z więzienia. **190 min**
16.50 **Szpital św. Anny** (28) – serial obyczajowy, Polska 2025
Zespół Marty i Irka otrzymuje wezwanie do nastolatki z podejrzeniem sepsy. Dziewczynie, która ma amatorski tatuaż, grozi amputacja ręki. Kaśka podejmuje decyzję o leczeniu pomimo braku zgody ze strony rodzica. **65 min**
17.55 **Detektywi** (325) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Właścicielka restauracji chce odnaleźć mężczyznę, z którym planowała przyszłość. Ukochany oświadczył się jej, lecz wyszło na jaw, że ma żonę. Śledczy trafiają na trop kobiety. Zastają ją nieprzytomną w mieszkaniu. **65 min**
19.00 **Fakty**
19.35 **Sport, Pogoda**
19.55 **Uwaga!** – magazyn reporterów



21.30 ROZRYWKA

Skok na głęboką wodę (11-ost.)
To już finał pierwszego sezonu eksperymentalnego programu. Dzisiaj widzowie dowiedzą się, które z par postanowiły ze sobą zostać i dalej rozwijać relację, a które zdecydowały się na rozstanie. Nie zabraknie emocji, a także szczerych wyznań. **70 min**



22.40 TALK-SHOW

Kuba Wojewódzki (12)
Dzisiejszego wieczoru odbędzie się ostatnie w tym sezonie spotkanie dziennikarza ze sławnymi gośćmi. Niedawno Kuba Wojewódzki (zdj.) prowadził rozmowę z Arturem Barcisiem i Ewą Błachnio. Opowiedzieli oni o swojej pracy, kulisach zawodu, a także historiach ze sceny. **60 min**

20.15 **Na Wspólnej** (4214) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 **The Floor** – teleturniej, Pol.
21.30 **Skok na głęboką wodę** (11-ost.) – program rozrywk., Polska 2026 (patrz obok)
22.40 **Kuba Wojewódzki** (12) – talk-show, Polska 2026 (patrz obok)
23.40 FILM **300** – dramat historyczny, USA 2006, reż. Zack Snyder, wyk. Gerard Butler, Lena Headey, Rodrigo Santoro, Dominic West (patrz obok)
2.10 **Superwizjer** – magazyn reporterów, 2026
2.50 **Szpital św. Anny** (94) – serial obyczajowy, Pol. 2026
4.00 **Uwaga!** – mag. reporterów
4.15 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (7) – serial kryminalny, USA 2011
5.10 **Jak to jest zrobione?** (8) – serial dok., Kan. 2013-2014



23.40 DRAMAT HIST.

300
Rok 480 p.n.e. Król Sparty Leonidas (Gerard Butler, zdj.) wyrusza do wąwozu Termopile, aby stoczyć heroiczną bitwę ze stutysięczną perską armią. Towarzyszy mu zaledwie trzystu wojowników. **150 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 **Policjanci z Miami** (15, 16): Złoty Trójkąt, część 2; Przemytniczy blues – serial kryminalny, USA 1985
8.00 **Kobra – oddział specjalny** (7, 8): Gdzie jest Semir?; Dzień sądu – serial sensacyjny, Niemcy 2015
10.00 **Triumf miłości** (153, 154) – serial obyczajowy, Meksyk 2010
12.00 **Nie igraj z aniołem** (77) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Amador chce, by Marichuy wróciła do pracy w telewizji. Tymczasem Leopardo wyznaje jej miłość. Juan Miguel odnajduje Blancę, która mówi, że pragnie ponieść karę za zabicie Viviany. **60 min**
13.00 **Wspaniałe stulecie** (11) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 **Dzielnica strachu 10** (474) – serial kryminalny, Polska 2025-2026
15.00 **Lombard. Życie pod zastaw 13** (714, 715) – serial obyczajowy, Polska 2023
Wdowiec Wacław Dudek zajmuje się produkcją bimbru, z czego utrzymuje córkę studentkę. Otrzymuje zamówienie na 30 litrów alkoholu od myśliwych. Dochodzi do awarii destylatora. **120 min**
17.00 **Dzielnica strachu 10** (475) – serial kryminalny, Polska 2025-2026
W starej kamienicy dochodzi do zbrodni. Trop prowadzi do byłego dilera. Wychodzi na jaw przerażający motyw działania mordercy. Konflikt gangsterów na Gorczaku przybiera na sile. **60 min**
18.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (1005, 1006) – serial obyczajowy, Polska 2026
Dziennikarka Anna przeprowadza wywiad z Kazimierzem z okazji dziesięciolecia jego biznesu. Cyprian jest szefem firmy, której grozi bankructwo. Rozwiązaniem jest małżeństwo córki. **120 min**



20.00 DRAM. SENS.

Dorwać gringo
Driver (Mel Gibson, zdj.) po nieudanym napadzie trafia do meksykańskiego więzienia kontrolowanego przez mafię. Tutaj zaprzyjaźnia się z dziesięciolatkiem (Kevin Hernandez, zdj.), który w zamian za ochronę uczy go, jak przetrwać. Po pewnym czasie zaczyna układać plan ucieczki. **120 min**



22.00 SENSACYJNY

Cop Land
W Garrison policjanci stoją ponad prawem. Gdy jeden z nich, Murray Babitch (Michael Rapaport, zdj.), zabija dwóch Afroamerykanów, jego szefowie decydują się zatuszować sprawę. Tymczasem w miasteczku zjawia się detektyw Tilden (Robert De Niro). Bada sprawę korupcji wśród funkcjonariuszy. **125 min**

20.00 FILM **Dorwać gringo** – dramat sensacyjny, USA 2012, reż. Adrian Grunberg, wyk. Mel Gibson, Kevin Hernandez, Dolores Heredia, Peter Stormare (patrz obok)
Film w stylu kina lat 90. Odtwórca głównej roli jest też współautorem scenariusza i producentem. **120 min**
22.00 FILM **Cop Land** – film sensacyjny, USA 1997, reż. James Mangold, wyk. Sylvester Stallone, Harvey Keitel, Robert De Niro (patrz obok)
0.05 FILM **Księga luster** – film kryminalny, Australia/USA 2024, reż. Adam Cooper, wyk. Russell Crowe, Karen Gillan (patrz obok)
2.15 **Dzielnica strachu 10** (473) – serial kryminalny, Polska 2025-2026
3.10 **Zobacz to!**



0.05 KRYMINAŁ

Księga luster
Roy Freeman (Russell Crowe, zdj.) jest emerytowanym detektywem cierpiącym na alzheimera. Postanawia jeszcze raz przyjrzeć się sprawie zabójstwa profesora Wiedera, do którego doszło przed laty. **130 min**

TVN 7

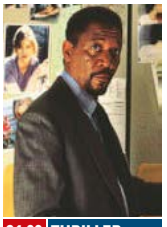
DVB T2

5.20 **Ten moment** (17): Coming Out – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 **Szkoła** (658-660) – serial paradokumentalny, Polska 2019
8.45 **Ukryta prawda** (1299, 1368, 1369) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 **W-11 – Wydział Śledczy** (984-986) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012 (patrz obok)
14.00 **Detektywi** (85): Ogień i woda – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
15.00 **Szpital św. Anny** (121) – serial obyczajowy, Polska 2026
16.00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 6** (8, 9) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019
Krystian jest oskarżony o doprowadzenie Moniki do obcowania płciowego. Sprawę zgłosiła matka czternastolatki, Judyta. Chłopak nie przyznaje się jednak do winy. Zarówno on, jak i dziewczyna utrzymują, że się kochają i chcą być razem. **120 min**
18.00 **Sekrety życia** (21) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Ginekolog robi wszystko, by awansować na zastępcę ordynatora. Od zawsze stawia pracę na pierwszym miejscu. Zajmowanie się pacjentkami pochłania go do stopnia, że nie dostrzega rozpadu małżeństwa. Stres, który generują starania o stanowisko, odreagowuje w kasynie. **60 min**
19.00 **Ukryta prawda** (1492) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Samotna matka jest zatrudniona w magazynie dużej firmy. Właśnie otrzymała awans, choć jeden z kolegów wysłał anonim do szefa, że nie nadaje się na to stanowisko. To dopiero początek kłopotów. Podczas inwentaryzacji wychodzą bowiem na jaw braki w towarze. **60 min**



11.55 FAB.-DOKUM.

W-11 – Wydział Śledczy (984-986)
Trwa śledztwo w sprawie uprowadzenia córeczki lekarki. Sprawdzana jest kobieta widziana przed domem rodziców dziecka oraz jego biologiczna matka. Trop wiedzie Annę Potaczek (zdj.) i jej kolegów po fachu do krewnych jednego z pacjentów. **125 min**



21.00 THRILLER

Kolekcjoner
Dr Cross (Morgan Freeman, zdj.), specjalista od tworzenia portretów psychologicznych morderców, pracuje w waszyngtońskiej policji. Prowadzi własne śledztwo w sprawie napadów na kobiety w miasteczku uniwersyteckim w Durham. Chce ocalić siostrzenicę, którą także porwał szaleniec. **145 min**

20.00 **Hotel Paradise 12** (46) – reality show, Polska 2026
21.00 FILM **Kolekcjoner** – thriller, USA 1997, reż. Gary Fleder, wyk. Morgan Freeman, Ashley Judd, Gina Ravera, Jay O. Sanders (patrz obok)
Kino umiejętnie dozujące napięcie. Film powstał na podstawie książki Jamesa Pattersona. Świetne aktorstwo. **145 min**
23.25 FILM **Matka** – horror, USA 2017, reż. Darren Aronofsky, wyk. Jennifer Lawrence, Javier Bardem, Ed Harris, Michelle Pfeiffer (patrz obok)
1.55 **Hotel Paradise 12** (45) – reality show, Polska 2026
2.55 **Żyjąc z potworem 7** (8) – serial dokumentalny
3.50 **Fachowcy** (8) – serial paradok., Pol. 2017
4.30 **Dorota was urządzi!** (2) – program rozrywk., Pol. 2016



23.25 HORROR

Matka
Pewna kobieta (Jennifer Lawrence, zdj.) i jej mąż (Javier Bardem) prowadzą spokojne życie. Któregoś dnia do ich domu puka dwoje nieznajomych. Niebawem zjawiają się też kolejne nieproszone osoby. **150 min**

20

TVP 3

9.05 **Dlaczego krowa...**
9.30 **Za kulisami** – magazyn
10.00 **Złoty chłopak** (153)
11.00 **Rok w ogrodzie** – mag.
11.30 **W aptece i kuchni**
12.00 **O milimetr** – magazyn
12.30 **Rączka gotuje** – mag.
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Bez retuszu** – pr. publ.
14.20 **Poznaj region** – cykl fel.
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Całkiem niezła historia**
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.

TVP POLONIA

11.50 **Przepis dnia** (108) – mag.
12.00 **Serwis Info** – pr. inform.
12.10 **Komisarz Alex 22** (277)
13.05 **Ranczo 2** (19) – obycz.
14.00 **Kod bezpieczeństwa**
14.30 **Moda na język polski**
15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **Fajna Polska** (39) – mag.
16.00 **Zaraz wracam 2** (85)
16.30 **Barwy szczęścia** (3310)
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Oko na Wschód** – publ.
18.45 **Panorama**
19.20 **Polacy światu**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (11, 12) – serial sensacyjny
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (114) – reality show
8.55 **Policjantki i Policjanci** (436, 437) – serial obycz.
10.55 **Na ratunek 112** (1168, 467) – paradok., Pol.
11.55 **Dlaczego ja?** (1523, 1524) – paradok.
13.55 **Trudne sprawy** (1100-1102) – paradok.
16.55 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (529)
18.00 **Policjantki i Policjanci** (1426, 1427) – obycz., Pol.
20.00 **Uroczysko** (254) – krym.
20.30 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1033) – krym., Pol. 2026

PULS 2

8.30 **Myszka Miki: Frajdomek 2** – anim.
8.50 **Masza i Niedźwiedź 6**
9.20 **Bing** – serial animowany
9.35 **Basia** – serial animowany
10.00 **Jeżyk i Przyjaciele**
10.25 **Spidey i superkumple**
11.25 **Dinopociąg 3** – anim.
11.55 **Smerfy** – serial anim.
13.00 **Gumisie 6** – serial anim.
14.00 **Kacze opowieści**
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 4** – anim.
16.00 **Fineasz i Ferb 2** – anim.
17.00 **Marta mówi 2** – anim.
17.35 **Superkoty** – serial anim.
18.00 **Blue** – serial animowany
18.15 **Bing** – serial animowany
18.45 **Masza i Niedźwiedź 6**
19.00 **Kacze opowieści**

TVP ROZRYWKA

6.10 **Zakochaj się w Polsce** (201) – magazyn
6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.20 **Familiada** – teleturniej
8.50 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.40 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Tygrysy Europy** (2) – serial kom., Polska 1999
14.10 **Rodzinka.pl** (153, 154) – serial kom., Polska 2015
15.15 **Program rozrywkowy**
15.30 **Sanatorium miłości 8** (8) – reality show, Polska
16.30 **Do śmiechu!** (76) – rozr.
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.

TTV HD

6.20 **DeFacto 14** (5)
6.50 **Diabelnie boskie 2** (12)
7.20 **Ukryta prawda** (1184)
8.20 **Kartoteka 9** (13, 14)
10.30 **Detektywi** (231, 321)
12.30 **Zakup w ciemno 3** (7)
13.30 **Zakup w ciemno 4** (6)
14.30 **Kartoteka 5** (1)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Idź na całość 2** (24)
18.05 **Zakup w ciemno extra** (8) – reality show, Polska
18.45 **Damy i wieśniaczki. PL 8** (11) – fab.-dok., Pol.
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 7** (6)
21.05 **Zakup w ciemno extra** (5) – reality show, Polska
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

MAGAZYN REPORTERÓW



20.30 Telekurier – Polska

W każdym wydaniu programu pojawi się relacja na żywo lub reportaż z kraju. Przedstawiany problem skomentuje też zaproszony do studia ekspert. **30 min**

21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Złoty chłopak** (154)
23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
0.45 **Panorama dnia** – pr. inf.
1.20 **Kryminalna siódemka**
1.40 **Dziedzictwo** (809)
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 Strażacy 2 (19) – Polska 2016

Adam spotyka Kamilę. Dowiaduje się, że razem z Natanem ma urodzinowy koncert dla jednego z trenerów. Oboje mają wyjechać na kontrakt do Szwecji. **55 min**

21.20 **Ojciec Mateusz 2** (18)
22.15 **Ryszard Szurkowski – wyścig przez życie**
23.15 **Panorama**
23.45 **Sekielski wieczorową porą** – program publicyst.
0.40 **Zaraz wracam 2** (85)
1.10 **Polacy na ratunek Żydom** (5)
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.

KRYMINALNY



21.30 Sprawiedliwi. Trójmiasto (150) – Polska 2026

Podczas eksmisji strażnik używa paralizatora wobec kobiety, która umiera. Jej mąż, Ryszard Madej, rani funkcjonariusza i ucieka. Policja poszukuje zbiega. **70 min**

22.40 **Braterstwo wilków**
FILM – film przyg., Francja 2001, wyk. Samuel Le Bihan, Vincent Cassel
1.50 **Love Island. Wyspa miłości** (44) – reality show, Wielka Brytania
3.10 **SuperLudzie Extra** (62) – magazyn
3.25 **SuperLudzie** (7, 8) – serial dokument., Pol.

OBYCZAJOWY



20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (995)

Pani Filomena angażuje się w śledztwo dotyczące morderstwa Janka, perkusisty. Wszystkie dowody wskazują na jednego z sąsiadów, który po pijanemu groził Jankowi śmiercią. **60 min**

21.00 **Dzielnica strachu 10** (477-ost., 441) – krym.
23.00 **Zawód gangster 6:**
FILM **Zemsta** – film sensacyjny, Wielka Brytania 2023
1.10 **Lombard. Życie pod zastaw 12** (613) – obycz.
2.10 **Lombard. Życie pod zastaw 9** (448) – obycz.
3.10 **Lombard. Życie pod zastaw 3** (130) – obycz.

KULINARNY



18.40 Okrasa łamie przepisy

W przeszłości liście pokrzywy czy łebiody ratowały ludzi w czasie przednówka. Dziś nowalijek mamy pod dostatkiem. Prowadzący przygotowuje m.in. ryby w sosie szczawiowym. **65 min**

19.45 **Makłowicz w podróży**
20.25 **Postaw na milion**
22.10 **Rodzinka.pl** (34) – kom.
22.50 **Tak to leciało!**
23.50 **Kabaretomaniacy** (30)
0.40 **Koło fortuny** – telet., Pol.
1.50 **Kabaret. Super Show Dwójki 3** (36) – rozr., Pol.
2.45 **Do śmiechu!** (61) – rozr.
3.35 **Program rozrywkowy**
4.30 **Justyna Steczkowska na dobry wieczór**

DOKUMENT



22.00 Nic do zgłoszenia 6 (1)

Na Dolnym Śląsku funkcjonariusze likwidują lokal z nielegalnymi automatami, w Terespolu odkrywają 630 paczek papierosów ukrytych w aucie, a w Medyce zapobiegają przemytowi alkoholu. **60 min**

23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 21** (14) – pr. rozrywk., Pol. 2024
0.00 **Fachowcy 2** (3) – serial paradokumentalny, Pol.
0.45 **Żony Podlasia 4** (7) – serial dokumentalny, Pol.
1.45 **Niebezpieczne dzielnice** (10) – dok., Pol.
2.25 **Nauka jazdy 4** (12)
3.00 **Szpital** (917) – paradok.
4.00 **Szkoła** (798) – paradok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.25 Spotkania w świecie ciszy **17.50** Nie taki internet straszny **18.00** Zwierzaki od A do Ż **18.10** Przegląd suwalski **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Reportaż ekumeniczny **21.00** Białostocki Teatr Lalek **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Na zdrowie **18.15** Trening czyni mistrza **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Kod bezpieczeństwa **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Tedë jo **17.50** Wiatrak **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Droga **21.00** Zawodowcy **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama

KATOWICE 17.30 Dzień z bliska **17.50** Święta wojna **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **19.00** Wieczorne wiadomości sportowe **19.10** Gramy dla was **21.00** Program lokalny **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności

KRAKÓW 18.00 Nowohucka kronika filmowa **18.10** Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.12** Kultura na Ludowo-#wspieram **21.01** Wykrywacz kłamstw **21.20** Kraków – jak działa miasto? **21.30** Kronika

LUBLIN 17.55 Naturalnie Lubelskie **18.10** Zdrowie w Twoich rękach **18.30** Panorama lubelska **19.00** Afisz **21.02** Reportaż. Z lubelskiego **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.30 Teatr Wielki zza kulis **17.45** Pogotowie reporterskie zawsze z Wami **18.07** Za szybą **18.15** Strefa biznesu **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Inwestujemy w Twoje zdrowie **19.15** Kulturalnie po Łodzi i regionie **21.00** Rowerem przez 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** MediaLab **21.02** Pociąg do Wielkopolski **21.30** Teleskop

RZESZÓW 17.30 Kwartet **18.00** Sport – wydarzenia i komentarze **18.30** Aktualności **18.58** Gość TVP Rzeszów **19.13** Liczy się pasja **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności

SZCZECIN 17.30 Tajemnice kulinarnych seriali **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Wesołe lata Telewizji Kraków **21.00** Wokół nas **21.08** Arka **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.35 Reagujemy **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Informacje z Mazowsza **19.15** MAZOwyprawy extra **21.00** Dobrego dnia z gwiazdą **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.30 Sielskie życie **17.44** Prosto z lasu **17.58** Region dialogu **18.14** Pamięć Miasta **18.30** Fakty **18.58** Rozmowa „Faktów" **19.15** Agro-Fakty **21.02** Magazyn Dolnośląski **21.16** Rozmowa „Faktów" **21.30** Fakty

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 13** (164, 165) – krym., Pol. 2015
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (559, 560)
12.25 **Ojciec Mateusz 2** (27)
13.20 **Komisarz Alex 22** (272)
14.15 **Ranczo 7** (86, 87) – obycz.
16.10 **Górna półka smaku**
16.40 **Przystanek slow food 3**
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 21** (269)
19.20 **Ranczo 9** (112) – obycz.
20.10 **Rodzinka.pl** (229, 230)
21.25 **Ojciec Mateusz 32** (416)
22.20 **Morderstwa na Côte**
FILM **Bleue** – krym., Fr./Bel. 2024
0.05 **Peaky Blinders 6** (35)
1.20 **Klangor** (4, 5) – krym., Pol.
3.20 **Ranczo 7** (88) – obycz., Pol.
4.20 **Zakochaj się w Polsce**

TVP KULTURA

12.00 **Siedem czerwonych róż,**
FILM **czyli Benek Kwiaciarz o sobie i o innych** – film obyczajowy, Polska 1972
13.25 **Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki** (11) – serial dok., Wlk. Bryt.
14.00 **Zbigniew Wodecki i Mitch & Mitch** – koncert
14.35 **Kramarz** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 1990
16.20 **Jan Serce** (10-ost.) – obycz.
18.05 **Mody polskie**
18.50 **Na Hożej, Jasnej i Słonecznej** – film dokum.
20.00 **W maju się nie umiera. Historia Barbary Sadowskiej**
21.35 **W pętli ryzyka i fantazji**
FILM – melodramat, Japonia 2021
23.45 **Pod niebem Damaszku**

ANTENA HD

10.30 **Co Polak potrafi na drodze?** (12) – rozr., Pol.
11.35 **Kabaretowy szał** (14)
12.40 **Winnice miłości** (54)
13.50 **77 TV 5** (15) – pr. rozr., Pol.
14.45 **Niezwykły dr Pol** (34, 35)
16.50 **77 TV 5** (21) – pr. rozr., Pol.
17.45 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** (71, 72) – cykl reportaży, Pol.
18.50 **Morderstwa w Paryżu 10** (7) – krym., Fr.
19.58 **Czas na pogodę** – pr. inf.
20.00 **Morderstwa w Paryżu 10** (8) – krym., Fr.
21.15 **Morderstwa we Francji**
FILM **– Toulouse** – film kryminalny, Francja 2021
23.20 **Na własną rękę**
FILM – thriller, Kanada 2012
1.05 **77 TV 2** (9, 10, 13) – pr. rozr.

TV 6

6.00 **Więzienie** (204, 205) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (635, 636) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (179, 180)
10.55 **48h. Zaginieni** (237-239)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1162) – serial obycz., Polska
14.55 **Kobra – oddział specjalny** (181, 182)
17.00 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (84) – sens.
18.00 **Strażnik Teksasu** (13, 14)
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (146-148)
23.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (665, 666)
1.00 **Kości** (63, 64) – serial krym.
2.55 **Septagon** (38, 39) – krym.
5.05 **Nona i jej córki** (3)
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

10.35 **Śmierć pod palmami 10** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania/Francja/USA 2021
11.45 **Zagadki doktora Blake'a 4** (1) – serial krym.
12.55 **Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 5** (5, 6) – krym.
14.50 **Ojciec Brown 4** (6) – krym.
15.50 **Lewis 9** (3) – serial krym.
16.55 **My Life is Murder 3** (3)
17.50 **Morderstwa w Midsomer 12** (1, 2)
19.50 **Śmierć pod palmami 10** (2) – serial kryminalny
21.00 **Ludwig** (4) – serial krym.
22.10 **Bergerac** (5, 6) – krym.
0.15 **My Life is Murder 3** (7)

ROMANCE TV

14.15 **Bachmannowie. Jak**
FILM **zawsze za późno?** – komedia, Niemcy 2024
16.05 **Lato w Tyrolu**
FILM **Południowym** – film obyczajowy, Niemcy 2021
18.00 **Zwierzyniec doktor Mertens** (96) – obycz.
19.00 **Górski lekarz** (100) – obycz., Niemcy/Austria
20.00 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Śniadanie u Tessy** – melodramat, Niemcy 2024
21.55 **Lilly Schönauer:**
FILM **Okrężna droga do szczęścia** – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2007
23.50 **Górski lekarz** (100) – obycz., Niemcy/Austria

COMEDY CENTRAL

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

TVN FABUŁA

8.45 **Detektywi** (456, 457)
9.50 **Prawo Agaty** (4) – obycz.
10.50 **Szpital św. Anny** (55)
11.50 **Druga szansa 3** (1, 2)
13.55 **Prawo Agaty** (3) – obycz.
14.55 **Detektywi** (458, 459)
15.55 **Artystki** (4) – pr. rozr., Pol.
16.55 **Wehikuł czasu** – film
FILM s.f., USA/ZEA 2002
19.00 **Szpital św. Anny** (35)
20.00 **Zabójcza broń 2** – film
FILM sensacyjny, USA 1989
22.35 **Nowy Jork, czwarta**
FILM **rano** – dramat obyczajowy, Polska 1988
0.15 **Zaginione miasto** – film
FILM przygodowy, USA 2022
2.35 **Andrzej Sołtysik 3** – mag.
3.05 **Szkoła** (716) – paradok.

eprasa.pl ac9d9b17a5

STOPKLATKA

6.00 **Złoty interes** (9, 10)
7.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
9.00 **Robert Makłowicz** (211, 195) – mag. kulin.
10.40 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś** (2)
10.55 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział** (2, 3) – serial obyczajowy
13.00 **Katastrofy w przestworzach** (4, 5, 2) – serial dok., Kan.
16.00 **MacGyver 2** (14, 15)
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (9, 10)
19.10 **Wojny kontenerowe 2** (16) – serial dokum., USA
19.40 **Wojny kontenerowe 3** (1) – serial dokumentalny

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (257) – reality show, Pol. 2022
7.30 **Na ratunek 112** (853, 854) – serial paradokumentalny, Polska
8.30 **Sekrety rodziny** (273-275) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (1203) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1456, 1457) – serial paradokumentalny, Polska
14.30 **Świat według Kiepskich** (349-353) – serial komediowy, Pol.
17.00 **48h. Zaginieni** (83, 84) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1132) – serial paradokumentalny, Polska

TVP SERIALE

5.55 **Rodzinka.pl** (66) – kom.
6.30 **Na sygnale** (448, 449) – serial fabularno-dokum.
7.45 **Ojciec Mateusz 34** (444)
8.40 **Komisarz Alex 24** (295)
9.35 **Rodzinka.pl** (67) – kom.
10.05 **Klan** (1416) – telen., Pol.
10.40 **Ranczo 6** (66) – obycz.
11.30 **M jak miłość** (1934)
12.25 **Pan Mama** (46) – kom.
13.05 **Zaraz wracam 2** (126)
13.40 **Ojciec Mateusz 27** (349, 350) – serial krym.
15.35 **Komisarz Alex 24** (296) – serial kryminalny, Polska
16.25 **Na sygnale** (450, 451) – serial fabularno-dokum.
17.35 **Ranczo 6** (67, 68) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 27** (351) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3** (1) – serial dokumentalny
6.25 **Och! Kabaret 3** (4) – rozr.
7.15 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3** (2) – serial dokumentalny
7.45 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
8.05 **Quo vadis** (1, 2-ost.)
FILM – dramat hist., 2001
11.50 **Powstanie warszawskie** – dokument fabularyzowany, 2014
13.45 **Złoty pociąg** (1, 2-ost.)
FILM – film sensacyjny, Polska/Rumunia 1986
17.15 **Stawka większa niż życie** (7, 8) – wojenny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9** (22, 23) – serial kryminalny, USA/Kanada
7.35 **Dr House 3** (17, 18) – serial obycz., USA 2007
9.25 **Castle 7** (8, 9) – serial krym., USA 2014-2015
11.20 **Detektyw Monk 2** (1, 2) – serial kryminalny, USA
13.20 **Dr House 3** (19, 20) – serial obycz., USA 2007
15.15 **Agenci NCIS 14** (19, 20) – serial sensacyjny, USA 2016
17.10 **Castle 7** (10, 11) – serial kryminalny, USA 2014-2015
19.05 **FBI 6** (8, 9) – serial kryminalny, USA 2024

CANAL+ PREMIUM

7.30 **Trolle** – film animowany, FILM USA 2016
9.00 **Pieniądze to nie wszystko** – komedia, FILM Polska 2001
10.45 **Agent szczęścia** – dok.
12.20 **Moje pieczone kurczaki** – FILM film obyczajowy, Polska 2002
13.25 **The Office PL 5** (11, 12-ost.) – serial kom.
14.25 **Yintah** – film dok., Kan.
16.30 **Bałtyk** – film dok., Pol.
17.35 **Premierowa jazda**
17.50 **Azyl** – dramat FILM biograficzny, Czechy/Wielka Brytania/USA 2017
19.55 **Łapu-capu**
20.00 **Spartakus: Dom Aszura** (8) – serial hist.

SENSACYJNY



20.00 Powódź – USA/Wielka Brytania/Dania 1998 FILM

Podczas powodzi dwaj bankowi konwojenci, Tom (Christian Slater, zdj.) i jego wuj Charlie, wywożą z miasta 3 mln dolarów. Zostają zaatakowani przez bandę Jima (Morgan Freeman, zdj.). **120 min**

22.00 **Kamienne Pięści** FILM – dramat biograficzny, Panama/USA 2016
0.10 **Sługi boże** – film kryminalny, Polska 2016 FILM
2.35 **Sprawa się rypła** FILM – komedia, Polska 1984
4.15 **Stonehenge – podróż w głąb historii** (1) – dok.
5.50 **Kabaretowe hity** (14) – pr. rozrywk., Pol. 2023

KRYMINALNY



20.00 Ślad (35) – Pol. 2018-2019

W willi znanego pisarza Jerzego Tarnowskiego zamordowano jego żonę Weronikę i jej kochanka, psychiatrę Michała Nowaka. Policjanci ustalają, że mąż kobiety, który przebywał w klinice, feralnego dnia opuścił oddział. **60 min**

21.00 **Gliniarze** (1064)
22.05 **Łowca pedofilów** (179, 180) – serial dokum.
23.00 **Świat według Kiepskich** (300, 301)
0.00 **Ślad** (90) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (44) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Ewa gotuje** (494) – mag.
3.15 **SuperLudzie** (6) – dok.
4.00 **Strzelnica Navala** (4)

KRYMINALNY



20.30 Ojciec Mateusz 34 (445)

Mateusz pojawia się na wernisażu pejzaży Leona Lubienieckiego. Nazajutrz w galerii zostaje znalezione ciało artysty. Tymczasem Pączek i Natalia zaczynają własną przygodę z malarstwem. **60 min**

21.30 **Ranczo 6** (69, 70) – obycz.
23.20 **Ojciec Mateusz 27** (352) – serial kryminalny, Polska
0.10 **Na dobre i na złe** (993) – serial obycz., Pol. 2026
1.05 **Matylda** (10, 11) – serial kostiumowy, Polska 2024
2.40 **Zatoka szpiegów** (9)
3.25 **Zatoka szpiegów 2** (10)
4.10 **Klan** (1416) – telen., Pol.
4.35 **Zaraz wracam 2** (126)
5.00 **Rodzinka.pl** (66) – kom.

BIOGRAFICZNY



20.00 Bo we mnie jest seks – 2021, reż. Katarzyna Klimkiewicz FILM

Lata 60. XX w. Aktorka Kalina Jędrusik (Maria Dębska, zdj.), żona pisarza Stanisława Dygata, uchodzi za symbol seksu i nie stroni od romansów. Naraża się wpływowemu człowiekowi. **125 min**

22.05 **Kamerdyner** – dramat FILM historyczny, 2018, wyk. Sebastian Fabijański, Janusz Gajos
1.25 **Symetria** – dramat FILM obyczajowy, 2003, wyk. Arkadiusz Detmer
3.35 **Stara baśń** – film FILM kostiumowy, 2003, wyk. Daniel Olbrychski

KRYMINALNY



21.05 Rekrut 8 (4) – USA 2026

Nolan i Bailey idą na kolację z byłym dowódcą kobiety. Ten proponuje jej pracę w Waszyngtonie. Spotkanie przerywa strzelanina. Wesley rozważa start w wyborach na prokuratora. **60 min**

22.05 **Nocny lot** (2) – serial sensacyjny, Wlk. Bryt.
23.05 **Castle 7** (10, 11) – serial krym., USA 2014-2015
0.50 **FBI 6** (8, 9) – serial kryminalny, USA 2024
2.40 **Rekrut 8** (4) – serial krym.
3.40 **FBI 2** (12) – serial krym.
4.35 **Walker: Strażnik Teksasu** (12) – serial kryminalny, USA 2021
5.20 **Blok promocyjny AXN**

KOMEDIA



21.00 Wujowy dwór – Wielka Brytania/USA 2025 PREMIERA FILM

Anglia, 1931 r. Złodziejaszek Eric (Ben Radcliffe, zdj.) dostaje pracę w rezydencji lorda Davenporta. Zakochuje się w jego córce (Thomasin McKenzie, zdj.). Wkróce pan domu pada ofiarą zbrodni. **95 min**

22.35 **Najpierw strzelaj, potem zwiedzaj** FILM – komediodramat, Belgia/Wielka Brytania/USA 2008
0.20 **Świat do rozwałki** FILM – thriller, USA/Niem. 2023
2.10 **Trzy miłości** – thriller FILM erotyczny, Polska 2025

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

13 ULICA

6.20 **Astrid i Raphaëlle 5** (5, 6) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
8.30 **Kapitan Marleau 7** (1) – serial kryminalny, Fr. 2022
10.30 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (13, 14) – sens.
12.20 **Motyw 3** (7, 8) – krym.
14.10 **Astrid i Raphaëlle 5** (7, 8) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
16.20 **Kapitan Marleau 7** (2) – serial kryminalny, Fr. 2022
18.20 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (15, 16) – sens.
20.10 **Motyw 3** (7, 8) – krym.
22.00 **Chicago P.D. 13** (5) – krym.
23.00 **Blue Ridge** (3, 4) – krym.
1.00 **Kapitan Marleau 7** (2) – serial kryminalny, Fr. 2022
3.00 **Astrid i Raphaëlle 5** (5, 6) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
5.10 **Fałszerstwo** (3) – krym.

POLSAT FILM

6.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (55-57) – dok.
7.30 **Doktor Martin** (79)
8.30 **Przyjaciółki** (253, 254)
10.25 **Świat według Kiepskich** (98, 99, 223, 224, 115, 116, 28) – serial komediowy, Pol.
14.30 **Hot Shots 2** – komedia FILM sensacyjna, USA 1993
16.10 **Wulkan** – film FILM katastroficzny, USA 1997
18.30 **Pogromcy duchów.** FILM **Dziedzictwo** – komedia s.f., USA/Kanada 2021
21.00 **Zamiana ciał** FILM – komedia, USA 2011
23.25 **Nie oddychaj** FILM – horror, USA 2016
1.05 **Fala zbrodni** (46-49) – serial sensacyjny, Polska
5.00 **Na ratunek 112** (813, 814)

HBO

11.50 **Teściowie 3** – komedia, FILM Polska 2025
13.20 **Przegląd tygodnia: Wieczór z Johnem Oliverem 13** (11) – talk-show
14.00 **P.S. Kocham Cię** FILM – melodramat, USA 2007
16.00 **W ogniu pasji** – dramat FILM obyczajowy, USA 2025
17.50 **Bohemian Rhapsody** FILM – dramat biograficzny, Wielka Brytania/USA 2018
20.00 **Stamtąd 4** (2) – serial grozy
21.00 **Półbrat** (4) – serial obycz.
22.05 **Ród smoka 2** (4) – serial fantasy, USA 2024
23.00 **Królestwo niebieskie** FILM – dramat historyczny, USA/Hiszp./Wlk. Bryt. 2005
1.20 **Eileen** – thriller, USA/ FILM Wielka Brytania 2023

WARNER TV

8.05 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze** (13) – serial sens.
9.00 **Bajer z Bel-Air 2** (10, 11)
10.00 **Za głosem serca** (84)
11.05 **Pełna chata 5** (13, 14)
12.05 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze** (15, 16) – sens.
14.00 **Bajer z Bel-Air 2** (10-13)
15.55 **Pełna chata 5** (13-16)
17.55 **Akademia policyjna** FILM – komedia, USA 1984
20.00 **Kryptonim U.N.C.L.E.** FILM – komedia sensacyjna, USA/Wielka Brytania 2015
22.20 **Transporter 3** – film sens., FILM Fr./Wlk. Bryt./USA 2008
0.20 **Śpiączka** – thriller, USA FILM 1978, wyk. Genevieve Bujold
2.45 **Tylko dla orłów** FILM – film wojenny, USA/Wielka Brytania 1968

ALE KINO+

9.25 **Wolna krowa**
10.00 **Vigil 2** (3, 4) – serial sens.
12.30 **Vera 11** (2) – serial krym.
14.25 **Czterej muszkieterowie** FILM – film przygodowy, USA/Wielka Brytania/Hiszp. 1974
16.35 **Pies przed sądem** – kom. FILM obycz., Szwajcaria/Fr. 2024
18.15 **Vera 11** (3) – serial krym.
20.10 **Terapia dla par** FILM – komediodramat, Hiszpania 2023, wyk. Malena Alterio
22.05 **Dream Scenario** – horror FILM komediowy, USA 2023
0.10 **Grand Tour** – dramat hist., FILM Portugalia/Wł./Francja 2024
2.30 **Planeta Singli. Osiem historii** (2) – serial kom.
3.20 **Żurek** – film obyczajowy, FILM Polska 2003
4.35 **Swoboda** – krótkometraż.

CANAL+ FILM

11.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
12.00 **Saga „Zmierzch":**
FILM **Przed świtem. Część 1** – film fantasy, USA 2011
13.55 **Jason Bourne** – thriller, FILM USA 2016, wyk. Matt Damon
16.05 **Jutro będzie nasze** FILM – komediodramat, Wł. 2023
18.00 **Tożsamość Bourne'a** FILM – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Dziki** – dramat FILM przygodowy, Polska 2025, wyk. Tomasz Włosok
22.15 **Aftermath** – thriller, USA FILM 2024, wyk. Dylan Sprouse
23.50 **Opętany** – horror, FILM Włochy/USA 2023
1.15 **Pornografia** – film obyczajowy, Polska/Francja 2003 FILM

SCI FI

6.00 **Odrodzeni** (7) – serial s.f.
7.00 **SurrealEstate 3** (2-4) – serial grozy, Kanada 2025
10.00 **Medium 6** (20, 21) – krym.
11.50 **Czarodziejki 6** (16, 17) – serial fantasy, USA 2004
13.40 **Grimm 3** (13, 14) – fantasy
15.30 **Medium 6** (22) – krym.
16.25 **Medium 7** (1) – serial krym.
17.20 **Czarodziejki 6** (18, 19) – serial fantasy, USA 2004
19.10 **Grimm 3** (15, 16) – fantasy
21.00 **Ministerstwo Czasu 3** (10, 11) – serial przyg., Hiszp.
0.05 **Pan i pani Smith** FILM – komedia sens., USA 2005
2.25 **Czarodziejki 6** (18, 19) – serial fantasy, USA 2004
4.10 **Odrodzeni** (6, 7) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

6.00 **Elementary** (17-20)
9.25 **Pingwiny z Madagaskaru** (8) – serial animowany
9.55 **Kobiety** – komediodramat, FILM USA 2008, wyk. Meg Ryan
12.20 **Step Up: Taniec zmysłów** – muz., USA 2006 FILM
14.30 **Jądro Ziemi** – dramat s.f., FILM Wielka Brytania/USA 2003
17.25 **Terminator: Genisys** FILM – film sens., USA/Kan. 2015
20.00 **Wojna światów** FILM – thriller s.f., USA 2005
22.30 **Terminator** – film s.f., FILM USA/Wielka Brytania 1984
0.30 **Sahara** – film przygodowy, FILM USA/Hiszpania/Niem. 2005
3.05 **Niewinna** – thriller, USA/ FILM Wielka Brytania 2008

FX

7.20 **Kości** (13, 14) – serial krym.
9.10 **Z archiwum X** (11) – s.f.
10.05 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (14, 15) – krym., USA
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (13, 14)
13.45 **Agenci NCIS 8** (22, 23)
15.35 **FBI** (11) – serial kryminalny
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (16, 17) – krym., USA
18.20 **Z archiwum X** (12) – s.f.
19.15 **FBI 3** (13) – krym., USA 2020
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (15, 16)
22.00 **9-1-1** (11) – serial obycz.
22.55 **Z archiwum X** (12) – s.f.
23.50 **Matlock** (6) – serial krym.
0.45 **FBI 3** (13) – krym., USA 2020
1.40 **Agenci NCIS 8** (23) – sens.

KINO TV

8.35 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (5, 6) – krym.
11.00 **Panna Scarlet i komisarz** (3, 4) – serial kryminalny
13.05 **Poirot** (5, 6) – serial krym.
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (7, 8) – krym.
17.50 **Panna Scarlet i komisarz** (5, 6) – serial kryminalny
20.00 **Obóz integracyjny** FILM – komedia sens., Portoryko/USA/Wielka Brytania 2013
22.00 **American Pie** – komedia, FILM USA 1999, wyk. Jason Biggs
23.55 **Oko** – horror, USA 2008, FILM wyk. Jessica Alba
1.50 **Cube Zero** – horror, FILM Kanada 2004
3.55 **Bonanza** – serial obycz.

CANAL+ SERIALE

9.45 **Naruto** (7-9) – serial anime
11.10 **8 wspaniałych** (1-4) – serial dokumentalny, Pol.
13.35 **Planeta Singli. Osiem historii** (4) – serial kom.
14.35 **Naruto** (10-12) – anime
16.05 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
16.20 **Byłem królem** (3, 4) – serial dok., Pol. 2022-2025
18.10 **Planeta Singli. Osiem historii** (2, 5) – serial kom.
20.00 **Spartakus: Krew i piach** (6, 7) – serial hist., USA 2010
21.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
22.00 **The Walking Dead: The Ones Who Live** (4, 5) – serial grozy, USA 2024
23.50 **Klangor** (5-8) – krym., Pol.
3.30 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.

CANAL+ 360

14.00 **Okręty wojenne** (10)
15.05 **Wolne duchy. Starcie z żywiołami** (6) – dok.
16.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2** (2) – serial dokum.
17.00 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 7** (6) – dok.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (3) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 **Okręty wojenne** (9) – dok.
19.50 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 7** (7) – dok.
20.50 **Zabójcze drogi** (3) – dok.
21.55 **Pokonani** (1) – serial krym.
22.55 **Montana: na dzikiej północy** (6) – serial dok.
23.55 **Piłkarze na podsłuchu** (2) – serial dokumentalny, Pol.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji – tylko dla dorosłych

TLC

9.00 Wyzwanie – pierwsze dziecko: Złamane serce
10.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA
11.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8 (20) – pr. rozr., USA 2025
13.00 Dr Mercy – reality show
15.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA
16.00 Historie wielkiej wagi
18.00 Kilogramy do szczęścia
19.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6
20.00 Premiera: **Mali ludzie, wielka rodzina 11**



21.00 Premiera: **Rodzina 10+ 8** (5) – program rozrywkowy
22.00 Premiera: **Kiedy dzieci mają dzieci 7**
23.00 Transplantacja: drugie życie: Szansa na życie
0.00 Dr Pryszczylla 5
1.00 Mali ludzie, wielka rodzina 11
2.00 Rodzina 10+ 8 (5) – rozr.

POLSAT CAFÉ

6.00 Oszukane (32, 33)
8.00 Komisarz Mama (19)
9.00 Drugie życie sukni ślubnej (23) – rozr., Pol.
9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (45, 46) – reality show, Pol.
12.30 Bogaty dom – biedny dom (101, 102)
14.30 Kolacja w ciemno (64, 65) – pr. rozr., Polska
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (12)
18.00 Nasz nowy dom (308, 309) – reality show
20.00 Najpiękniejsze domy na wsi (1) – serial dok.



21.00 Rolniczki (7) – dok., Pol.
22.00 Bogaty dom – biedny dom (131) – reality show
22.55 Gry małżeńskie (165)
23.55 Love Island. Wyspa miłości (25, 26)
2.00 Gry małżeńskie (166, 167) – reality show
4.00 Zdrady (56, 57) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.25 Czas na zmianę (4) – reality show, Pol. 2021
5.55 Damy i wieśniaczki. Litwa (11, 12) – pr. rozr.
7.45 Zgłoś remont (5) – rozr.
8.45 Pojedynek na podróże (4) – pr. rozr., Polska 2024
9.50 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (10, 11)
11.25 Ugotowani 13 (7, 8)
13.30 Kuchenne rewolucje (10, 9) – pr. rozr., Pol. 2017
15.35 Jestem z Polski (3, 2) – serial dokum., Pol. 2018
17.45 Kuchenne rewolucje (13, 1, 2) – pr. rozr., Polska
20.50 Ostre cięcie 11 (4) – rozr.



21.50 Jestem z Polski (6) – serial dokum., Pol. 2018
22.50 Jestem z Polski 15 (1) – serial dokum., Pol. 2025
23.45 Hotel Paradise 12 (46) – reality show, Pol. 2026
0.45 40 kontra 20 2 (27, 28)
2.40 Apetyt na miłość (1)
3.45 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (1, 4) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

7.00 Na krańcu Alaski
8.00 Gorączka złota: zapomniane kopalnie
9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów: Kto tu rządzi
10.00 Klan z Alaski: Przyj!
11.00 Złoto drwali
12.00 Fani czterech kółek 15
13.00 Nagi instynkt przetrwania 10
15.00 Złomowisko PL 3 (5)
16.00 Budowa na końcu świata 8
17.00 Nic do zgłoszenia (1)
18.00 Truckerki (4)
19.00 Złomowisko PL 6 (14)
20.00 Złomowisko PL 7 (1)



21.00 Premiera: **Teorie spiskowe pod lupą**
22.00 Premiera: **Brudne skarby 2** (3)
23.00 Premiera: **Bimbrownicy 14:** Przywilej małżeński
0.00 Fani czterech kółek: w trasie 2: Portugalia: mini moke
1.00 Hot rod wg Kindiga

TVP HISTORIA

6.40 Był taki dzień (567) – fel.
6.50 Lena na Bałkanach
8.30 Pogranicze w ogniu (4)
9.30 Świątynie świata (4)
10.30 Doktórka – film dokum.
11.30 Parki narodowe Korei Południowej (3): Ludzie
12.40 Lalka. Wspomnienia
13.05 Tajemnice kultowych seriali (2) – serial dok.
14.00 Królowie (17) – hist., Pol.
14.30 Pogranicze w ogniu (5)
15.40 Sensacje XX wieku
17.40 Czas honoru (56)
18.35 Zapomniany generał. Tadeusz Jordan Rozwadowski – dok.



19.40 Królowie (56) – hist., Pol.
20.15 Ekstradycja (5) – sens.
21.15 Zapomniane agentki II wojny światowej (2) – hist., Niemcy/Wlk. Bryt.
22.20 Nieznana wojna na Północy 2 (3) – dok.
23.25 Sensacje XX wieku
1.35 Encyklopedia II wojny światowej (2)

FOKUS TV

6.05 48h. Zaginieni (26)
7.00 Była sobie Ziemia (9-12)
8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (12)
10.00 Gwiazdy lombardu (25-28) – reality show, USA
12.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy (5)
13.00 Poszukiwacze historii (4, 5)
14.00 Polowanie na Hitlera (8, 9) – serial dokum., USA
16.00 Premiera: **Dorwać tuńczyka** (9, 10) – dok.
18.00 Rolnicy. Podlasie (12, 13) – serial dokum.
20.00 Galileo 26 (28)



21.00 Legendarne zamki (3) – serial dok., Francja 2020
22.00 Naziści: ściśle tajna nauka (3, 4) – serial dok.
0.00 Premiera: **Starożytni kosmici 16** (20) – dok.
1.00 Rolnicy. Podlasie (38-41) – serial dok., Pol.
5.00 Kołowrotek (6, 7) – magazyn wędkarski

METRO

8.35 Szpital (713, 714) – paradok.
10.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (21, 22)
12.35 Szkoła (686) – paradok., Pol.
13.35 Przepis na życie 4 (10)
14.35 Zapukaj do moich drzwi (140) – telen., Turcja 2020
15.40 The Floor – teleturniej, Pol.
17.00 Ciężarówką przez RPA
18.00 Prawo Agaty 4 (7) – obycz.
19.00 Kartoteka 9 (22) – fab.-dok.
20.00 Kartoteka 10 (1) – fab.-dok.
21.05 Kryminalni (9, 10) – krym.
23.20 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (9) – krym.
0.15 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7 – serial dok.
1.20 Szpital (710) – paradok., Pol.
2.15 Szkoła (809, 803) – paradok.

ZOOM TV

6.00 Kojak (12, 13) – serial krym.
8.00 Strażnik Teksasu 7 (16, 17) – serial sens., USA 1998-1999
9.50 MacGyver (12, 13) – sens.
11.55 Pułapki umysłu – serial dok.
13.00 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.
14.15 Sensacje XX wieku – hist.
16.45 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
19.00 Strażnik Teksasu 7 (18, 19) – serial sens., USA 1998-1999
21.00 Kabaretowe przeboje
22.00 Kabaretowe przeboje 4
23.05 Magia nagości. Polska 3
0.20 Magia nagości – pr. rozrywk.
1.25 Magia nagości. Dania
2.10 I love kabaret – pr. rozr., Pol.
5.30 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

8.45 Wiem, co jem na diecie
9.20 Co nas truje – pr. rozrywk.
11.35 Człowiek kontra jedzenie
13.05 Posiekani na słodko
14.00 Dziwaczne potrawy – dok.
15.00 Wiosenny turniej wypieków – reality show
16.05 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.05 Magda gotuje internet
17.40 MasterChef – pr. rozrywk.
19.10 Wakacyjny turniej wypieków 2 – telet. kulin.
20.10 Pojedynek na grille
21.15 24/24 – maraton kulinarny
22.15 Dziwaczne potrawy – dok.
23.15 Akcja: Restauracja!
0.15 Człowiek kontra jedzenie. Mięsożercy – magazyn kulin.
1.45 Pyszne miejscówki – mag.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15
8.00 NASA – archiwum tajemnic
11.00 Poszukiwacze dinozaurów
13.00 Tajemnice lądowania na Księżycu
15.00 Gwiezdne bitwy: Wielki sen
16.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem
18.00 Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15
21.00 Uliczne laboratorium
23.00 Wybuchowy program
1.00 Gwiezdne bitwy: Wielki sen
2.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem
4.00 Zoom na architekturę

NATIONAL GEOGRAPHIC

11.00 Porzucone konstrukcje
12.00 Jak oni to zbudowali?
13.00 Kluczowe tygodnie wojny
15.00 Strzegąc granic
16.00 Majowie: Tajemnicza cywilizacja: Początki – dok.
17.00 Tajemnice dawnych cywilizacji (1) – film dokum.
18.00 Wojna szpiegów (3) – dok.
19.00 Zaginione okręty II wojny światowej
20.00 Katastrofa w przestworzach: Całkowita ciemność
21.00 Przetrwanie w kanadyjskiej dziczy
23.00 Wyjaśnić katastrofę
0.00 Ostatni lot: Anatomia katastrofy
1.00 Życie na Alasce

BBC EARTH

12.10 David Attenborough: początek wielkiej przygody (1) – film dokum.
13.20 Na tropie egipskich grobowców (1) – film dok.
14.25 W okowach mrozu: Kanada – serial dokum.
15.25 Życie na pustkowiu 11
16.25 Starożytne mocarstwa
17.30 Skarby przeszłości i ich tajemnice 3 – serial dokum.
18.30 Błękitna Planeta 2 – dok.
19.45 Wielkie koty 24/7 2 – dok.
20.55 Życie na pustkowiu UK – serial dokumentalny
21.55 W okowach mrozu: Kanada – serial dokum.
22.55 Chirurdzy: kwestia życia i śmierci 2 – serial dokum.

WP

11.05 Porzucone budowle 8
12.00 Wariaci za kierownicą 5
13.00 Makłowicz w podróży
14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3
16.56 Pogoda
17.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 4 (4)
19.00 Policjanci z sąsiedztwa 4
20.00 Policjanci w akcji (1)
21.00 Policjanci z sąsiedztwa 4
21.57 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 7
23.00 Mistrzowie Kabaretu 9
0.00 Mistrzowie Kabaretu 3
1.00 1, 2, 3... Kabaret! 4 – pr. rozr.
2.00 Mistrzowie Kabaretu 15
3.00 Mistrzowie Kabaretu

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (15) – serial kom.
10.00 Miodowe lata (6) – kom.
10.30 Więzienie – serial dokum.
11.00 Poirot 4 – serial kryminalny
15.00 Świat według Bundych 3 (39) – serial komediowy, USA
15.30 Świat według Bundych (40-44) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (12) – serial kom.
18.45 Miodowe lata (38, 39, 41)
21.00 Zdrady (95) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (6, 7, 97) – serial krym.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna

HGTV HOME & GARDEN

10.00 Remontujemy dom na plaży 9 – program rozrywkowy
11.00 Zarobić na remoncie 8
13.00 Zbudujemy większy dom
13.55 House Hunters – Poszukiwacze domów 4
15.00 Mieszkanie na miarę
17.00 Polowanie na ogród 5
18.10 Będzie pięknie – pr. rozr.
19.05 Zgłoś remont 11 – pr. rozr.
20.05 Dorota inspiruje 3
21.00 Dorota was urządzi! – rozr.
22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 4
23.00 House Hunters – Poszukiwacze domów 3
0.40 Kupujemy dom na plaży 28 – serial dokum.

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 Życie w Beverly Hills – dok.
18.00 Wyprawa w nieznane
19.00 Aloha, nowy dom! – pr. rozr.
21.00 Nagi instynkt przetrwania – serial dokumentalny
0.00 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
1.10 Małżeństwo w dżungli
3.15 Życie w Beverly Hills – dok.
4.15 Wyprawa w nieznane
5.20 Człowiek kontra jedzenie

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy: A to ci murena!
11.00 Katavi – utracony raj Afryki: Czyściec – serial dok.
12.00 Królestwo drapieżników
13.00 Borneo: dzikie i niezwykłe (1) – film dokumentalny, USA
14.00 Sekretne życie pszczół
15.00 Drapieżnik w raju
16.00 Olśniewająca Ameryka: Południowy Zachód
17.00 Królowe świata zwierząt
18.00 Dzika Północ Europy
19.00 Walki zwierząt
20.00 Niszczycielskie żywioły
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Przedziwna planeta Ziemia: Burza – serial dokum.

POLSAT VIASAT HISTORY

12.30 Tajne bronie II wojny światowej: Czołgi – dok.
13.35 Zaginione tajemnice piramid – serial dokum.
14.40 Naziści: korzenie zła
16.35 Zaginione tajemnice piramid – serial dokum.
17.45 Z popiołów II wojny światowej: Rosja i Polska
18.50 Tajne bronie II wojny światowej: Czołgi – dok.
20.00 Zaginione miasta Biblii (1)
21.00 Hitler i jego władza
22.10 Świta Hitlera: Rudolf Hess
23.20 Grobowce Egiptu: Imhotep, twórca piramid
0.30 Z popiołów II wojny światowej: Rosja i Polska

CANAL+ KUCHNIA

14.50 Kucharskiego pomysł na kuchnię – mag.
15.45 Włoska kuchnia Gino: sekrety południa – dok.
16.40 Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym – serial dok.
17.35 David Rocco w zaciszu domowej kuchni – dok.
18.30 Jakubiak rozgryza...
18.55 Nie tylko kimchi – mag.
19.25 M jak mięso 3: Chiny – dok.
20.15 Poza utartym szlakiem: Colin i Manu – serial dokum.
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9 – dok.
0.45 Bitwa na smaki...

CANAL+ DOMO HD

12.50 Gardeners' World 14
14.00 Cudotwórcy 7 – mag.
15.00 Kupcie sobie zamek! 2
15.55 Przekopiemy Ci ogródek
16.50 Gardeners' World 16
18.00 Ucieczka na wieś 25 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Szwecja 3 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 15 – dok.
21.00 Cudotwórcy 7 – mag.
21.55 Pokochaj lub sprzedaj: Wielka Brytania 9
22.50 Wiejskie domy do liftingu 3 – serial dokum.
23.40 Wielkie projekty: Australia 11 – serial dokum.

SUPER POLSAT

11.30 Świat według Kiepskich (421-424) – serial kom., Polska
13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 4 – reality show, Pol.
16.00 Ninja Warrior Polska
18.00 Świat według Kiepskich (491, 492, 575, 576) – kom.
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.00 Mr. Deeds – milioner
FILM z przypadku – komedia romantyczna, USA 2002
23.00 Słyszeliście o Morganach?
FILM – komedia romant., USA 2009
1.15 Świat według Kiepskich (88, 125, 105, 399, 400) – kom.

TVP KOBIETA

12.30 Kwiaty na warsztat – mag.
12.45 Przepis dnia – mag. kulin.
13.00 Na dobre i na złe (556)
13.55 Tajemnice piorunów – dok.
15.00 Rosół polski – mag. kulin.
15.30 Ojciec Mateusz 27 (353, 354) – serial kryminalny
17.30 Cuda światowego transportu: Rewolucje
18.30 Szansa na sukces. Opole 2026 2 – widowisko
19.30 Miłość i nadzieja (248)
20.30 Wichrowe wzgórze (229)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (233) – serial obycz.
22.30 Whitney – film dokum.

PLANETE+

13.40 Sekrety budowniczych piramid 2 – serial dokum.
14.40 Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi – serial dokum.
15.50 Niezwykłe podróże koleją 3 – serial dokum.
16.55 Afryka z góry – serial dok.
18.05 Świat z góry 11
18.50 Eksplozja w Lac Mégantic. To nie był wypadek – dok.
19.50 Głos. Narzędzie zaniedbane – film dokum.
20.50 Niezwykłe podróże koleją 13 – serial dokum.
22.00 Oumuamua, przybysz z gwiazd – film dokum.

TVP DOKUMENT

13.00 Roland Garros. Kulisy turnieju (1) – film dokum., Fr.
13.50 Najwspanialsze ikony natury: Ogień – serial dokum.
14.55 Sekrety dzikich kwiatów
15.55 Opowieść o skórze – dok.
17.00 Pociągiem dookoła świata: Europa Południowa
17.55 Widzieć w ciemności
19.00 Niebezpieczne drogi
20.10 Roland Garros. Kulisy turnieju (2) – film dokum., Fr.
21.05 Kroniki Hitlera
22.10 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
22.20 Pan Nikt kontra Putin

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

8.40 **Betclic 1. liga magazyn** – magazyn piłkarski
10.05 **Magazyn 2. ligi piłkarskiej** – mag.
10.50 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lechia Gdańsk – Legia Warszawa
13.00 **GOL** – magazyn piłkarski
14.20 **Polska Liga Żeglarska**
14.40 **Rajdy samochodowe:** Rajd Świdnicki
15.20 **Piłka nożna kobiet:** PP: Pogoń – Czarni Sosnowiec
17.25 **Piłka kobiet** – mag.
18.20 **Piłka nożna kobiet:** ME U-17 – Irlandia Północna 2026 – finał



20.35 **Retro TVP Sport** – mag.
22.30 **Sportowy wieczór**
23.05 **Boks:** Gala w Świętochłowicach
1.20 **Boks:** Gala w Paradise – waga superpółśrednia: E. Griffith – W. Boudreaux
2.00 **Koszykówka mężczyzn:** NBA – mecz fazy play-off **(live)**

EUROSPORT 1

10.00 **Alcaraz – Sinner the new Down Town of Tennis**
11.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 9. etap
13.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia: Viareggio – Massa **(live)**
17.45 **Kolarstwo górskie:** PS w Yongpyong – cross-country mężczyzn
18.30 **FIA World Touring Car Championship:** Wyścig w Misano
19.00 **Formuła E:** ePrix Monako – podsumowanie
20.00 **Jeździectwo:** Royal Windsor Horse Show



21.00 **Tenis:** Turniej Australian Open: Aryna Sabalenka – Jelena Rybakina
22.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia: Viareggio – Massa
0.00 **Snooker:** Turniej UK Championship – finał: Mark Selby – Judd Trump
1.30 **Kolarstwo:** Giro d'Italia: Viareggio – Massa

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Mistrzów
9.00 **Polsat SiatCast** – mag.
10.00 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga – mecz fazy play-off
12.00 **Tenis:** Turniej ATP w Hamburgu – mecz 1. rundy **(live)**
14.00 **Tenis:** Turniej ATP w Hamburgu – mecz 1. rundy **(live)**
16.15 **Hokej:** Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Łotwa – Austria **(live)**



20.05 **Hokej:** Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026: Słowenia – Słowacja **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Mistrzów
1.00 **Tenis:** Turniej ATP w Hamburgu – mecz 1. rundy
4.00 **Tenis:** Turniej ATP w Hamburgu – 1. runda

TVP ABC

9.30 **Domisie**
9.55 **Figu Migu na planecie Czochras**
10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
11.05 **Małe i duże przygody Miffy**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Strażak Sam 12**
12.25 **Domisie**
13.00 **Zagadki zwierzogromadki**
13.20 **Pszczółka Maja**
13.50 **Lupin wśród bajek**
14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**
14.40 **Yakari**
15.15 **Al-chemik**



15.35 **Mała Marinette**
16.05 **Kosmo-kumple**
16.35 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
17.05 **Super Wings: Strażnicy Świata**
17.30 **Piotruś Królik**
18.00 **Nowe przygody Piotrusia Pana**
18.25 **Leo da Vinci**

MINIMINI+

11.45 **Mush-Mush i Grzybaszki**
12.10 **Strażak Sam 16**
12.25 **Blaze i megamaszyny**
12.50 **Moje urodziny**
13.00 **Blaze i megamaszyny 2**
13.30 **Koci domek Gabi**
13.56 **Moje urodziny**
14.03 **Kicia Kocia**
14.22 **Cloudy & Stormy**
14.45 **Gazu, pieski, gazu!**
15.10 **Baranek Shaun**
15.36 **Jeżyk Happy**
15.55 **Mały Charlie**
16.05 **Mega Ekspres**
16.30 **Ciekawski George 4**
17.00 **Strażak Sam 16**



17.25 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.56 **Smerfy**
18.25 **Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia**
18.50 **Baczne oczka**
19.05 **Kicia Kocia**
19.25 **Mały Charlie**
19.36 **Jeżyk Happy**

TVN 24

7.30 **Rozmowa Piaseckiego** – program publicystyczny
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo**
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**



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

CANAL+ SPORT

11.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lechia – Legia
13.30 **Ekstrapaka**
14.40 **Sport+**
15.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
18.00 **Ekstraklasa po godzinach**
19.00 **Premier League Stories** (40)
19.30 **Premier League Netbusters**
20.00 **Premier League Review**
21.00 **Liga+ Extra**
23.00 **Sporty walki:** ONE Fight Night 43: T. Kai – S. Gasanov
0.10 **Premier League Review**
1.15 **Premier League Netbusters**
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Radomiak – Lech

EUROSPORT 2

13.30 **Snooker:** Turniej Masters w Londynie – mecz finałowy: K. Wilson – J. Higgins
16.00 **Tenis:** Turniej Australian Open 2026 – finał kobiet: Aryna Sabalenka – Jelena Rybakina
18.00 **Alcaraz – Sinner the new Down Town of Tennis**
19.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia: Viareggio – Massa
20.30 **Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w Yongpyong
21.15 **Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w Yongpyong
22.00 **Tenis:** Turniej French Open 2025 – finał mężczyzn: Jannik Sinner – Carlos Alcaraz
0.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia: Viareggio – Massa

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej ATP w Hamburgu – mecz 1. rundy
8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Hamburgu – mecz 1. rundy
11.00 **Piłka nożna z archiwum**
13.30 **Piłka nożna z archiwum**
16.00 **Tenis:** Turniej ATP w Hamburgu – 1. runda **(live)**
18.00 **Tenis:** Turniej ATP w Hamburgu – 1. runda **(live)**
20.10 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga – mecz ćwierćfinałowy fazy play-off **(live)**
23.00 **Tenis:** Turniej ATP w Hamburgu – mecz 1. rundy
1.00 **Sporty walki:** FEN 56 we Wrocławiu: T. Ostrowski – Ł. Stanek 05.10.2024

NICKELODEON

8.40 **Harmidom 4**
9.30 **Wylde Pak – zakręcona paka 2**
9.55 **Grzmotomocni: Tajniacy**
10.25 **Niebezpieczny Henryk 3**
11.20 **That Girl Lay Lay**
11.50 **Harmidom 3**
12.20 **Wielkodomscy 4**
12.45 **Harmidom 2**
13.05 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
14.30 **Harmidom 9**
15.30 **Smerfy**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
16.25 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
16.40 **Patryk Rozgwiazda Show 3**

TELETOON+

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

TVP INFO

15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.00 **Kontrapunkt – Ring wolny**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Trójkąt Polityczny**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Panorama dnia**

CANAL+ SPORT 2

8.15 **Tenis:** Turniej WTA w Strasburgu – mecz 1. rundy
10.30 **Tenis:** Turniej WTA w Strasburgu – 2. runda **(live)**
12.30 **Tenis:** Turniej WTA w Strasburgu – 2. runda **(live)**
15.00 **Tenis:** Turniej WTA w Strasburgu – 2. runda **(live)**
17.30 **Tenis:** Turniej WTA w Strasburgu – 2. runda **(live)**
19.45 **Tenis:** Turniej WTA w Strasburgu – mecz 2. rundy
22.00 **Tenis:** Turniej WTA w Strasburgu – mecz 2. rundy
0.15 **Tenis:** Turniej WTA w Strasburgu – mecz 2. rundy
2.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Radomiak – Lech

ELEVEN SPORTS 1

7.00 **Magazyn sportowy**
7.30 **Magazyn sportowy**
8.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
10.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
12.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
14.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
18.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
20.00 **Magazyn sportowy**
20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska
22.40 **Magazyn sportowy**
23.20 **Magazyn sportowy**
0.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
2.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
4.00 **Magazyn sportowy**
4.30 **Magazyn sportowy**
5.00 **Magazyn sportowy**
5.30 **Magazyn sportowy**

POLSAT SPORT 3

6.00 **Hokej:** Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026
8.30 **Piłka nożna z archiwum**
10.30 **Piłka nożna z archiwum**
13.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga
15.00 **Piłka nożna z archiwum**
16.15 **Hokej:** MŚ – Szwajcaria 2026: Włochy – Norwegia **(live)**
20.05 **Hokej:** MŚ – Szwajcaria 2026: Węgry – Wielka Brytania **(live)**
23.00 **Magazyn koszykarski**
0.00 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga
2.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 45 w Nowym Targu – walka: Szymon Rakowicz – Paweł Polityło 01.06.2024

NICK JR.

8.20 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.10 **Przygody Misia Paddingtona**
11.00 **Małe Królestwo Bena i Holly**
11.30 **Dora 4**
11.55 **Rubble i jego ekipa 3**
12.25 **Rubble i jego ekipa**
12.45 **Psi Patrol**
13.10 **Psi Patrol 2**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.30 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Zwierzęce zagadki**
15.15 **Rogata ekipa 4**

DISNEY JUNIOR

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

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

8.55 **Żużel:** PGE Ekstraliga: GKM Grudziądz – Włókniarz
11.45 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Stal Rzeszów – Arged
14.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Orzeł – Cellfast Wilki Krosno
17.15 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
18.10 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Unia Leszno – Motor Lublin
21.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – KS Toruń
23.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Korona – Widzew
2.00 **The Big Pete** (6): Roberto Di Matteo

ELEVEN SPORTS 2

9.00 **Magazyn sportowy**
9.30 **Magazyn sportowy**
10.00 **Formuła 1**
12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
18.00 **Magazyn sportowy**
18.30 **Magazyn sportowy**
19.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
21.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
23.00 **Magazyn sportowy**
23.30 **Magazyn sportowy**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska
2.00 **Magazyn sportowy**
2.30 **Magazyn sportowy**
3.00 **Magazyn sportowy**

POLSAT PLAY

6.00 **Niezwykłe pociągi**
7.00 **Truckersi przez Australię**
8.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Wojny magazynowe**
10.00 **Wojny kontenerowe**
11.05 **Hardkorowy lombard**
14.10 **Polacy za granicą**
16.10 **Złomiarze**
18.20 **Poszukiwacze historii**
20.15 **Superdziała – ostatnia nadzieja Hitlera** – film dok.
21.35 **Tajna historia XX wieku**
22.00 **Poszukiwacze historii**
22.30 **Kołowrotek**
23.05 **Wakacje z Bałtykiem**
4.10 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Z drugiej ręki**
19.00 **Duda kontra Szafrański**
19.45 **Moto Fachury**
20.30 **Moto kombat**
21.15 **Jeździć, obserwować**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Naprawy nie do naprawy**
23.00 **Zawodowi handlarze**
23.45 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
0.25 **Usterka 16**

TVS

14.40 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
15.45 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Film fabularny**
21.50 Kino TVS: **Film fabularny**
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

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 **Tylko prawda was wyzwoli. Ks. Jerzy Popiełuszko**
23.00 **Z niebem w sercu** – film dokumentalny, Polska 2024

eprasa.pl ac9d9b17a5



Historia jednego filmu

Szczęśliwa Anne Parillaud z Cezarem.

Luc Besson na planie filmu.

Była narkomanka Nikita staję się perfekcyjną zabójczynią.

NIKITA

Zatruty dar

Ten film zapoczątkował modę na kobiece kino akcji, ale aktorce grającej główną rolę złamał życie.

NIKITA ŚR 20.05 godz. 22.40 TV 4

Nie byłoby „Nikity", gdyby nie Anne Parillaud – nie tylko aktorka, ale przede wszystkim partnerka reżysera Luca Bessona. – Kiedy poznałem Anne, była bardzo tajemnicza. Nie chciała nic mówić o swoim życiu. Zacząłem więc myśleć: „Może prowadzi podwójne życie? Może jest podwójnym agentem? Może jest zabójczynią?!". I tak to się zaczęło – wspominał Besson. W 1990 r. powstała historia narkomanki, która po napadzie na aptekę i zabójstwie policjanta dostaje propozycję nie do odrzucenia: albo zostanie zabójczynią na usługach tajnej agencji, albo zginie. Po wyczerpującym szkoleniu przybiera nową tożsamość i rozpoczyna podwójne życie – w jednym zabija bez litości, w drugim zakochuje się z wzajemnością w Marku (Jean-Hughes Anglade). Wkrótce sytuacja zaczyna ją przerastać, a starcie z jej „opiekunem" Bobem (Tchéky Karyo) jest już tylko kwestią czasu…

Prawie jak Nikita

Aby wiarygodnie zagrać Nikitę, 30-letnia wtedy Parillaud przeszła intensywne szkolenie wojskowe. Uczyła się strzelania i sztuk walki, i tak się przejęła ćwiczeniami, że kiedyś, stojąc na światłach, zaczęła ćwiczyć ładowanie i rozładowywanie atrapy broni w swoim samochodzie. Ktoś to zauważył, i sądząc, że pistolet jest prawdziwy, zawiadomił policję. Aktorka mogła poczuć się jak osaczona zabójczyni, kiedy funkcjonariusze zatrzymali ruch i zaczęli mierzyć do niej z broni.

Oprócz ćwiczeń fizycznych, Besson zaordynował jej też lekcje dykcji i aktorstwa. Poprosił ją również o to, by przez sześć tygodni mieszkała w opuszczonej fabryce, nie myjąc się, utrzymując się za jedyne pięć franków dziennie. W trakcie realizacji filmu nie mieszkali razem, by Parillaud nie wychodziła z roli. – Upadek człowieka może nastąpić bardzo szybko. Nawet nie pamiętałam, że to film – wspomina aktorka. Oceniając rolę przyznała, że najbardziej podobało jej się w Nikicie, że na zewnątrz jest kobietą czynu, a w środku jest wrażliwa, przestraszona i złamana.

Pierwsza w historii

Film odniósł spektakularny sukces. Przed Bessonem nikt w kinie nie pokazywał kobiet w taki sposób. – Angelina Jolie i inne pojawiły się później. Luc Besson naprawdę otworzył te drzwi – mówi Parillaud. Zachwyciło się też Hollywood, w którym dwa lata później powstał remake filmu – „Kryptonim Nikita" z Bridget Fondą w roli głównej, a w 1997 r. – serial z Petą Wilson. Jednak żaden z nich nie dorównywał oryginałowi.

Za swoją rolę Anne dostała francuskiego Oscara – Cezara. Ale prywatnie była na skraju załamania. Jej małżeństwo nie wytrzymało presji i legło w gruzach. Ona sama czuła się wyczerpana i marzyła o spokoju. Wkrótce okazało się także, że choć jej nazwisko było na ustach wszystkich, jakoś nikt nie oferował jej nowych, atrakcyjnych ról. – W tej wspaniałej roli zrobiłam wszystko. Nikita stała się ikoną i ludzie nie chcą, bym się z nią rozstała – twierdziła. Tak spektakularnego sukcesu nie odniosła już nigdy. Dzisiaj jednak 66-letnia aktorka docenia fakt, że dane jej było przeżyć coś tak wyjątkowego. – Nie każdy ma szczęście zagrać w filmie kultowym. Ja miałam przynajmniej jeden i jestem z niego bardzo dumna. Uważam to za ogromny dar, ale zatruty – mówi. **EGP**

FOT. TV 4, Getty Images, East News

eprasa.pl ac9d9b17a5



Z tej grupy tylko czwórka znajdzie się w ścisłym finale.

Finał edycji

KRÓLOWA PRZETRWANIA

Kto zasłuży na tytuł?

KRÓLOWA PRZETRWANIA ŚR 20.05 godz. 21.30 TVN

Po kilku tygodniach dziewczyny pod wodzą prowadzącej, Małgorzaty Rozenek-Majdan, kończą już swoją przygodę w egzotycznej dżungli. W upale, spartańskich warunkach i często niestety w nie najprzyjemniejszej atmosferze walczyły o to, która z nich okaże się w tej sytuacji najtwardsza. W ostatniej misji weźmie udział już tylko finałowa czwórka wyłoniona w wymagającej konkurencji fizycznej. Będzie to wyścig na szczyt Lwiej Skały na Sri Lance, podczas którego na uczestniczki czekają trzy wyjątkowo ciężkie zadania. Zwyciężczyni będzie mogła cieszyć się tytułem „Królowej przetrwania" oraz pieniędzmi, jakie udało się wywalczyć w trakcie programu. **EGP**

OBYCZAJOWY

Czas rozliczeń!

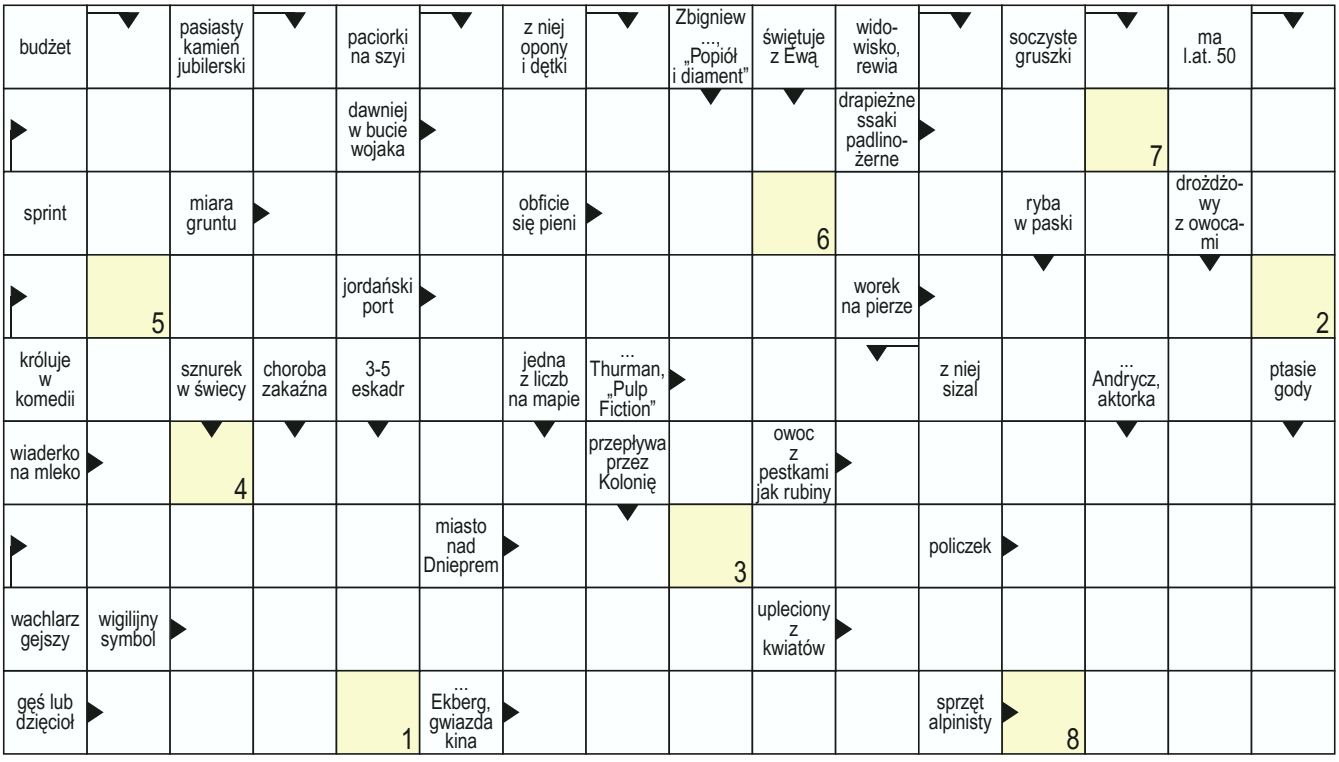
ZARAZ WRACAM ŚR 20.05 godz. 18.20 TVP 1

W Polskim Polu rośnie napięcie. W urzędzie ma pojawić się policja z konkretnymi dowodami przeciwko Krystynie (Małgorzata Pieczyńska), o czym wcześniej dowiaduje się Rawiczewski (Artur Dziurman). Nakłania panią burmistrz do wyjazdu, sam również chce jak najszybciej zniknąć z miasta. W tej sytuacji Filar nie ma innego wyjścia i musi naruszyć środki zgromadzone na czarną godziną. Jednak w domu dokonuje druzgocącego odkrycia – w sejfie są tylko atrapy sztabek złota... Kobieta doskonale wie, komu zawdzięcza swoje ostatnie upokorzenia, ale póki co musi odłożyć porachunki z synem na później. Teraz może jej pomóc tylko desperacka ucieczka... **HM**



Krystyna i Rawiczewski już wiedzą, że muszą jak najszybciej opuścić Polskie Pole.

Finał sezonu



Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: TVN, TVP

eprasa.pl ac9d9b17a5

TVP 1

DVB T2

5.25 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
5.40 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
6.00 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
6.25 **Akacjowa 38** (861) – telenowela, Hiszpania 2015
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Rodzina (nie od) święta** – magazyn religijny, Pol. 2024
8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
8.10 **Pogoda Info**
8.25 **Zaraz wracam 2** (134) – serial obyczajowy, Pol. 2025
9.00 **Ranczo 3** (34) – serial obyczajowy, Polska 2008
10.05 **Komisarz Alex 4** (43) – serial kryminalny, Polska 2013
11.00 **Ojciec Mateusz 12** (148) – serial kryminalny, Pol. 2014
12.00 **Serwis Info** – pr. inf., Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **To się opłaca** – magazyn
12.55 Natura w Jedynce: **Dzika Transylwania – Królestwo Drakuli** – film dokumentalny, Austria/Irlandia/USA 2024, reż. John Murray (patrz obok)
14.00 **Złoty chłopak** (294) – serial obyczajowy, Turcja 2022
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.15 **Reporterzy** – magazyn reporterów
15.35 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.05 **Dziedzictwo** (924) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
17.55 **Klan** (4719) – telenowela, Polska 2026
18.20 **Zaraz wracam 2** (135) – serial obyczajowy, Pol. 2025
18.55 **Akacjowa 38** (872) – telenowela, Hiszpania 2015
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT

Dzika Transylwania – Królestwo Drakuli

W Transylwanii mieszkają m.in. kozice, kukułki i puszczyki uralskie. Lasy stanowią schronienie dla imponujących rysi, sześciu tysięcy europejskich niedźwiedzi brunatnych oraz jednych z największych na świecie watah wilków. **65 min**



21.20 DRAM. KRYM.

Bogowie ulicy

Los Angeles. Młodzi policjanci Mike Zavala (Michael Pena, zdj.) i Brian Taylor (Jake Gyllenhaal) patrolują wyjątkowo niespokojną, południową część miasta. Wpadają na trop makabrycznej zbrodni, za którą stoi meksykański kartel narkotykowy. Przestępcy wydają na funkcjonariuszy wyrok śmierci. **120 min**

20 20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Pol.
21.00 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
21.20 **Bogowie ulicy** – dramat
FILM kryminalny, USA 2012, reż. David Ayer, wyk. Jake Gyllenhaal, Michael Pena, Natalie Martinez (patrz obok)
23.20 Wieczór z Mistrzem.
FILM Andrzej Wajda: **Wszystko na sprzedaż** – dramat psychologiczny, Polska 1968, reż. Andrzej Wajda (patrz obok)
1.00 **GoldenEye** – film
FILM sensacyjny, USA/Wielka Brytania 1995, reż. Martin Campbell
3.10 **Magazyn Ekspresu Reporterów**
4.10 **PKK – bojownicy czy terroryści?** – dok. ▶ 5.00



23.20 DRAMAT

Wszystko na sprzedaż

Ekipa filmowa nie może rozpocząć zdjęć, ponieważ na planie nie zjawił się odtwórca głównej roli. Żona aktora, Ela (Elżbieta Czyżewska, zdj.), i partnerka reżysera próbują go odnaleźć. **100 min**

TVP 2

DVB T2

4.35 **Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2023
5.35 **M jak miłość** (1759) – serial obyczajowy, Polska 2023
6.25 **Mozaika żydowska. Magazyn kulturalno-religijno-społeczny**
6.50 **Barwy szczęścia** (3383) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.40 **Gwiazdorska kuchnia Ani 4** (45) – magazyn kulinarny, Polska 2026
12.15 **Rzecz Polska:** FSM Syrena 105 – cykl dokumentalny, Polska 2020
12.30 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
13.15 **Panna młoda** (100) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (906) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (394) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 Markiza chce zgłosić ogrody Promesy do konkursu. Służba obawia się powrotu żony Manuela. Salvador opowiada Lopemu o nocy z Marią. **45 min**
15.50 **Domowe patenty 2** (5) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (101) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Cihan daje Sinem wolną rękę i pozwala jej samej zdecydować, czy chce odejść z rezydencji. Beyza namawia Hancer, żeby postraszyła mężczyznę pistoletem. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3383) – serial obyczajowy, Polska 2026



20.55 OBYCZAJOWY

Na dobre i na złe (994)

Maria (Sylwia Achu, zdj.) przyjmuje chorą z zatrzymaniem moczu i otarciami. Podejrzewa gwałt. Oliwia przeczuwa, że doktor Malewicz także padła ofiarą przemocy. Falkowicz odkrywa zabawną aplikację diagnostyczną, w której wykorzystano jego głos. **60 min**



21.55 FAB.-DOKUM.

Na sygnale (908, 909)

Zespół Góry jedzie do wypadku na budowie, gdzie na mężczyznę spadła belka. Podczas reanimacji pojawiają się komplikacje. Martyna (Monika Mazur, zdj.) i Basia pomagają pobitemu przez doktoranta profesorowi. Śmieszek grozi Piotrowi i Soni. Podłożył w karetce bombę, która wybuchnie, jeśli się zatrzymają. **60 min**

20.05 **Barwy szczęścia** (3384) – serial obyczajowy, Pol. 2026
20.40 **Przepis dnia** – mag. kulin.
20.55 **Na dobre i na złe** (994) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
21.55 **Na sygnale** (908, 909) – serial fabularno-dokum., Polska 2026 (patrz obok)
22.55 **Francuska ruletka** (3) – serial kryminalny, Fr./Belgia
23.50 **Miłość w chmurach**
FILM – komedia romantyczna, Niemcy 2017, reż. André Erkau, wyk. Jasmin Gerat, Anna-Maria Arkona, Oliver Mommsen, Guido Broscheit (patrz obok)
1.25 **Okrutna miłość** (2) – serial kryminalny, Wielka Brytania
2.15 **Serena Williams: siła i sława** – film dokumentalny
3.40 **Rodzinka.pl** – serial kom., Polska 2025 ▶ 4.10



23.50 KOMEDIA

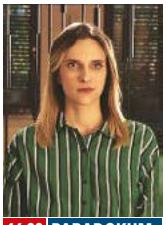
Miłość w chmurach

Niezależna stewardesa Charlotte (Jasmin Gerat, zdj.) nie planuje małżeństwa ani zakładania rodziny. Jej życie się komplikuje, kiedy zakochuje się w Klausie (Oliver Mommsen). **95 min**

POLSAT

DVB T2

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.20 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – pr. inform.
8.30 **Malanowski i partnerzy** (268, 269): Na końcu umrzesz; Dziewczyna z prowincji – fab.-dok., Polska 2011
9.30 **Trudne sprawy** (914, 915) – serial paradokumentalny, Polska 2020
11.35 **Gliniarze** (787-789) – serial paradokumentalny, Polska 2023
14.40 **Dlaczego ja?** (1571): Najlepsza terapia – paradok., Polska 2026 Daria przeprowadza się do dużego miasta. Czuje się obco wśród partnerek kolegów męża z korporacji. Sytuacja komplikuje się, gdy żona jego szefa prosi ją o pożyczkę, a następnie znika. **70 min**
15.50 **Wydarzenia**
16.15 **Pogoda**
16.20 **Interwencja** – magazyn reporterów
16.30 **Na ratunek 112** (1168) – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
17.00 **Gliniarze** (1208): Zielony protest – serial paradokumentalny, Polska 2026 Zamordowano aktywistę, który walczył o ochronę terenów leśnych. Natalia i Kuba sprawdzają dewelopera, który mu groził. Okazuje się też, że była dziewczyna ofiary ma problem z narkotykami. **60 min**
18.00 **Pierwsza miłość** (4220) – serial obyczajowy, Polska 2026 Waldek zostaje oczyszczony z zarzutów i zwolniony z aresztu. Nie potrafi wybaczyć Jadzi aktu nielojalności i ją porzuca. Seweryn otrzymuje pocztówkę z krótką wiadomością od Kazanowej. **50 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.20 **Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
19.25 **Sport, Pogoda**
19.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



16.30 PARADOKUM.

Na ratunek 112

Kamila dowiaduje się o wypadku matki i jej śpiączce. Rezygnuje z planowanego wyjazdu za granicę i przejmuje opiekę nad siostrą. Sytuacja komplikuje się, gdy odkrywa, że dziewczyna spotyka się z Fabianem, przez którego sama miała w przeszłości problemy z prawem. **30 min**



20.35 KOMEDIA

Sami swoi

Kresy Wschodnie przed II wojną światową. Między Kargulami i Pawlakami ciągle wybuchają sąsiedzkie kłótnie. W efekcie Jasiek, by uniknąć więzienia, ucieka do Ameryki. Po powrocie ze zdziwieniem stwierdza, że obie rodziny żyją w zgodzie. Jego brat, Kazimierz (Wacław Kowalski, zdj.), opowiada historię sporu. **100 min**

20.35 Komediowa środa: **Sami**
FILM **swoi** – komedia, Polska 1967, reż. Sylwester Chęciński, wyk. Wacław Kowalski, Władysław Hańcza, Jerzy Janeczek, Ilona Kuśmierska (patrz obok) Jedna z najpopularniejszych polskich komedii. Autor scenariusza, Andrzej Mularczyk, pomysł na opowieść o repatriantach zza Buga zaczerpnął ze swoich rodzinnych wspomnień. **100 min**
22.15 **Wkręceni 2** – komedia,
FILM Polska 2015, reż. Piotr Wereśniak, wyk. Paweł Domagała, Antoni Królikowski, Bartosz Opania, Małgorzata Socha (patrz obok)
0.20 **Szklana pułapka 2**
FILM – film sensacyjny, USA 1990, reż. Renny Harlin
3.05 **Nasz nowy dom** (352) – reality show, Polska 2025



22.15 KOMEDIA

Wkręceni 2

Skromny Ślązak Tomek (Paweł Domagała, zdj.) pracuje na autostradzie. Przypadkowo poznana agentka gwiazd zauważa, że jest on podobny do sławnego aktora. Wprowadza go do show-biznesu. **125 min**

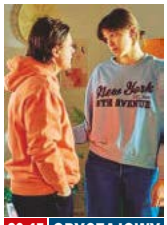
▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 **Uwaga!** – magazyn reporterów
5.55 **Ukryta prawda** (1643) – serial paradokumentalny, Polska 2024
6.50 **Kuchenne rewolucje** (10) – program rozrywk., Pol. 2025
7.45 **Dzień Dobry TVN** – magazyn
11.20 **Doradca smaku** (34) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 **Kuchenne rewolucje** (8, 5) – program rozrywkowy, Pol. Zanim Asia otworzyła Pierogarnię, prowadziła własne bistro. Wykorzystała identyczne receptury i pozostawiła ten sam personel. Pomysł okazał się nierozsądny. **135 min**
13.40 **Ukryta prawda** (1611, 1612, 1689) – serial paradokumentalny, Polska Partner Jakub oznajmia Agacie, że cierpi na raka trzustki i umrze w ciągu roku. Chory decyduje się też na oświadczyny, nie wiedząc o romansie swojej ukochanej. **190 min**
16.50 **Szpital św. Anny** (29) – serial obyczajowy, Polska 2025
Zespół ratunkowy interweniuje u 31-latka, który zadławił się, jedząc pianki. Na oddziale pediatrycznym przebywa chłopiec w spektrum autyzmu. Zderzył się z drzwiami. **65 min**
17.55 **Detektywi** (326) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Chłopak znajduje w opuszczonej leśniczówce postrzelonego mężczyznę i wzywa pomoc. Na miejsce przyjeżdżają Kowalik i Łabaj, lecz pomimo reanimacji nie udaje się niestety uratować rannego. **65 min**
19.00 **Fakty**
19.35 **Sport, Pogoda**
19.55 **Uwaga!** – magazyn reporterów



20.15 OBYCZAJOWY

Na Wspólnej (4215)
Na jaw wychodzi kłamstwo o chorobie ojca Remka (Maciej Kobiela, zdj.). Sandra informuje Smolnego, że Igor złamał zasady dziennikarstwa i ujawnił Cieślikom świadka oskarżenia. Twierdzi, że przez to syn Damiana nęka dziewczynę skrzywdzoną przez senatora. **35 min**



21.30 REALITY SHOW

Królowa przetrwania 3 (12-ost.)
Dziś okaże się, kto wygra trzecią edycję programu. **85 min**



TV PULS

DVB T2

6.00 **Policjanci z Miami** (16, 17): Przemytniczy blues; Rytuały przejścia – serial kryminalny, USA 1985
8.00 **Kobra – oddział specjalny** (8, 9): Dzień sądu; Vendetta – serial sensacyjny, Niemcy 2015
10.00 **Triumf miłości** (155, 156) – serial obyczajowy, Meksyk 2010
12.00 **Nie igraj z aniołem** (78) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
13.00 **Wspaniałe stulecie** (12) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 **Dzielnica strachu 10** (475) – serial kryminalny, Polska 2025-2026
15.00 **Lombard. Życie pod zastaw 13** (715, 716) – serial obyczajowy, Polska 2023
Barski organizuje loterię. Lolek i Roman mają mnóstwo pracy. Do miasta przyjeżdża zespół Pectus. Ma zagrać koncert charytatywny. Z busa słynnej grupy ktoś kradnie nowe mikrofony. **120 min**
17.00 **Dzielnica strachu 10** (476) – serial kryminalny, Polska 2025-2026
Znaleziono ciało wolontariuszki Olgi. Jej obrażenia sugerują działanie seryjnego mordercy, który był już wcześniej pod obserwacją policji. Matylda próbuje pomóc ofierze przemocy. **60 min**
18.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (1006, 1007) – serial obyczajowy, Polska 2026
Diana Bryś wychowywała się w domu dziecka. Teraz sama jest matką małej Lusi. Unika ojca dziewczynki, Kacpra, jednak jej siostra Sandra ujawnia mężczyźnie miejsce jej pobytu. Diana robi wszystko, żeby chronić rodzinę. **120 min**



20.00 SENSACYJNY

Jestem zemstą
Żona Stanleya Hilla (John Travolta) pada ofiarą bandyckiego napadu. Wdowiec planuje krwawy odwet. W tym celu nawiązuje kontakt z Dennisem (Christopher Meloni, zdj.), przyjacielem z sił specjalnych. Wikła się w nierówną rozgrywkę z wpływowymi bandytami. **115 min**



21.55 DRAMAT

Burza
Beau (John Travolta, zdj.) zarabia na życie, naprawiając linie wysokiego napięcia. Nad Teksas nadciąga potężna nawałnica. Mężczyzn czeka największe wyzwanie w karierze. **120 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 **Ten moment** (18): Spełnienie marzeń – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 **Szkoła** (661-663) – serial paradokumentalny, Polska 2019
8.45 **Ukryta prawda** (1300, 1370, 1371) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 **W-11 – Wydział Śledczy** (987-989) – serial fabularno-dokumentalny, Polska
14.00 **Detektywi** (86): Lilka – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
15-latka, którą wychowuje babcia, znika bez śladu. Maks Adamski dociera do kierowcy autobusu, którym w dniu zaginięcia jechała dziewczyna. Okazuje się, że odwiedziła ona swoją uzależnioną od alkoholu matkę. **60 min**
15.00 **Szpital św. Anny** (122) – serial obyczajowy, Polska 2026
Wojtek rusza wraz z zespołem do wypadku. Kobieta, która rozbiła kamper tuż przed planowanym wyjazdem, bardziej niż o zdrowie martwi się reakcją męża. Łukasz przejmuje 35-latka z bólem w klatce piersiowej. **60 min**
16.00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 6** (10, 11) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019
Klara jest oskarżona o spowodowanie wypadku pod wpływem alkoholu i ucieczkę z miejsca zdarzenia. Pierwsza rozprawa zostaje odroczona, ponieważ ofiara umiera w szpitalu w wyniku odniesionych obrażeń. **120 min**
18.00 **Sekrety życia** (22) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)
19.00 **Ukryta prawda** (1493) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)



18.00 PARADOKUM.

Sekrety życia (22)
Monika po utracie pracy popada w alkoholizm. Gdy prawie doprowadza do pożaru, mąż żąda rozwodu. Zamierza również odebrać jej prawo do opieki nad córką. Tymczasem okazuje się, że dziewczyna ma na ciele siniaki. Rodzice podejrzewają się o bicie dziecka. **60 min**



19.00 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1493)
Mikołaj poznaje w pracy Marlenę. Flirtują, a w końcu dochodzi do zbliżenia. Następnego dnia kobieta zadaje mu pytanie, czy zabiłby człowieka, żeby ją ocalić. **60 min**

REKLAMA

Reutter
W APTEKACH I ZIELARNIACH
CUKIERKI ALOESOWE – SEKRET URODY, DOBREGO SAMOPOCZUCIA, WZMOCNIENIA ODPORNOŚCI.

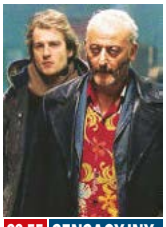
20.15 **Na Wspólnej** (4215) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.50 **The Floor** – teleturniej, Polska 2026
21.30 **Królowa przetrwania 3** (12-ost.) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
22.55 **Słodki listopad** – melodramat, USA 2001, reż. Pat O'Connor, wyk. Keanu Reeves, Charlize Theron, Jason Isaacs, Greg Germann (patrz obok)
1.30 **Na twoim miejscu** – komedia, Polska 2023, reż. Antonio Galdamez Munoz
3.30 **Śmierć Diany: dwa śledztwa** (1) – serial dokum., Wielka Brytania 2022
4.30 **Uwaga!** – mag. reporterów
4.45 **Jak to jest zrobione?** (9) – serial dok., Kan. 2013-2014
5.15 **Nauka jazdy 5** (17) – pr. rozrywk., Polska 2022



22.55 MELODRAMAT

Słodki listopad
Nelson (Keanu Reeves, zdj.) poznaje intrygującą Sarę (Charlize Theron, zdj.), która proponuje mu, by spędził z nią trzydzieści dni. Później się rozstaną. Wkrótce odkrywa on tajemnicę czarującej kobiety. **155 min**

20.00 **Jestem zemstą** FILM – film sensacyjny, USA 2016, reż. Chuck Russell, wyk. John Travolta, Christopher Meloni, Amanda Schull, Sam Trammell, Patrick St. Esprit (patrz obok)
21.55 **Burza** FILM – dramat katastroficzny, USA 2015, reż. David Hackl, wyk. John Travolta, Kate Bosworth, Devon Sawa, Gil Bellows (patrz obok)
23.55 **Imperium wilków** FILM – film sensacyjny, Francja 2005, reż. Chris Nahon, wyk. Jean Reno, Arly Jover, Laura Morante, Jocelyn Quivrin (patrz obok)
2.25 **Dzielnica strachu 10** (474) – serial kryminalny, Polska 2025-2026
3.20 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (1002) – serial obyczajowy, Polska 2026
4.20 **Zobacz to!**



23.55 SENSACYJNY

Imperium wilków
Kapitan francuskiej policji Paul Nerteaux (Jocelyn Quivrin, zdj.), a także emerytowany detektyw Jean-Louis Schiffer (Jean Reno, zdj.) wszczynają dochodzenie w sprawie zabójstw w tureckiej dzielnicy Paryża. **150 min**

20.00 **Hotel Paradise 12** (47) – reality show, Polska 2026
21.00 **Morderstwo w Białym Domu** FILM – film sensacyjny, USA 1997, reż. Dwight H. Little, wyk. Wesley Snipes, Diane Lane, Daniel Benzali, Dennis Miller (patrz obok)
Film, podobnie jak „Władza absolutna", bazuje na motywie teorii spiskowych w kręgach władzy. **140 min**
23.20 **Duch i Mrok** FILM – film przygodowy, USA 1996, reż. Stephen Hopkins
1.35 **Hotel Paradise 12** (46) – reality show, Polska 2026
2.35 **Żyjąc z potworem 7** (9) – serial dokumentalny
3.35 **SOS Ekipy w akcji** (51) – serial paradokumentalny, Polska 2018
4.25 **Dorota was urządzi!** (3) – program rozrywk., Pol. 2016



21.00 SENSACYJNY

Morderstwo w Białym Domu
W apartamencie prezydenta ginie kobieta. Prowadzący śledztwo Regis (Wesley Snipes, zdj.) podejrzewa głowę państwa lub syna polityka. Wspiera go Nina Chance (Diane Lane, zdj.). **140 min**

TVP 3

12.00 Telekurier – mag., Polska
12.30 Górna półka smaku
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (40) – 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 (155)
23.30 Kryminalna siódemka

TVP POLONIA

15.10 Zakochaj się w Polsce (181) – magazyn
15.35 Zaginione? Ocalone? Historie zawodów różnych – magazyn
16.00 Zaraz wracam 2 (86)
16.30 Barwy szczęścia (3311)
17.00 Teleexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Uwierzyliśmy w siebie. Pierwsza pielgrzymka Jana Pawła II do ojczyzny – film dok.
18.45 Panorama
19.20 Polacy światu
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.10 Sport, Pogoda

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (13, 14) – serial sensacyjny
7.55 Bogaty dom – biedny dom (115) – reality show, Polska 2024
8.55 Policjantki i Policjanci (438, 439) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1169, 468) – paradok., Pol.
11.55 Dlaczego ja? (1525, 1526) – serial paradokumentalny, Polska
13.55 Trudne sprawy (1103-1105) – serial paradokumentalny, Polska
16.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (530) – reality show, Polska 2025
18.00 Policjantki i Policjanci (1427, 1428) – obycz., Pol.

PULS 2

8.50 Masza i Niedźwiedź 5
9.20 Bing – serial animowany
9.35 Basia – serial animowany
10.00 Jeżyk i Przyjaciele
10.25 Spidey i superkumple
11.25 Dinopociąg 3 – anim.
11.55 Smerfy – serial anim.
13.00 Gumisie 6 – serial anim.
14.00 Kacze opowieści
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 4 – anim.
16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.
17.00 Marta mówi 2 – anim.
17.35 Superkoty – serial anim.
18.00 Blue – serial animowany
18.15 Bing – serial animowany
18.45 Masza i Niedźwiedź 5
19.00 Kacze opowieści
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (996) – obycz.

TVP ROZRYWKA

6.10 Zakochaj się w Polsce (202) – magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka – telet., Polska 2019-2026
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.15 Familiada – teleturniej
8.50 Va banque – teleturniej
9.20 Koło fortuny – telet., Pol.
9.55 Program rozrywkowy
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Tygrysy Europy (3) – serial kom., Polska 1999
14.10 Rodzinka.pl (155, 156) – serial kom., Polska 2015
15.25 Żyć się chce – jubileusz Alicji Majewskiej i Włodzimierza Korcza (1, 2) – koncert, Polska 2025

TTV HD

5.00 Złomowisko PL 10 (13)
6.00 Express – pr. inform.
6.20 DeFacto 14 (6)
6.50 Diabelnie boskie 2 (13)
7.20 Ukryta prawda (1185) – serial paradokumentalny
8.20 Kartoteka 9 (15, 16) – serial fabularno-dokum.
10.30 Detektywi (232, 322)
12.30 Zakup w ciemno 3 (8)
13.30 Zakup w ciemno 4 (7)
14.30 Kartoteka 5 (2)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Idź na całość 2 (5) – rozr.
18.05 Zakup w ciemno extra (9) – reality show, Polska
18.45 Damy i wieśniaczki. PL 8 (12) – fab.-dok., Pol.
19.45 Express, Pogoda – inf.

PROGRAM INFORMACYJNY



23.55 Panorama

Podsumowanie najważniejszych wydarzeń dnia. W programie znajdą się informacje polityczne, gospodarcze i kulturalne oraz szerokie analizami ekspertów. **30 min**

0.25 Program informacyjny 19.30
0.45 Panorama dnia – pr. inf.
1.20 Kryminalna siódemka
1.40 Dziedzictwo (810)
2.30 Trójkąt Polityczny
3.20 Program informacyjny 19.30
3.50 Wiosna na ROD'os
4.25 Dziennik regionów
4.50 Gość Regionów – publ.

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

OBYCZAJOWY



20.25 Dom nad rozlewiskiem (5, 6) – Polska 2009

Kaśka obawia się, że Małgosia zabierze jej Baśkę. Nie chce jeść ani pić. Gosia decyduje się zostać w domu nad rozlewiskiem i jeszcze raz spróbować nawiązać kontakt z Kaśką. **110 min**

22.15 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.
23.00 Słowo daję! – magazyn
23.15 Panorama
23.45 Magazyn Ekspresu Reporterów
0.40 Zaraz wracam 2 (86)
1.10 Stacja innowacja (20)
1.30 Program informacyjny 19.30
1.55 Pytanie dnia – pr. publ.

KRYMINALNY



20.00 Uroczysko (255)

Marek znajduje w kościele ciało dyrygenta. Alex zauważa zadrapania na jego dłoniach. W kręgu zainteresowań śledczych pojawia się organista Lucjan. **30 min**

20.30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1034) – krym., Pol. 2026
21.30 Sprawiedliwi. Trójmiasto (151) – krym.
22.40 Nikita – dramat sens., FILM Francja/Włochy 1990
1.00 Love Island. Wyspa miłości (45)
2.05 Hardkorowy lombard
2.35 Interwencja – mag.
2.55 Śmierć na 1000 sposobów (1)

KRYMINALNY



21.00 Dzielnica strachu 10 (441, 442) – Polska

Ginie Anna. Śledztwo ujawnia wieloletnią przemoc. Funkcjonariusze biorą pod uwagę różnych podejrzanych, w tym córkę ofiary. Marikę i Tomasza czeka nowa, niebezpieczna misja. **120 min**

23.00 Za burtą – dramat przyg., FILM Nowa Zelandia 2015
0.50 Lombard. Życie pod zastaw 12 (614) – obycz.
1.50 Lombard. Życie pod zastaw 9 (449) – obycz.
2.50 Lombard. Życie pod zastaw 3 (131) – obycz.
3.50 Lombard. Życie pod zastaw 4 (147) – obycz.
4.45 A kto to mówi? (50)

TELETURNIEJ



17.25 Va banque – Polska

W programie zmierzy się ze sobą troje uczestników. Ich zadaniem jest odpowiadanie pytaniami na odsłaniane hasła, które są zdaniami oznajmującymi. **35 min**

18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
18.40 Okrasa łamie przepisy
19.45 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny
20.25 Postaw na milion – teleturniej
22.10 Rodzinka.pl (35) – kom.
22.50 Sanatorium miłości 8 (9) – reality show, Polska
23.50 Kabaretomaniacy (34)
0.45 Koło fortuny – telet., Pol.
1.55 Do śmiechu! (74, 75)
3.35 Program rozrywkowy

REALITY SHOW



20.05 Zakup w ciemno 7 (7)

W Krakowie na handlarzy czekają paleta oraz boks wypełnione elektroniką. Cena wciąż pozostaje tajemnicą. W Starym Sączu do wylicytowania jest pięć palet elektronarzędzi i boks za 2700 zł. **60 min**

21.05 Zakup w ciemno extra (6) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.
22.00 Idź na całość 2 (28)
23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (13)
0.00 Nic do zgłoszenia 3 (8)
1.00 Życie na kredycie 8 (21, 22) – reality show, Pol.
2.10 Dobra robota (3) – dok.
3.10 Detektywi. Na zlecenie 2 (12, 13)

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** Budowniczowie świata **21.00** Przegląd suwalski **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Samorządni **18.15** Pokochaj Grudziądz **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Wilczy apetyt **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Na 2 kontakty **17.50** Raport gospodarczy **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Droga **21.00** Tedë jo **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama

KATOWICE 17.32 Dzień z bliska **17.50** Święta wojna **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **19.00** Wieczorne wiadomości sportowe **19.10** Gramy dla was **21.00** Program lokalny **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności

KRAKÓW 17.19 Jubileusz Telewizji Kraków Skarby archiwum **18.04** Nowohucka kronika filmowa **18.12** Zdrowie dla Ciebie **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.13** 35 lat Okręgowej Izby Aptekarskiej **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika **21.45** Tematy dnia

LUBLIN 17.55 Zdarzenia **18.10** Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **19.15** Okiem kierowcy **21.02** Login: NAuKA **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.15 Łódź światłoczuła **17.30** Strefa biznesu **17.45** Samorządni **18.15** Idź się zbadaj **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Szlakiem filmowej Łodzi **19.20** W archiwach **21.00** Na wschód od Łodzi **21.15** Inwestujemy w Twoje zdrowie **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.29 Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie **18.30** Teleskop **19.00** Rozmowa dnia **19.17** Reportaż sportowy **21.02** Opowieści stąd **21.18** Bezbłędnie **21.30** Teleskop

RZESZÓW 17.29 Sport – wydarzenia i komentarze **17.56** Dokument w TVP Rzeszów **18.30** Aktualności **18.59** Gość TVP Rzeszów **19.14** Rzeszów inwestycje **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności

SZCZECIN 17.30 Kulturalnie mówiąc **17.52** Słowo daję! **18.00** Raport naukowy **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Polskie ślady **21.00** Wokół nas **21.08** Pełnosprawni **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.23 Głosy powstania. Maciej Białecki **17.35** Reagujemy **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Srebrny telefon **21.00** Kulturalnie mówiąc **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.09 Region dialogu **17.29** Magazyn Dolnośląski **17.43** Strefa otwarta **18.14** Energia Przyszłości Dolny Śląsk **18.30** Fakty **18.58** Rozmowa „Faktów" **19.11** Z Unią na Ty **21.02** Pamięć Miasta **21.16** Rozmowa „Faktów" **21.30** Fakty

TVP HD

7.55 Rodzinka.pl (123, 124)
8.55 Ojciec Mateusz 13 (166, 167) – krym., Pol. 2015
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (561, 562)
12.25 Ojciec Mateusz 2 (28)
13.20 Komisarz Alex 22 (273)
14.15 Ranczo 7 (88, 89) – obycz.
16.10 Super Gary. Gotuj z Bosacką! – mag. kulin.
16.40 Operacja zdrowie – mag.
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 21 (270)
19.20 Ranczo 9 (113) – obycz.
20.10 Rodzinka.pl (231, 232)
21.25 Ojciec Mateusz (417)
22.20 Czarne złoto – dram. hist., FILM Francja/Włochy/Katar 2011
0.40 Ślady zbrodni – thriller, FILM USA 2007, reż. Renny Harlin

TVP KULTURA

11.45 Kramarz – dramat obyczajowy, Polska 1990
13.30 Obywatel kolczastego świata. Gustaw Herling-Grudziński – film dokumentalny
15.05 Romeo i Julia z Saskiej Kępy – dramat obyczajowy, Polska 1988
16.55 Zmiennicy (1) – serial komediowy, Polska 1986
18.00 Dobre strony – cykl fel.
18.30 Informacje kulturalne
18.50 Reżyserzy – serial dokum.
19.45 Andrzej Wajda – Notatki
20.00 Czarny mercedes – film kryminalny, Polska 2019
22.15 Przygody Sherlocka Holmesa (12) – serial krym.
23.20 Enter Enea Festival 2025 – Blu/Bry – koncert, Polska

ANTENA HD

11.40 Kabaretowy szał (18)
12.40 Winnice miłości (55) – serial obyczajowy
13.50 77 TV 5 (15) – pr. rozr., Pol.
14.50 Niezwykły dr Pol (35, 36)
16.50 77 TV 5 (22) – pr. rozr., Pol.
17.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat (73, 74) – cykl reportaży, Pol.
18.50 Morderstwa w Paryżu 10 (8) – krym., Fr.
19.58 Czas na pogodę – pr. inf.
20.00 Detektywi z Bordeaux (1) – serial kryminalny, Francja/Belgia 2006
21.15 Morderstwa we Francji – Angouleme – film kryminalny, Francja 2021
23.15 Polska. Największe tajemnice 2 (4, 5) – pr. rozr.
1.25 77 TV 3 (13) – pr. rozr., Pol.

TV 6

8.55 Kobra – oddział specjalny (181, 182)
11.00 48h. Zaginieni (240-242)
13.55 Policjantki i Policjanci (1163) – serial obycz., Polska
14.55 Kobra – oddział specjalny (183, 184)
17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (85) – sens.
18.00 Strażnik Teksasu (15, 16)
20.00 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (21, 22) – sens.
22.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (149) – serial kryminalny, USA
23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (667, 668)
1.00 Kości (65, 66) – serial krym.
3.00 Septagon (40, 41) – krym.
5.05 Nona i jej córki (4)
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

11.45 Zagadki doktora Blake'a 4 (2) – serial krym.
12.55 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 5 (7, 8) – krym.
14.50 Ojciec Brown 4 (7) – krym.
15.50 Lewis 9 (4) – serial krym.
16.50 My Life is Murder 3 (4)
17.50 Morderstwa w Midsomer 12 (5, 6) – serial krym., Wlk. Bryt.
19.45 Śmierć pod palmami 10 (3) – serial kryminalny
21.00 My Life is Murder 3 (8)
22.00 Na niebieskich światłach 2 (1) – krym.
23.05 Shakespeare i Hathaway: Prywatni detektywi (5, 6) – krym.

ROMANCE TV

14.15 Rosamunde Pilcher: Pani Szczęście – film obyczajowy, Niemcy 2026
16.05 Szkoła nad morzem: Pod jednym dachem – komediodramat, Niemcy 2025, reż. Miguel Alexandre
18.00 Zwierzyniec doktor Mertens (97) – obycz.
19.00 Górski lekarz (101) – obycz., Niemcy/Austria
20.00 Zagłosuj na miłość – kom. FILM romant., Kanada 2023
21.50 Zakochana w Panu Niani FILM – film obycz., USA 2023
23.40 Górski lekarz (101) – obycz., Niemcy/Austria
0.40 Zagłosuj na miłość – kom. FILM romant., Kanada 2023

COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele 8 (9-14) – kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywu 9 (20-24) – kom.
14.00 Teoria wielkiego podrywu 10 (1) – kom.
14.30 Dwóch i pół 11 (5-8)
16.30 Przyjaciele 8 (15-20)
19.30 Teoria wielkiego podrywu 10 (2-7) – kom.
22.00 The Office PL 4 (11, 12)
23.05 Comedy Club 6 (9, 10)
0.05 Miasteczko South Park 20 (4, 5)
1.00 Pracoholicy 4 (7, 8) – kom.
2.00 Śmieszniej nie będzie 3 (5, 6) – rozr., Wielka Brytania
3.00 Miasteczko South Park 20 (1-3)
4.30 Comedy Club 7 (4-6)

TVN FABUŁA

8.45 Detektywi (458, 459)
9.50 Prawo Agaty (5) – obycz.
10.50 Szpital św. Anny (56)
11.50 Druga szansa 3 (3, 4)
13.55 Prawo Agaty (4) – obycz.
14.55 Detektywi (460, 461)
15.55 Alfabet filmowy – mag.
16.10 Dungeons & Dragons: Złodziejski honor – film FILM przygodowy, USA/Kanada/Wielka Brytania 2023
19.00 Szpital św. Anny (36)
20.00 Zabójcza broń 3 – film FILM sensacyjny, USA 1992
22.40 Constantine – horror, FILM USA/Niemcy 2005
1.00 Vabank – komedia FILM sensacyjna, Polska 1981
3.20 Seriaale: rozmowy 2

eprasa.pl ac9d9b17a5

STOPKLATKA

6.00 **Złoty interes** (10) – rozr.
6.50 **Złoty interes 2** (1) – rozr.
7.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
8.55 **Robert Makłowicz** (212, 220) – mag. kulin.
10.40 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś** (3)
10.55 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział** (3, 4) – serial obyczajowy
13.00 **Katastrofy w przestworzach** (5, 6, 3) – serial dok., Kan.
16.00 **MacGyver 2** (15, 16) – serial sens., USA/Kanada
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (10, 11)
19.10 **Wojny kontenerowe 3** (1, 2) – serial dokum., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (258) – reality show, Polska 2022
7.30 **Na ratunek 112** (855, 856) – serial paradokumentalny, Polska
8.30 **Sekrety rodziny** (276-278) – serial paradokumentalny, Polska
11.30 **Trudne sprawy** (1204) – serial paradokumentalny, Polska 2023
12.30 **Dlaczego ja?** (1458, 1459) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
14.30 **Świat według Kiepskich** (354-358) – serial komediowy, Polska 2011

TVP SERIALE

5.55 **Rodzinka.pl** (67) – kom.
6.30 **Na sygnale** (449, 450)
7.40 **Ojciec Mateusz 34** (445)
8.40 **Komisarz Alex 24** (296)
9.30 **Rodzinka.pl** (68) – kom.
10.05 **Klan** (1417) – telen., Pol.
10.35 **Ranczo 6** (67) – obycz.
11.25 **Na dobre i na złe** (993)
12.25 **Pan Mama** (47) – kom.
13.05 **Zaraz wracam 2** (127)
13.40 **Ojciec Mateusz 27** (350, 351) – serial krym.
15.35 **Komisarz Alex 24** (297)
16.25 **Na sygnale** (451, 452) – serial fabularno-dokum.
17.35 **Ranczo 6** (68, 69) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 27** (352) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 34** (446) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3** (2) – serial dokumentalny
6.25 **Och! Kabaret 3** (5) – rozr.
7.15 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3** (3) – serial dokumentalny
7.45 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.55 **Pan Kleks w kosmosie** FILM (1, 2-ost.) – film przygodowy, Polska/Czechosłowacja 1988
11.00 **Potop Redivivus** FILM – film historyczny, 2014
15.00 **Agent nr 1** – dramat FILM wojenny, 1971, wyk. Karol Strasburger
17.15 **Stawka większa niż życie** (8, 9) – wojenny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9** (24) – krym., USA/Kanada
6.45 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (1) – serial kryminalny, USA/Kanada 2009, wyk. Laurence Fishburne, Marg Helgenberger
7.30 **Dr House 3** (19, 20) – serial obycz., USA 2007
9.25 **Castle 7** (10, 11) – krym.
11.20 **Detektyw Monk 2** (3, 4) – serial kryminalny, USA
13.20 **Dr House 3** (21, 22) – serial obyczajowy, USA
15.20 **Agenci NCIS 14** (21, 22) – serial sensacyjny, USA
17.10 **Castle 7** (12, 13) – krym.
19.05 **FBI 6** (10, 11) – krym., USA

CANAL+ PREMIUM

10.25 **Każda mała rzecz** – dok.
12.00 **Łapu-capu**
12.05 **Premierowa jazda**
12.20 **Królowa chmur** – film FILM obyczajowy, Polska 2003
13.40 **Cat's Eyes** (1) – serial przygodowy, Francja 2024, wyk. Camille Lou
14.40 **Fukushima: atomowy koszmar** – film dokum.
16.10 **Premierowa jazda**
16.25 **Kaskader** – komedia FILM sensacyjna, USA 2024
18.30 **Łapu-capu**
18.35 **Morderstwo** FILM **w ambasadzie** – film krym., Wlk. Bryt. 2025
20.00 **Para z sąsiedztwa 2** (4) – serial obyczajowy
20.50 **Making of** – mag. film.

SENSACYJNY



20.00 Cenny ładunek FILM – Kanada 2016

Chcąc uniknąć zemsty szefa mafii (Bruce Willis, zdj.), uwodzicielska złodziejka Karen postanawia ukraść dla niego ładunek z klejnotami. Zmusza swojego byłego chłopaka do pomocy. **115 min**

21.55 **Elektra** – film przyg., FILM USA/Kan./Szwajcaria 2005
23.55 **Hitmen. Żywi lub** FILM **martwi** – film sensacyjny, Wielka Brytania 2023
2.30 **Strzelec wyborowy** FILM – film sensacyjny, USA/Czechy/Hiszpania 1995
4.25 **Stonehenge – podróż w głąb historii** (2) – film dok., Wielka Brytania 2014

KRYMINALNY



17.00 48h. Zaginieni (85, 86)

Znika 35-letni kucharz Filip, który wraz z żoną prowadzi prężnie rozwijającą się restaurację w pobliżu Warszawy. Pierwszym podejrzanym staje się właściciel konkurencyjnego lokalu. **120 min**

19.00 **Gliniarze** (1133)
20.00 **Ślad** (36) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (1065)
22.00 **Tajemnicze zaginięcia kobiet** (4) – serial dok.
23.00 **Świat według Kiepskich** (302, 303)
0.00 **Ślad** (91) O – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (45) – paradok.
2.00 **Wydarzenia**
2.40 **Ewa gotuje** (495, 496)
3.50 **Atleci** – mag. sportowy

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 6 (70, 71) – Pol.

Kobiety ze spółdzielni socjalnej odnoszą pierwsze sukcesy, co zaczyna niepokoić ich mężów. Tymczasem Kinga zaprasza do siebie znajomego skina. Kusy postanawia jej przypilnować. **110 min**

23.20 **Ojciec Mateusz 27** (353) – serial kryminalny, Polska
0.05 **Pan Mama** (54, 55) – serial kom., Polska 2026
1.05 **Fałszerze. Powrót sfory** (13, 14-ost.) – sens.
2.45 **Zatoka szpiegów 2** (10, 11) – szpiegowski, Pol.
4.15 **Klan** (1417) – telen., Pol.
4.45 **Zaraz wracam 2** (127) – serial obycz., Pol. 2025
5.05 **Rodzinka.pl** (67) – kom.

SENSACYJNY

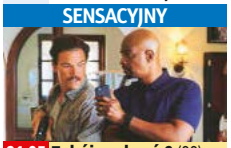


20.00 Ekstradycja (5, 6) – 1995

Olgierd i Kamil wciąż poszukują ukrytej heroiny. Halski odkrywa, że Novotny, który został oficjalnie wydalony do USA, nadal przebywa w swojej posiadłości. Kamil pada ofiarą zamachu. **135 min**

22.15 **Misja Afganistan** (3) – serial wojenny, 2012
23.25 **Mój dług** O – dramat FILM kryminalny, 2021, wyk. Bartosz Sak, Piotr Stramowski
1.40 **Game Over** O – dramat FILM obyczajowy, 2024, wyk. Mikołaj Chroboczek, Aleksandra Justa
3.35 **Enen** – thriller, 2009, wyk. FILM Borys Szyc, Grzegorz Wolf

SENSACYJNY



21.05 Zabójcza broń 2 (22)

Murtaugh bierze na siebie coraz więcej obowiązków, co wpływa na jego relacje z Riggsem. Okazuje się, że Martin jest w niebezpieczeństwie. Ekipa zostaje postawiona w stan gotowości. **60 min**

22.05 **Zabójcza broń 3** (1) – serial sensacyjny, USA 2018, wyk. Damon Wayans, Clayne Crawford
23.00 **Castle 7** (12, 13) – krym.
0.45 **FBI 6** (10, 11) – krym., USA
2.40 **Zabójcza broń 2** (22) – serial sensacyjny, USA
3.35 **FBI 2** (13) – serial krym.
4.25 **Walker: Strażnik Teksasu** (13) – krym.
5.10 **Blok promocyjny AXN**

REALITY SHOW



21.00 Projekt Fighter (5) – Pol.

Zbliża się wielki finał. Do ostatecznej rozgrywki przejdą najbardziej wytrwali zawodnicy, gotowi toczyć potyczki na wielu polach. Prowadzi Kinga Kujawska (zdj.). **45 min**

21.45 **Zdążyć przed śmiercią** PREMIERA FILM – western, USA 2025, wyk. Guy Pearce
23.30 **Wcielenie** – horror, FILM Wielka Brytania 2024
1.05 **Dotyk śmierci** – dramat FILM kryminalny, USA 2024
2.40 **Minghun** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2023
4.15 **Mój jedyny wróg**

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

13 ULICA

6.20 **Astrid i Raphaëlle 5** (7, 8) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
8.20 **Kapitan Marleau 7** (2) – serial kryminalny, Fr. 2022
10.20 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (15, 16) – sens.
12.10 **Motyw 3** (9, 10) – krym.
14.00 **Astrid i Raphaëlle 6** (1, 2) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
16.05 **Kapitan Marleau 7** (3) – serial kryminalny, Fr. 2022
18.20 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (17, 18) – sens.
20.10 **Motyw 3** (9, 10) – krym.
22.00 **Równoległe śledztwo** (3) – serial kryminalny, Fr. 2023
0.00 **Niepokojące zaginięcia** FILM – film kryminalny, Fr. 2019
1.50 **Kapitan Marleau 7** (3) – serial kryminalny, Fr. 2022
4.05 **Astrid i Raphaëlle 5** (7, 8)

POLSAT FILM

7.30 **Doktor Martin** (80)
8.55 **Przyjaciółki** (255, 256)
10.55 **Świat według Kiepskich** (100, 101, 225, 226, 117, 118) – serial kom., Polska
14.45 **Jak rozpętałem** FILM **II wojnę światową** (3-ost.) – kom., Polska 1969
16.10 **Nomadland** – dramat FILM obyczajowy, USA 2020
18.35 **S.W.A.T. Jednostka** FILM **specjalna** – film sensacyjny, USA 2003
21.00 **W pogoni za zemstą** FILM – film sensacyjny, USA 2010
23.00 **Nikt** – film sensacyjny, FILM USA/Japonia/Chiny 2021
0.55 **Fala zbrodni** (48, 49) – serial sensacyjny, Polska
2.55 **Ślad** (6, 7) – serial krym.
4.55 **Na ratunek 112** (814, 815)

HBO

9.25 **Fantastyczny Pan Lis** FILM – anim., USA/Wlk. Bryt. 2009
10.55 **Pomimo** – dramat FILM fantasy, Włochy 2024
12.25 **Duża ryba** – komediodra- FILM mat, USA 2003
14.30 **Boska Sarah Bernhardt** FILM – film biograf., Fr./Bel. 2024
16.10 **Blue Moon** – dramat FILM biograf., USA/Irlandia 2025
17.50 **Twórca** – thriller FILM s.f., USA 2023
20.00 **Fachowiec** – film sensacyj- FILM ny, Wlk. Bryt./USA 2025
21.55 **Euforia 3** (6) – serial obycz.
23.00 **Peacemaker 2** (8)
0.00 **Venom** – film s.f., Chiny/ FILM USA 2018, wyk. Tom Hardy
1.55 **Oszukać przeznacze-** FILM **nie: Więzy krwi** – horror, USA/Kanada 2025

WARNER TV

7.35 **Za głosem serca** (86)
8.35 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze** (15) – serial sens.
9.30 **Bajer z Bel-Air 2** (12, 13)
10.30 **Za głosem serca** (85)
11.35 **Pełna chata 5** (15, 16)
12.35 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze** (16, 17) – sens.
14.30 **Bajer z Bel-Air 2** (12-15)
16.30 **Pełna chata 5** (15-18) – serial komediowy, USA
18.35 **Na słodko** – komedia FILM romantyczna, USA 2023
20.15 **Akademia policyjna 2:** FILM **Pierwsze zadanie** – komedia, USA 1985
22.00 **Raport Pelikana** – film FILM sensacyjny, USA 1993
0.50 **Kryptonim U.N.C.L.E.** FILM – komedia sensacyjna, USA/Wielka Brytania 2015

ALE KINO+

9.30 **Wyraj** – film krótkometraż.
10.00 **Vigil 2** (5, 6-ost.) – sens.
12.35 **Vera 11** (3) – serial krym.
14.30 **Georgie ma się dobrze** FILM – komediodramat, Wielka Brytania 2023
16.15 **Nasze córki** – dramat FILM obyczajowy, Austria/Belgia/Holandia 2025
18.15 **Vera 11** (4) – serial krym.
20.10 **Co się stało z Gracie Darling** (3, 4) – serial krym.
22.10 **Krwawa forsa** – dramat FILM kryminalny, USA 2017
23.50 **Zaginieni** (1, 2) – sens.
2.10 **Planeta Singli. Osiem historii** (3) – serial kom.
3.00 **Polana pośród brzeziny** FILM – dramat obyczajowy, Fr./Pol./Niem. 2003
4.30 **Tylko do świtu**

CANAL+ FILM

14.25 **Ida** – dramat obyczajowy, FILM Polska/Dania/Francja 2013
15.45 **47 roninów** – film FILM kostiumowy, USA 2013
17.40 **Hollywood Buzz** – mag.
18.10 **Premierowa jazda** – mag.
18.25 **Peacock** – thriller, USA FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Wujowy dwór** – komedia, FILM Wielka Brytania/USA 2025, wyk. Tom Felton
21.35 **Stiller. Oblicza prawdy** FILM – dramat obyczajowy, Szwajcaria/Niemcy 2025
23.10 **Wszystkie odcienie** FILM **światła** – dramat obyczajowy, Indie/Fr./Holandia 2024
1.05 **Franz Kafka** – dramat FILM biograficzny, Czechy/Polska/Niemcy 2025

SCI FI

6.00 **Odrodzeni** (8) – serial s.f.
7.00 **SurrealEstate 3** (4-6)
10.00 **Medium 6** (22) – krym.
10.55 **Medium 7** (1) – serial krym.
11.50 **Czarodziejki 6** (18, 19)
13.40 **Grimm 3** (15, 16) – fantasy
15.30 **Medium 7** (2, 3) – krym.
17.20 **Czarodziejki 6** (20, 21) – serial fantasy, USA 2004
19.10 **Grimm 3** (17, 18) – fantasy
21.00 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2** (5) – krym.
22.00 **Bumblebee** – film s.f., FILM Chiny/USA 2018
0.15 **28 dni później** – horror, FILM Wlk. Bryt./USA/Francja 2002
2.30 **Czarodziejki 6** (20, 21) – serial fantasy, USA 2004
4.15 **Odrodzeni** (7, 8) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

6.00 **Elementary** (19-22)
9.25 **Pingwiny z Madagaskaru** (9) – serial animowany
10.00 **Szpiedzy tacy jak my** FILM – komedia sens., USA 1985
12.20 **Plan B** – komedia FILM romantyczna, USA 2010
14.30 **Step Up: Taniec** FILM **zmysłów** – muz., USA 2006
16.45 **Transformers 3** FILM – film s.f., USA 2011
20.00 **Dzień zagłady** – film FILM katastroficzny, USA 1998
22.30 **Zapowiedź** – thriller, USA/ FILM Wlk. Bryt./Australia 2009
0.55 **Fatalne zauroczenie** FILM – thriller, USA 1987
3.30 **Policyjna grupa pościgowa 20** (14) – dok.

FX

7.20 **Kości** (15, 16) – serial krym.
9.10 **Z archiwum X** (12) – s.f.
10.05 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (16, 17) – krym., USA
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (15, 16)
13.45 **Agenci NCIS 8** (23, 24)
15.35 **FBI 3** (13) – krym., USA 2020
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (18, 19) – krym., USA
18.20 **Z archiwum X** (13) – s.f.
19.15 **FBI** (13) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (17, 18)
22.00 **Matlock** (7) – serial krym.
22.55 **Z archiwum X** (13) – s.f.
23.55 **The Hunting Party** (9)
0.50 **FBI** (13) – serial kryminalny
1.45 **Agenci NCIS 8** (24) – sens.

KINO TV

8.35 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (7, 8) – krym.
11.00 **Panna Scarlet i komisarz** (5, 6) – serial kryminalny
13.05 **Poirot** (7, 8) – serial krym.
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (9, 10)
17.50 **Panna Scarlet i komisarz 2** (1, 2) – krym.
20.00 **Sąsiedzi 2** – komedia, FILM USA/Chiny 2016
22.00 **Spacer w chmurach** FILM – melodramat, USA/Meksyk 1995, wyk. Keanu Reeves
0.05 **Uciec, ale dokąd?** – film FILM sensacyjny, USA 1993
2.05 **Dobrze się kłamie** FILM **w miłym towarzystwie** – komediodramat, Wł. 2016

CANAL+ SERIALE

9.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
9.55 **Planeta Singli. Osiem historii** (7) – serial kom.
10.50 **Premierowa jazda** (12)
11.00 **Naruto** (13-18) – anime
14.00 **Hollywood Buzz** – mag.
14.35 **Captain Tsubasa** (46-48)
15.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
16.05 **Świat zwierząt – rodzicielstwo** (3, 4)
18.15 **The Office PL 5** (7-9)
20.00 **Gangi Londynu 3** (5, 6) – krym., Wlk. Bryt./USA 2024
21.40 **Premierowa jazda** – mag.
22.00 **Ekspedycja XD** (1-5)
22.55 **Wilk 2** (1) – serial obycz.
23.45 **Sanktuarium zła** (7, 8)
1.25 **Niewidzialna wojna** (4-6)
3.40 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.

CANAL+ 360

14.00 **Okręty wojenne** (3) – dok.
15.00 **Wolne duchy. Starcie z żywiołami** (7) – dok.
15.55 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2** (3) – serial dokum.
16.55 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 7** (7) – dok.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (4) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 **Okręty wojenne** (10)
19.50 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 7** (8) – dok.
20.50 **Zabójcze drogi** (4) – dok.
21.55 **Pokonani** (2) – serial krym.
22.55 **Łowcy tajemnic Bałtyku** (5) – serial dokum., Pol. 2020
23.50 **Polska z góry: Stadiony** (2) – serial dokum., Pol. 2024

TLC

10.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA
11.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 8 (20) – reality show, USA
12.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporami – reality show
13.00 Dr Pryszczylla 3
15.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 (18) – reality show
16.00 Historie wielkiej wagi
18.00 Kilogramy do szczęścia
19.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6



20.00 Kilogramy do szczęścia 2
21.00 Nie do uwierzenia! 8
22.00 Premiera: **Transplantacja: drugie życie**
23.00 Moje koszmarne stopy 2: Jak ryba miot
0.00 Dr Pryszczylla 5
1.00 Kilogramy do szczęścia 2

POLSAT CAFÉ

6.00 Oszukane (34, 35) – serial paradokumentalny
8.00 Komisarz Mama (20) – serial kryminalny, Polska
9.00 Drugie życie sukni ślubnej (24) – rozr., Pol.
9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (47, 48) – reality show, Pol.
12.30 Bogaty dom – biedny dom (103, 104)
14.30 Kolacja w ciemno (66, 67) – pr. rozr., Polska
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (13)
18.00 Nasz nowy dom (310, 311) – reality show



20.00 Ani słowa pannie młodej (5, 6) – dok., Pol.
22.00 Ambulans (4) – dok., Pol.
23.00 Gry małżeńskie (168)
0.00 Love Island. Wyspa miłości (27, 28)
2.00 Gry małżeńskie (169, 170) – reality show
4.00 Zdrady (58, 59) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.25 Czas na zmianę (5) – reality show, Pol. 2021
5.55 Damy i wieśniaczki. Litwa (13, 14) – pr. rozr.
7.45 Zgłoś remont (6) – rozr.
8.45 Pojedynek na podróże (5) – pr. rozr., Polska 2024
9.50 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (12-ost., 1)
11.25 Ugotowani 13 (9)
12.25 Ugotowani (10-ost.)
13.30 Kuchenne rewolucje (12, 13) – pr. rozr., Polska
15.35 Jestem z Polski (4, 8) – serial dokum., Pol. 2018
17.45 Kuchenne rewolucje (3-5) – pr. rozr., Pol. 2018



20.50 Ugotowani (2) – program kulin.-rozrywk., Polska
21.50 Jestem z Polski 15 (2, 3) – serial dokum., Pol. 2025
23.45 Hotel Paradise 12 (47) – reality show, Pol. 2026
0.45 40 kontra 20 2 (29, 30)
2.40 Apetyt na miłość (2)
3.45 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (2, 5) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

6.00 Fani czterech kółek
7.00 Na krańcu Alaski
8.00 Gorączka złota: zapomniane kopalnie
9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów
10.00 Klan z Alaski
11.00 Złoto drwali
12.00 Fani czterech kółek 15
13.00 Nagi instynkt przetrwania 10
15.00 Złomowisko PL 3 (6)
16.00 Budowa na końcu świata 8
17.00 Nic do zgłoszenia (2)
18.00 Truckerki (5)
19.00 Złomowisko PL (7-9)



22.00 Premiera: **Nagi instynkt przetrwania 12**
23.00 Dorwać komandosa: Arizona
0.00 Fani czterech kółek: w trasie 2 (4)
1.00 Hot rod wg Kindiga
2.00 Militaria na warsztat (8)
3.00 Królowie asfaltu 9 (5)

TVP HISTORIA

6.25 Był taki dzień (568) – fel.
6.30 Wojownicy czasu (94, 104) – cykl reportaży
8.30 Pogranicze w ogniu (5)
9.35 Bitwa o Monte Cassino 1944 – film dokumentalny
10.40 Było, nie minęło...
11.10 Towarzysze sekretarze oraz inni dygnitarze – serial dok.
11.45 Wszystkie kolory świata: Laguna wenecka
12.45 Nieznana wojna na Północy 2 (3) – dok.
13.50 Królowie (18) – hist., Pol.
14.25 Pogranicze w ogniu (6)
15.30 Sensacje XX wieku



17.45 Czas honoru (57)
18.40 Encyklopedia II wojny światowej
19.05 Fake czy historia?
19.45 Królowie (57) – hist., Pol.
20.20 Ekstradycja (6-ost.)
21.25 Bałtycki łańcuch, protest, który zmienił bieg historii – film dok.
22.25 Diabeł z Katowic – dok.

FOKUS TV

7.00 Była sobie Ziemia (11-13, 15) – anim., Francja
8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (13)
10.00 Gwiazdy lombardu (29-32) – reality show, USA
12.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy (6)
13.00 Poszukiwacze historii (6, 7)
14.00 Inżynierowie Hitlera: budowniczowie III Rzeszy (1, 2) – dok.
16.00 Premiera: **Dorwać tuńczyka** (11, 12) – dok.
18.00 Rolnicy. Podlasie (14, 15) – serial dokum.



20.00 Galileo 26 (29)
21.00 Legendarne zamki (4) – serial dok., Francja 2020
22.00 Naziści: ściśle tajna nauka (5, 6) – serial dok.
0.00 Starożytni kosmici (1) – serial dokum., USA 2009
1.00 Rolnicy. Podlasie (42-45) – serial dok., Pol.
5.00 Kołowrotek (8, 9) – mag.

METRO

8.35 Szpital (715, 716) – paradok.
10.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (23, 24)
12.35 Szkoła (687) – paradok., Pol.
13.35 Przepis na życie 4 (11)
14.35 Zapukaj do moich drzwi (141) – telen., Turcja 2020
15.40 The Floor – teleturniej, Pol.
17.00 Ciężarówką przez RPA
18.00 Prawo Agaty 4 (8) – obycz.
19.00 Kartoteka 9 (23) – fab.-dok.
20.00 Kartoteka 10 (3) – fab.-dok.
21.05 Kryminalni (1, 2) – krym.
23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (10) – krym.
0.10 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7 – serial dok.
1.15 Szpital (711) – paradok., Pol.
2.15 Szkoła (810, 804) – paradok.

ZOOM

6.00 Kojak (13, 14) – serial krym.
8.00 Strażnik Teksasu 7 (18, 19)
9.50 MacGyver (13, 14) – sens.
11.55 Pułapki umysłu – serial dok.
13.00 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.
14.15 Sensacje XX wieku – hist.
16.40 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
19.00 Strażnik Teksasu 7 (20, 21) – serial sens., USA 1998-1999
21.00 Hity polskiego kabaretu 7
22.00 Kabaretowe przeboje 4
23.00 Adam szuka Ewy VIP. Holandia – pr. rozr., Holandia
0.05 Magia nagości. Polska 3
1.20 Magia nagości – pr. rozrywk.
2.30 I love kabaret – pr. rozr., Pol.
5.50 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

8.15 Dziwaczne potrawy – dok.
9.10 Gotowanie na ranczu z Guyem – magazyn kulin.
11.15 Sztuka mięsa – mag. kulin.
12.25 Pyszne historie – serial dok.
13.05 Posiekani na słodko
14.05 Dziwaczne potrawy – dok.
15.00 24/24 – maraton kulinarny
16.05 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.05 Magda gotuje internet
17.40 Apetyt na miłość – pr. rozr.
18.40 Wakacyjny turniej wypieków 2 – telet. kulin.
19.40 Pojedynek na grille
20.40 Ogniem i patelnią 3
21.45 Dziwaczne potrawy – dok.
22.45 Akcja: Restauracja!
23.45 Człowiek kontra jedzenie
1.45 Pyszne miejscówki – mag.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15
8.00 NASA – archiwum tajemnic
11.00 Jak działa wszechświat? 6
12.00 W sieci eksperymentów
13.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.
15.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem
18.00 Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15
20.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16
21.00 Śladami Wielkiej Stopy
23.00 Zaginione miejsca
1.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem
4.00 Zoom na architekturę

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Jak oni to zbudowali?
13.00 Kluczowe tygodnie wojny
15.00 Strzegąc granic
16.00 Majowie: Tajemnicza cywilizacja: Rozwój – dok.
17.00 Tajemnice dawnych cywilizacji (2) – film dokum.
18.00 Wcielenia zła: Papa Doc
19.00 Zaginione okręty II wojny światowej
20.00 Katastrofa w przestworzach: Ryzykowny lot – dok.
21.00 Katastrofy pod lupą
22.00 Inżynieryjne tragedie
23.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy: W potrzasku
0.00 Katastrofa w przestworzach
1.00 Życie na Alasce

BBC EARTH

9.05 W okowach mrozu 10
11.05 Skarby przeszłości i ich tajemnice 3 – serial dokum.
12.10 Błękitna Planeta 2 – dok.
13.25 Na tropie egipskich grobowców (2) – film dok.
14.25 W okowach mrozu: Kanada – serial dokum.
15.25 Życie na pustkowiu UK
16.25 Brytyjskie fabryki 10 – dok.
17.30 Skarby przeszłości i ich tajemnice 3 – serial dokum.
18.30 Błękitna Planeta 2 – dok.
19.45 Starożytne mocarstwa
20.55 Życie na pustkowiu UK
21.55 W okowach mrozu: Kanada 2 – serial dokum.
22.55 Brytyjskie fabryki 10 – dok.
0.00 Jak budowano imperia 5

WP

12.00 Wariaci za kierownicą 5
13.00 Makłowicz w podróży
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3: Belinda & Sam
15.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3
16.54 Pogoda
17.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 5 (1)
19.00 Strażacy z sąsiedztwa 2
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 4
21.56 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 6
23.00 Mistrzowie Kabaretu 2
0.00 Mistrzowie Kabaretu 8
1.00 Mistrzowie Kabaretu 17

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (16) – serial kom.
10.00 Miodowe lata (7) – kom.
10.30 Więzienie – serial dokum.
11.00 Poirot 4 – serial kryminalny
13.00 Poirot 5 (1) – krym., Wlk. Bryt.
14.00 Świat według Kiepskich (271, 272) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundych (42-47) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (13) – serial kom.
18.40 Miodowe lata (42-44)
21.00 Zdrady (96) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (7, 8, 98) – serial krym.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu

HGTV HOME & GARDEN

10.00 Design w australijskim stylu – program rozrywkowy
11.00 Zarobić na remoncie 8
13.00 Zbudujemy większy dom
13.55 House Hunters – Poszukiwacze domów 4
15.05 Mieszkanie na miarę
16.00 Mieszkanie na miarę 2
17.00 Polowanie na ogród 6 – program rozrywkowy
18.10 Zgłoś remont 11 – pr. rozr.
19.05 Będzie pięknie – pr. rozr.
20.05 Dorota inspiruje 3
21.00 Dorota was urządzi! – rozr.
22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 3
0.40 Kupujemy dom na plaży 28 – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie na Karaibach – program rozrywkowy
8.05 COOL turyści – pr. rozrywk.
9.10 COOL gadżet – pr. rozrywk.
10.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
12.30 Ciężarówką przez Stany – program rozrywkowy
14.55 Smakuj świat z Pascalem
17.00 Szokujące potrawy – dok.
19.00 Małżeństwo w dżungli – serial dokumentalny
21.05 Bimbrownicy – serial dok.
23.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
0.55 Szokujące potrawy – dok.
3.00 Bimbrownicy – serial dok.
5.05 Człowiek kontra jedzenie

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy
11.00 Katavi – utracony raj Afryki: Odkupienie – dok.
12.00 Królestwo drapieżników
13.00 Najdziwniejsze gatunki
14.00 Katavi – utracony raj Afryki: Schronienie – dok.
15.00 Drapieżnik w raju
16.00 Olśniewająca Ameryka: Południowy Zachód
17.00 Mądrość słonia – film dok.
18.00 Dzika Północ Europy
19.00 Zwierzaki w amoku
20.00 Niszczycielskie żywioły
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Przedziwna planeta Ziemia: Tarcza – serial dok.

POLSAT VIASAT HISTORY

13.45 Dolina Królów: odnalezienie tajemniczego grobowca
14.50 Hitler: Odliczanie – dok.
15.45 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Hermann Goering
16.45 Dolina Królów: odnalezienie tajemniczego grobowca
17.45 Z popiołów II wojny światowej: Włochy – dok.
18.50 Tajne bronie II wojny światowej: Samoloty – dok.
20.00 Kleopatra: tajemnicza władczyni: Walka o tron
21.05 Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora: Otoczenie Hitlera
22.15 Przywódcy III Rzeszy

CANAL+ KUCHNIA

15.15 Kucharskiego pomysł na kuchnię 2 – mag.
15.45 Włoska kuchnia Gino...
16.40 Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym – serial dok.
17.35 David Rocco w zaciszu domowej kuchni – dok.
18.30 Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę: Bangkok – serial dokum.
18.55 Nie tylko kimchi – mag.
19.25 M jak mięso 3: Polska – dok.
20.15 Dzień dobry, obiad 2
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9 – dok.
0.45 Bitwa na smaki...

CANAL+ DOMO HD

12.50 Gardeners' World 16
14.00 Cudotwórcy 7 – mag.
15.00 Kupcie sobie zamek! 2
15.55 Meblokreacje 5 – mag.
16.50 Gardeners' World 16
18.00 Ucieczka na wieś 25 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Szwecja 3 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 10 – dok.
21.00 Cudotwórcy 7 – mag.
22.00 Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 8 – mag.
22.30 Patent na zieleń – mag.
22.55 Daleko od miasta 14 – dok.
23.20 Zbudujemy ten dom 3
23.45 Porządek musi być – dok.

SUPER POLSAT

10.30 SuperLudzie – serial dokum.
11.30 Świat według Kiepskich (425-428) – serial kom., Polska
13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show, Pol.
16.20 Ninja Warrior Polska
18.25 Świat według Kiepskich (493, 494, 577) – serial kom.
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.00 Korpus weteranów
FILM – film sensacyjny, USA 2006
23.15 1000 lat po Ziemi
FILM – film s.f., USA 2013
1.25 Świat według Kiepskich (116, 401-404) – serial kom.

TVP KOBIETA

12.30 Pięknie przyprawiONA
12.45 Przepis dnia – mag. kulin.
13.00 Na dobre i na złe (557)
13.55 Czy grozi nam tsunami?
15.00 Piękno, zgłoś się!
15.30 Ojciec Mateusz 27 (355)
16.30 Ojciec Mateusz 28 (356)
17.30 Sekrety dzikich kwiatów
18.30 Gabi Drzewiecka zaprasza – talk-show
19.30 Miłość i nadzieja (249)
20.30 Wichrowe wzgórze (230)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (234) – serial obycz.
22.30 Żyć nie umierać
FILM – komediodram., Polska 2015

PLANETE+

12.35 Portugalia na dziko – dok.
13.40 Sekrety budowniczych piramid 2 – serial dokum.
14.40 Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi – serial dokum.
15.50 Niezwykłe podróże koleją 3 – serial dokum.
16.55 Afryka z góry – serial dok.
18.05 Świat z góry 11
18.50 Eksplozja w Lac Mégantic. To nie był wypadek – dok.
19.45 Apokalipsa, plan B – dok.
20.50 Niezwykłe podróże koleją 13 – serial dokum.
22.00 Zamach na Bali. Anatomia zbrodni – serial dokum.

TVP DOKUMENT

14.50 Sekrety dzikich kwiatów
15.50 Kości na handel – film dok.
17.00 Pociągiem dookoła świata: Ameryka Południowa
17.55 John Wayne – więcej niż mit – film dok., Wlk. Bryt./Fr.
19.00 Niebezpieczne drogi
20.10 Roland Garros. Kulisy turnieju (3) – film dokum., Fr.
21.05 Kroniki Hitlera
22.05 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
22.15 Miłość bezwarunkowa
23.00 Dolores. Przekleństwo czerwonego swetra
23.55 Notacje

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

10.15 **Piłka nożna kobiet:** ME U-17 – Irlandia Północna 2026 – finał
12.25 **Strongman:** Puchar Polski – Żmigród 2026
13.25 **Pełnosprawni**
13.55 **Boks:** Polska Liga Boksu – mecz: KKB Rushh Kielce – Pomorzanin
16.20 **Orlen Lang Team Race**
16.50 **Koszykówka mężczyzn:** NBA – mecz fazy play-off
18.45 **Droga do Mundialu 2026** – magazyn piłkarski
19.15 **Droga do Mundialu 2026** – magazyn piłkarski



19.50 **Piłka nożna:** Puchar Anglii – finał: Chelsea FC – Manchester City FC
22.00 **Sportowy wieczór**
22.30 **Boks:** KBN 43: Maxliga Masters – The Show-down w Dzierżoniowie
0.55 **Boks:** Walka o pas IBF World w Tokoname: M. Yabuki – F. Alvarado

EUROSPORT 1

8.30 **Kolarstwo:** Giro d'Italia: Viareggio – Massa
10.00 **Jeździectwo:** Royal Windsor Horse Show
11.00 **Giro d'Italia. Dreaming in Pink** – mag. sportowy
12.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 11. etap: Porcari – Chiavari **(live)**
17.45 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Yongpyong – cross-country kobiet
18.30 **Szermierka:** Grand Prix Szanghaju
19.30 **Biegi górskie:** GT World Series – Zegama-Aizkorri – podsumowanie



20.00 **Tenis:** Turniej Australian Open w Melbourne – finał mężczyzn: Carlos Alcaraz – Novak Djoković
21.00 **Jeździectwo:** Royal Windsor Horse Show
22.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia: Porcari – Chiavari
23.00 **Giro d'Italia. Dreaming in Pink** – mag. sportowy

POLSAT SPORT 1

6.00 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga – mecz fazy play-off
9.00 **Polsat Futbol Cast** – magazyn piłkarski
10.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Mistrzów
12.00 **Tenis:** Turniej ATP w Hamburgu – mecz 2. rundy **(live)**
14.00 **Tenis:** Turniej ATP w Hamburgu – mecz 2. rundy **(live)**
16.30 **Siatkówka mężczyzn** – mecz towarzyski: Polska – Serbia **(live)**



20.00 **Gala Polskiej Ligi Siatkówki – podsumowanie sezonu 25/26**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** Polska – Serbia
1.00 **Tenis:** Turniej ATP w Hamburgu – 2. runda
4.00 **Tenis:** Turniej ATP w Hamburgu – 2. runda

TVP ABC

10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
10.45 **Reksio**
11.05 **Małe i duże przygody Miffy**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Strażak Sam 12**
12.25 **Domisie**
13.00 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
13.20 **Pszczółka Maja**
13.50 **Lupin wśród bajek**
14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**
14.40 **Yakari**
15.15 **Al-chemik**
15.35 **Mała Marinette**



16.05 **Kosmo-kumple**
16.35 **Tygrysek Percy**
16.45 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
17.05 **Dino Ranczo**
17.30 **Piotruś Królik**
18.00 **Nowe przygody Piotrusia Pana**
18.25 **Leo da Vinci**
19.00 **44 Koty**

MINIMINI+

9.05 **Baranek Shaun**
9.31 **Smerfy**
10.25 **Ciekawski George 5**
10.51 **Basia**
11.17 **Koci domek Gabi**
11.45 **Mush-Mush i Grzybaszki**
12.10 **Strażak Sam 16**
12.25 **Blaze i megamaszyny 2**
12.50 **Moje urodziny**
13.00 **Blaze i megamaszyny 2**
13.30 **Koci domek Gabi**
13.56 **Moje urodziny**
14.03 **Kicia Kocia**
14.22 **Cloudy & Stormy**
14.45 **Gazu, pieski, gazu! 2**
15.10 **Baranek Shaun**



15.36 **Jeżyk Happy**
15.55 **Mały Charlie**
16.05 **Mega Ekspres**
16.30 **Ciekawski George 4**
17.00 **Strażak Sam 16**
17.25 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.56 **Smerfy**
18.25 **Leśna rodzina 3: Koniczyna**

TVN 24

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



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

14.40 **Premier League Review**
15.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
18.00 **Premier League Netbusters**
18.30 **Jej Wysokość Premier League**
20.00 **Premier League Stories** (41)
20.35 **Wysoki Pressing**
22.15 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 154
23.20 **Premier League Netbusters**
0.00 **Premier League Stories** (41)
0.30 **Sporty walki:** ONE Fight Night 43: T. Kai – S. Gasanov
1.30 **Premier League: The Big Interview** (40)

EUROSPORT 2

14.00 **Alcaraz – Sinner the new Down Town of Tennis**
15.00 **Snooker:** Mistrzostwa świata w Sheffield – mecz finałowy
16.30 **Tenis:** Turniej Australian Open 2026: C. Alcaraz – N. Djoković
19.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 11. etap: Porcari – Chiavari
20.00 **Giro d'Italia. Dreaming in Pink** (5)
21.00 **Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w Yongpyong – cross-country kobiet
22.00 **Discovery golf**
22.30 **Szermierka:** GP Szanghaju
23.30 **Formuła E:** ePrix Monako – podsumowanie
0.30 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 11. etap: Porcari – Chiavari

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej ATP w Hamburgu – mecz 1. rundy
8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Hamburgu – mecz 1. rundy
11.00 **Hokej:** Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026
13.30 **Piłka nożna z archiwum**
15.30 **Piłka nożna z archiwum**
16.15 **Hokej:** Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Czechy – Włochy **(live)**
20.00 **Siatkówka mężczyzn** – mecz towarzyski: Ukraina – Bułgaria **(live)**
23.00 **Tenis:** Turniej ATP w Hamburgu – mecz 2. rundy
1.00 **Sporty walki:** FEN 49 w Mrągowie: A. Zieliński – K. Kraska 25.08.2023

NICKELODEON

8.10 **Marsupilami**
8.40 **Harmidom 4**
9.30 **Wylde Pak – zakręcona paka 2**
9.55 **Grzmotomocni: Tajniacy**
10.25 **Niebezpieczny Henryk 4**
11.20 **That Girl Lay Lay**
11.50 **Wielkodomscy 4**
12.45 **Harmidom 2**
13.05 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
14.30 **Harmidom 9**
15.30 **Smerfy**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
16.25 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
16.40 **Patryk Rozgwiazda Show 3**

TELETOON+

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

TVP INFO

16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.00 **Kontrapunkt – Ring wolny**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Panorama dnia**

CANAL+ SPORT 2

8.15 **Tenis:** Turniej WTA w Strasburgu – mecz 2. rundy
10.30 **Tenis:** Turniej WTA w Strasburgu – 2. runda **(live)**
12.30 **Tenis:** Turniej WTA w Strasburgu – 2. runda **(live)**
15.00 **Tenis:** Turniej WTA w Strasburgu – 2. runda **(live)**
17.30 **Tenis:** Turniej WTA w Strasburgu – 2. runda **(live)**
19.45 **Tenis:** Turniej WTA w Strasburgu – mecz 2. rundy
22.00 **Tenis:** Turniej WTA w Strasburgu – mecz 2. rundy
0.15 **Tenis:** Turniej WTA w Strasburgu – mecz 2. rundy
2.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Korona – Widzew

ELEVEN SPORTS 1

7.00 **Magazyn sportowy**
7.30 **Magazyn sportowy**
8.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
10.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
12.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
14.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
18.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
20.00 **Magazyn sportowy**
20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska
22.40 **Magazyn sportowy**
23.20 **Magazyn sportowy**
0.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
2.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
4.00 **Magazyn sportowy**
4.30 **Magazyn sportowy**
5.00 **Magazyn sportowy**
5.30 **Magazyn sportowy**

POLSAT SPORT 3

10.30 **Piłka nożna z archiwum**
13.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga
15.00 **Piłka nożna z archiwum**
16.00 **Tenis:** Turniej ATP w Hamburgu – 2. runda **(live)**
16.15 **Hokej:** MŚ – Szwajcaria 2026: Austria – Szwajcaria **(live)**
18.00 **Tenis:** Turniej ATP w Hamburgu – 2. runda **(live)**
20.10 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga – mecz ćwierćfinałowy fazy play-off **(live)**
23.00 **Hokej:** MŚ – Szwajcaria 2026
2.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 44 w Jaworznie: F. Lamparski – D. Martinez 23.03.2024

NICK JR.

7.54 **Świnka Peppa**
8.20 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Tim Rex in Space**
10.10 **Przygody Misia Paddingtona**
11.00 **Małe Królestwo Bena i Holly**
11.30 **Dora 4**
11.55 **Rubble i jego ekipa 4**
12.25 **Rubble i jego ekipa**
12.45 **Psi Patrol 2**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.30 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Zwierzęce zagadki**
15.15 **Rogata ekipa 4**

DISNEY JUNIOR

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

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

8.00 **Wysoki Pressing**
9.40 **Liga+ Extra**
11.45 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Orzeł – Cellfast Wilki Krosno
14.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Stal Rzeszów – Arged
17.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Gezet Stal Gorzów – Falubaz
20.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: GKM Grudziądz – Włókniarz
22.45 **Turbokozak**
23.50 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Radomiak – Lech
2.05 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 154
3.10 **Przerwa techniczna**

ELEVEN SPORTS 2

9.00 **Magazyn sportowy**
9.30 **Magazyn sportowy**
10.00 **Formuła 1**
12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
18.00 **Magazyn sportowy**
18.30 **Magazyn sportowy**
19.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
21.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
23.00 **Magazyn sportowy**
23.30 **Magazyn sportowy**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska
2.00 **Magazyn sportowy**
2.30 **Magazyn sportowy**
3.00 **Magazyn sportowy**

POLSAT PLAY

6.00 **Niezwykłe pociągi**
7.00 **Truckersi przez Australię**
8.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Wojny magazynowe**
10.00 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii**
20.00 **Zawód glina**
21.00 **Złomiarze**
22.00 **Więzienie**
22.35 **Łowca pedofilów**
23.05 **Więzienie**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Zawodowi handlarze**
19.00 **Naprawy nie do naprawy**
19.45 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
20.15 **Jeździć, obserwować**
21.00 **Wojny samochodowe**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Duda kontra Szafrański**
23.00 **Moto kombat**
23.45 **Z drugiej ręki**
0.30 **Usterka 16**

TVS

14.40 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
15.45 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Film**
FILM **fabularny**
21.50 Kino TVS: **Film**
FILM **fabularny**
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

16.10 **Na zdrowie**
16.30 **10 obrazów z życia Prymasa** – film dokum., Polska 2021
17.00 **Po stronie prawdy**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.20 **Odnaleźć siebie**
19.30 **Bóg z nami**
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 **Będziesz miłował** – dok.

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl ac9d9b17a5



– Próbuję uchwycić kobietę, którą stworzyła Agatha Christie – powiedziała Angela Lansbury o swojej postaci w „Pękniętym zwierciadle". – Cechuje ją ciekawość, połączona z ogromnym apetytem na morderstwo!

Choć karierę aktorską zaczynała od psychologicznych thrillerów, największą sławę przyniosła jej rola w serialu kryminalnym.



Serial „Napisała: Morderstwo" przez długie dwanaście sezonów bił rekordy popularności.

Legenda ekranu

PĘKNIĘTE LUSTRO • ANGELA LANSBURY

Z talentem do kryminałów

Pierwsze sukcesy odniosła jako nastolatka. Na kolejne musiała czekać kilkanaście lat. Ale cierpliwość opłaciła się. Jessicę Fletcher z „Napisała: Morderstwo" znają widzowie na całym świecie.

PĘKNIĘTE LUSTRO
CZ 21.05 godz. 16.00
ALE KINO+

Aż trudno uwierzyć, że jej kariera trwała blisko osiem dekad! Trzeba przyznać, że w tym czasie nie próżnowała – zagrała w ponad 100 filmach fabularnych i telewizyjnych, licznych serialach oraz wielu przedstawieniach na Broadwayu. Nic więc dziwnego, że zasłużyła na trzy nominacje do Oscara (honorowego odebrała w 2014 roku), pięć nagród Tony i sześć Złotych Globów!

Mocny start

Choć urodziła się w Londynie, większość widzów jest przekonana, że była amerykańską aktorką. Nie są dalecy od prawdy, bo wprawdzie Angela była córką irlandzkiej aktorki Moyny MacGill i angielskiego polityka Edgara Lansbury'ego, ale w wieku 15 lat uciekła z rodziną przed II wojną światową do Stanów Zjednoczonych i tam ułożyła sobie dorosłe życie. Właśnie w USA studiowała aktorstwo na Feagin School of Drama and Radio, a jako siedemnastolatka zadebiutowała w hollywoodzkiej produkcji „Gasnący płomień" (1944) u boku takich gwiazd jak Ingrid Bergman i Charles Boyer. I… od razu zdobyła swoją pierwszą nominację do Oscara! W tym samym czasie wystąpiła też w „Wielkiej wygranej", a na planie zaprzyjaźniła się z Elizabeth Taylor. Rok później był „Portret Doriana Graya" – rola w tym filmie przyniosła jej Złoty Glob i kolejną nominację do wyścigu o Złotego Rycerzyka. Nikt by sobie chyba nie wymyślił lepszego początku kariery.

Tymczasem właśnie wtedy przyszła stagnacja – choć wytwórnia Metro-Goldwyn-Mayer, z którą była związana kontraktem, powierzyła jej role w kolejnych 11 produkcjach, były to raczej filmy klasy B. W połowie lat 50. Angela wróciła do pracy jako aktorka niezależna, ale i wtedy nie miała szczęścia do interesujących ról. Najczęściej grała starsze kobiety, zwykle matrony. – Hollywood sprawił, że zestarzałam się przedwcześnie – stwierdziła po latach. By nieco odzyskać pewność siebie, zaczęła występować na Broadwayu, gdzie zbierała świetne recenzje.

Jak panna Marple

W latach 60. znów wróciła do pierwszej ligi Hollywood, ale prawdziwą sławę zdobyła dopiero dekadę później, gdy rozpoczęła przygodę z serialem „Napisała: Morderstwo". Jej postać, Jessica Fletcher, pisarka kryminałów, nazywana później „amerykańską panną Marple", błyskawicznie zdobyła sympatię widzów i zatrzymała ich przed telewizorem na kolejnych 12 lat i 264 odcinki. Gdy 19 maja 1996 roku pokazano finałowy epizod, fani produkcji zaczęli głośno protestować. Niestety, bez skutku. Wiele lat później, w 2013 roku, stacja NBC ogłosiła, że planuje wznowienie serialu z Octavią Spencer w roli głównej, ale Angela Lansbury przyznała, że odczuła ulgę, gdy z tego pomysłu zrezygnowano.

W życiu prywatnym, podobnie jak w zawodowym, przeżywała wzloty i upadki. Pierwsze małżeństwo, z aktorem Richardem Cromwellem, było całkowitą pomyłką – rok po ślubie mężczyzna wyznał, że jest gejem… Na szczęście kolejny wybranek, Peter Shaw, okazał się tym jedynym. Przeżyli ze sobą szczęśliwe 54 lata i doczekali się dwójki dzieci. To one wspierały ją po śmierci męża przez kolejne 19 lat – Angela Lansbury zmarła 11 października 2022 roku, zaledwie pięć dni przed swoimi 97. urodzinami.

HANNA MIŁKOWSKA

Fot.: East News, Ale Kino+, Getty Images

epr.asa.pl ac9d9b17a5

NA WSPÓLNEJ

Prawda wychodzi na jaw!

NA WSPÓLNEJ CZ 21.05 godz. 20.15 TVN

Na wieść, że Kalina (Katarzyna Gałązka) zdała celująco egzamin adwokacki, jej mąż Tadeusz (Jakub Pruski) będzie pękać z dumy. Wkrótce oboje pojawią w kancelarii, gdzie szampanem powita ich Zakościelny senior (Dariusz Niebudek) wraz z żoną. Ale gdy chwilę później do biura wkroczą również Kasia (Julia Chatys) i Darek (Michał Mikołajczak), Kalina zblednie, a Tadeusz nie będzie ukrywać złości. Jakby tego było mało, niedługo po Żbikach w drzwiach stanie też... Kama (Faustyna Kazimierska). Świadkowa Kaliny oświadczy, że jest aktorką, została przez nią wynajęta i ma dowody w postaci nagrań na wszystkie jej oszustwa! **JP**



Kalina będzie świętować zdany egzamin i zbierać gratulacje od teścia do momentu, gdy w kancelarii pojawią się Żbikowie i niespodziewany gość.

Zakościelny będzie w szoku, gdy usłyszy, co zrobiła jego synowa.

Nowość w TV!



Wojna to były też ogromne wydatki na produkcję militarną.

KTO ZAPŁACIŁ ZA II WOJNĘ ŚWIATOWĄ?

Wojenne pieniądze

KTO ZAPŁACIŁ ZA II WOJNĘ ŚWIATOWĄ? CZ 21.05 godz. 22.00 PLANETE+

Niewiele osób zdaje sobie sprawę, że II wojna światowa to był nie tylko front i bitwy, ale też walka o pieniądze. Po klęsce aliantów pod Dunkierką, w czerwcu 1940 roku, Wielka Brytania była na skraju bankructwa – kończyły się dolary potrzebne na zakup broni w USA. Amerykanie żądali wyprzedaży brytyjskich aktywów, pewne kręgi polityczne sprzeciwiały się pomocy. Ostatecznie Brytyjczycy opracowali plan finansowania wojny przez wyższe podatki i kontrolę inflacji. Wsparcia Imperium udzieliły m.in. Kanada i Indie, jednak decydująca okazała się potęga gospodarcza Stanów i ich pożyczka. Wielka Brytania spłaciła ją dopiero w 2006 roku. **MP**

DETEKTYWI Z BORDEAUX

Jak w Hollywood

DETEKTYWI Z BORDEAUX CZ 21.05 godz. 18.50 ANTENA HD

Kto nie zdążył zrobić tego wcześniej, ma okazję zapoznać się z funkcjonariuszami z francuskiej prowincji. Ich wydział każdego dnia rozwiązuje najtrudniejsze sprawy, od porwań i zaginięć po morderstwa. Serial o śledczych z Bordeaux powstawał od 2006 roku i był wtedy swoistym eksperymentem. Jego twórcy, wzorując się na kolegach z Hollywood, scenariusz pisali zbiorowo, a równie dużo uwagi, co kryminalnym zagadkom, poświęcili prywatnym i zawodowym rozterkom głównych bohaterów, co wówczas było zupełną nowością we francuskiej telewizji. Niestety, w marcu tego roku zapadła decyzja o zakończeniu produkcji. **JK**



Od 1. odcinka

Łącznie powstało 171 odcinków serialu.

Fot.: TVN (2), Antena HD, Odyssey Television/Planete+

eprasa.pl ac9d9b17a5

TVP 1

5.10 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
5.30 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
5.50 **Reporterzy** – magazyn reporterów
6.00 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
6.25 **Akacjowa 38** (862) – telenowela, Hiszpania 2015
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Dobre historie** – magazyn, Polska 2021-2026
8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
8.10 **Pogoda info**
8.25 **Zaraz wracam 2** (135) – serial obyczajowy, Pol. 2025
9.05 **Ranczo 3** (35) – serial obyczajowy, Polska 2008 (patrz obok)
10.05 **Komisarz Alex 4** (44): Podglądacz – serial kryminalny, Polska 2013
11.05 **Ojciec Mateusz 12** (149) – serial kryminalny, Pol. 2014
12.00 **Serwis Info** – pr. inf., Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **Magazyn rolniczy**
12.55 Natura w Jedynce: **Piękno i uwodzenie w przyrodzie** – film dokum., Hiszpania 2025
14.00 **Złoty chłopak** (295) – serial obyczajowy, Turcja 2022
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.15 **Reporterzy** – magazyn reporterów
15.35 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.05 **Dziedzictwo** (925) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.00 **Klan** (4720) – telenowela, Polska 2026
18.35 **Akacjowa 38** (873) – telenowela, Hiszpania 2015
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



9.05 OBYCZAJOWY

Ranczo 3 (35)

Nowy wikary Robert (Bartłomiej Kasprzykowski, zdj.) okazuje się surowy. Przeprowadza inspekcję moralności. Klaudii przypada do gustu ten młody duchowny. Bywalcy ławeczki przekonują się, że Azjata naprawdę przebywa w Wilkowyjach. Postanawiają ugościć przybysza. **60 min**



21.20 KRYMINALNY

Ojciec Mateusz 35 (449)

Praca Pączka jako kuriera wpędza go w kłopoty. Gdy w przydzielonym mu rewirze dochodzi do kradzieży, staje się on głównym podejrzanym. By oczyścić się z zarzutów, postanawia przeprowadzić prywatne śledztwo. W sprawę angażuje się także ksiądz (Artur Żmijewski, zdj.). **60 min**

20

20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026
21.00 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
21.20 **Ojciec Mateusz 35** (449): Awizo – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
22.20 **Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
23.20 **Dekady Diany** (2/3) – film dokum., Wlk. Bryt.(patrz obok)
0.15 **Powrót** (4) – serial komediowy, Polska 2022
1.05 **Pod ostrzałem** FILM – film sensacyjny, USA 1983, reż. Roger Spottiswoode
3.15 **Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
4.05 **Chiny kontra Filipiny – zarzewie konfliktu** – film dokum., Niemcy ▶ 5.00



23.20 DOKUMENT

Dekady Diany (2)

Lata 80. były dla brytyjskiej księżnej okresem wielkich zmian. Stała się najczęściej fotografowaną damą na świecie. Diana (zdj.) dała się też poznać m.in. jako obrończyni chorych na AIDS. **55 min**

TVP 2

4.30 **Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2023
5.30 **M jak miłość** (1760) – serial obyczajowy, Polska 2023
6.25 **Operacja zdrowie** (80) – magazyn medyczny, Polska 2025
6.55 **Barwy szczęścia** (3384) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.40 **Dzień z życia artysty:** Piotr Polk – talk-show
12.15 **Którędy po sztukę:** Wiesław Borowski; Pawilon Czterech Kopuł – magazyn kulturalny, Polska 2017
12.30 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
13.15 **Panna młoda** (101) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (907): Julian! Ratunku! – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (395) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
Po niespodziewanym powrocie do rezydencji Jimena oznajmia, że zostanie na stałe. Lope znów próbuje namówić Verę na spotkanie z ojcem. **55 min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (102) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Beyza mówi wszystkim, że Cihan zranił się w trakcie czyszczenia broni. Mukadder jest wściekła na Hancer. Z kolei obrażony Cemil nie odzywa się do Deryy. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3384) – serial obyczajowy, Polska 2026
19.55 **Domowe patenty 2** (5) – magazyn poradnikowy, Polska 2026



20.05 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3385)

Romeo (Jacek Tyszkiewicz, zdj.) i Ewa (Gabriela Ziembicka, zdj.) przeżywają swoją wymarzoną studniówkę, a następnie spędzają razem namiętną noc w hotelu. O swoich planach nie wspominają jednak bliskim, którzy się o nich poważnie martwią. **35 min**



20.40 TELETURNIEJ

Tak to leciało! (81)

W programie udział bierze Małgorzata, która śpiewem zajmuje się zawodowo, występując na scenie ze znanym raperem Nowatorem. Jej muzyczne doświadczenie zaprocentuje i stanie do walki o naprawdę wysoką stawkę. Widzowie przekonają się, jak jej pójdzie. Prowadzi Kacper Kuszewski (zdj.). **60 min**

20.05 **Barwy szczęścia** (3385) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.40 **Tak to leciało!** – teleturniej muzyczny, Polska 2025 (patrz obok)
21.40 **Niepewne sytuacje 3** (10) – program rozrywk., Pol. 2026
Michał Kempa oraz Wojciech Fiedorczuk przeprowadzają wywiady z przedstawicielami świata kultury. **30 min**
22.10 **Zaćmienie** (3, 4) – serial kryminalny, Francja 2024 (patrz obok)
0.05 **Rodzinka.pl** (312): Acani – serial komediowy, Polska 2026
0.35 **Ikar. Legenda Mietka** FILM **Kosza** – dramat biograficzny, Polska 2019, reż. Maciej Pieprzyca
2.40 **Akacjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015 ▶ 4.20



22.10 KRYMINALNY

Zaćmienie (3, 4)

Manue (Anne Charrier, zdj.) i Johanna (Claire Keim, zdj.) koncentrują się w śledztwie na wątku romansu zmarłej Nour ze znacznie starszym mężczyzną. Trop wiedzie do przeszłości dziewczyny. **115 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.20 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – pr. inform.
8.30 **Malanowski i partnerzy** (270, 271): Wyśmiane marzenia; Krwawa tajemnica – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
9.30 **Trudne sprawy** (916, 917) – serial paradokumentalny, Polska 2020
11.35 **Gliniarze** (790-792) – serial paradokumentalny, Polska 2023
14.40 **Dlaczego ja?** (1572): Szczęście sprzyja odważnym – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
15.50 **Wydarzenia**
16.15 **Pogoda**
16.20 **Interwencja** – magazyn reporterów
16.30 **Na ratunek 112** (1169) – serial paradokumentalny, Polska 2026
Po wypadku drogowym Ola traci nadzieję na macierzyństwo. Adopcja małej Emilki daje jej siłę, jednak przeszłość nie pozwala o sobie zapomnieć. Pewnego dnia kobieta rozpoznaje sprawcę tragedii. **30 min**
17.00 **Gliniarze** (1209): Cierpliwość to cnota – serial paradokumentalny, Polska 2026
Olgierd oraz Krzysiek wyjaśniają sprawę morderstwa biznesmena i jego żony, którzy zginęli we własnym domu. Odkrywają, że kobieta miała romans. **60 min**
18.00 **Pierwsza miłość** (4221) – serial obyczajowy, Polska 2026
Lucynka chce wykorzystać swoje urodziny, aby zbliżyć do siebie Jędrka i Klaudię. Seweryn czuje się bezradny na myśl o tym, że ukochana go zostawiła. **50 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.20 **Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
19.30 **Sport, Pogoda**
19.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



14.40 PARADOKUM.

Dlaczego ja? (1572)

Zamożna wdowa Eliza zatrudnia Kacpra do opieki nad synem. Wkrótce poznaje Alfreda i przyjmuje jego oświadczyny. Ignoruje ostrzeżenia, że wybranek to oszust. Gdy jednak narzeczony odmawia podpisania intercyzy, zrywa z nim. Wtedy jej dziecko zostaje porwane. **70 min**



20.30 REALITY SHOW

Nasz nowy dom (371)

Pani Wiesława godzi obowiązki matki z funkcją sołtysa wsi. Po śmierci męża sama wychowuje dwóch synów będących w spektrum autyzmu. Chłopcy nie mają odpowiednich warunków w domu. Ekipa Elżbiety Romanowskiej (zdj.) rozpoczyna remont, w którym pomaga podlaska społeczność. **85 min**

20.30 **Nasz nowy dom** (371) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
21.55 **A więc wojna** FILM – komedia romantyczna, USA 2012, reż. McG, wyk. Chris Pine, Reese Witherspoon, Tom Hardy, Abigail Spencer (patrz obok)
Gwiazda „Venoma” kontra aktor znany między innymi ze „Star Treka”. Za kamerą stanął Joseph McGinty Nichol, tworzący pod pseudonimem McG. To kolejna rozrywkowa pozycja w jego dorobku, obok „Aniołków Charliego” czy „Opiekunki”, sprawnie łącząca wątki komediowe z napięciem i wartką akcją. **125 min**
0.00 **Kabaretowa Ekstraklasa** (61) – program rozrywkowy, Polska 2017
0.40 **Zakończenie (przerwa techniczna)**



21.55 KOMEDIA

A więc wojna

Foster (Chris Pine, zdj.) i Tuck (Tom Hardy, zdj.) służą w wywiadzie. Ich przyjaźń zostaje wystawiona na próbę. Walczą o serce Lauren (Reese Witherspoon), wykorzystując zdolności zdobyte w pracy. **125 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1644) – serial paradokumentalny, Polska 2024
6.50 Kuchenne rewolucje (11) – program rozrywk., Pol. 2025
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.20 Doradca smaku (35) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (9, 6) – program rozrywkowy, Pol. Adrian przez 13 lat pracował jako kucharz w warszawskich restauracjach. Kiedy poznał swoją życiową partnerkę Kasię, postanowił, że otworzą własny lokal. Prowadzone przez nich Bistro Tarchomin nie przynosi dochodów. **135 min**
13.40 Ukryta prawda (1613, 1614, 1690) – serial paradokumentalny, Polska Nastoletnia Maja zawiadamia ciocię, że jej mama nie wróciła na noc do domu. Mąż kobiety mówi, że po kłótni spakowała ona swoje rzeczy i wyszła. Na jaw wychodzi, że miała ona prawdopodobnie romans. **190 min**
16.50 Szpital św. Anny (30) – serial obyczajowy, Polska 2025 (patrz obok)
17.55 Detektywi (327) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Do kawiarni prowadzonej przez znajomą Katarzyny Kowalik ktoś wrzuca świecę dymną. Właścicielka zbiera pieniądze na leczenie męża. Wychodzi na jaw, że małżeństwo jest od dawna nękane. Sprawą zajmują się Anna Potaczek i Katarzyna Kowalik. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



16.50 OBYCZAJOWY

Szpital św. Anny (30)

Zosia informuje Wrońskiego o planowanym wyjeździe do Berlina na półroczny staż. Zyta (Jolanta Fraszyńska, zdj.) opiekuje się 55-letnią kobietą z guzem piersi. Przypadkiem odkrywa, że mąż pacjentki ma kochankę. Wojtek wprowadza się do Kai. **65 min**



21.55 ROZRYWKA

Kuchenne rewolucje (11)

Magda Gessler (zdj.) pomaga restauracji HoNoTu. **70 min**



TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami (17, 18): Rytuały przejścia; Labirynt – serial kryminalny, USA 1985
8.00 Kobra – oddział specjalny (9, 10): Vendetta; Vendetta, część 2 – serial sensacyjny, Niemcy 2015
10.00 Triumf miłości (157, 158) – serial obyczajowy, Meksyk 2010
12.00 Nie igraj z aniołem (79) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
13.00 Wspaniałe stulecie (13) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Dzielnica strachu 10 (476) – serial kryminalny, Polska 2025-2026
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (716, 717) – serial obyczajowy, Polska 2023 Kawaler i imprezowicz Wiesiek nadal mieszka z mamą. Aby zdobyć pieniądze na zabawę, wyprzedaje rzeczy po ojcu. Pewnego dnia do drzwi ich domu pukają funkcjonariusze policji. **120 min**
17.00 Dzielnica strachu 10 (477-ost.): Koszmar z ulicy Wiązów – serial kryminalny, Polska 2025-2026 Ola i Rafał prowadzą śledztwo dotyczące pobicia biznesmena. Sprawa wiąże się z zaginięciem kobiety i porachunkami na Gorczaku. Dagmara nie chce zeznawać przeciw Jamesowi. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1007, 1008) – serial obyczajowy, Polska 2026 Witek Paluch zostaje oskarżony o spowodowanie wypadku, w którym zginął kardiolog. Prowadził auto mimo odebranego prawa jazdy. Oskarżony upiera się, że winę ponosi lekarz, który zasiadł za kierownicę pijany. **120 min**



20.00 THRILLER

Iluzja 2

Mija osiemnaście miesięcy od dnia, w którym Czterej Jeźdźcy przechytrzyli FBI. Daniel (Jesse Eisenberg, zdj.) i pozostali ukrywają się w Nowym Jorku. Czekają na instrukcje. Dostają zadanie dotyczące biznesmena, który stworzył oprogramowanie kradnące dane użytkowników. **145 min**



22.25 DRAM. OBYCZ.

Dziewczyna influencera

Zosia (Karina Rezner, zdj.) odkrywa zdradę partnera. Przyjmuje propozycję Violi (Olga Kalicka). Za pieniądze sponsorów obie kobiety wyruszają w podróż. **115 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 Ten moment (19) – serial paradok., Pol. 2015-2016
5.55 Szkoła (664-666) – serial paradokumentalny, Polska 2019
8.45 Ukryta prawda (1301, 1372, 1373) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 W-11 – Wydział Śledczy (990-992) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
14.00 Detektywi (87): Dlaczego mi to robisz? – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
15.00 Szpital św. Anny (123) – serial obyczajowy, Polska 2026
16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (12, 13) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019 Anna jest oskarżona o pozbawienie wolności swojego syna. Na rozprawie próbuje wzbudzić współczucie, opowiadając trudną historię swojego życia. Kobieta twierdzi, że nie mogła poradzić sobie z nastolatkiem, który posunął się do przemocy wobec niej. **120 min**
18.00 Sekrety życia (23) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Rozwódka Magda spotyka się z poznanym niedawno mężczyzną. Para planuje właśnie pierwsze wspólne wakacje. Nieoczekiwanie wybranek wszystko odwołuje, po czym prosi o pożyczenie mu pieniędzy. Matka nastawia kobietę przeciw partnerowi. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1494) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Patrycja podejrzewa Kamila o zdradę. Prosi o pomoc mężczyznę, który zajmuje się czarną magią i może przeprowadzić rytuał łączący dusze. Po zdobyciu odpowiednich składników wypełnia on swoją część umowy. **60 min**



20.00 REALITY SHOW

Hotel Paradise 12 (48)

Wielki finał emocjonującej walki o uczucia i główną wygraną. W tym sezonie stawka rywalizacji była najwyższa w historii programu – wynosi aż 200 tysięcy złotych. Okaże się, kto będzie mógł cieszyć się ze zwycięstwa. Prowadzi Edyta Zając (zdj.). **60 min**



21.00 KOMEDIA

Sposób na teściową

Charlie (Jennifer Lopez, zdj.) spotyka mężczyznę swoich marzeń. Idyllę burzy jednak jego matka, Viola (Jane Fonda, zdj.), która nie akceptuje ich związku. **135 min**

REKLAMA

Reutter
W APTEKACH I ZIELARNIACH
NA PROBLEMY GARDŁOWE DLA CAŁEJ RODZINY – DOBRY WYBÓR!

20.15 Na Wspólnej (4216) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 The Floor – teleturniej, Polska 2026
21.55 Kuchenne rewolucje (11) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
23.05 Testosteron – komedia, FILM Polska 2007, reż. Tomasz Konecki, wyk. Maciej Stuhr, Tomasz Kot, Krzysztof Stelmaszyk, Tomasz Karolak (patrz obok)
1.30 Skok na głęboką wodę (11) – pr. rozrywk., Pol. 2026
2.35 Szpital św. Anny (95) – serial obyczajowy, Pol. 2026
3.35 Uwaga! – magazyn reporterów
3.50 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (8) – serial kryminalny, USA 2011
4.55 Jak to jest zrobione? (10) – serial dok., Kan. 2013-2014



23.05 KOMEDIA

Testosteron

Kilku mężczyzn spotyka się po odwołanym ślubie Kornela (Piotr Adamczyk). Niedoszły pan młody, jego ojciec (Krzysztof Stelmaszyk, zdj.) i inni próbują dociec, dlaczego Alicja porzuciła partnera. **145 min**

20.00 Iluzja 2 – thriller, Francja/USA/Hongkong 2016, reż. Jon M. Chu, wyk. Jesse Eisenberg, Mark Ruffalo, Dave Franco (patrz obok)
22.25 Dziewczyna influencera – dramat obyczajowy, Polska 2024, reż. Szymon Gonera, wyk. Karina Rezner, Olga Kalicka, Mateusz Banasiuk, Magdalena Czerwińska, Joanna Koroniewska-Dowbor (patrz obok)
0.20 Bad Boy – film sensacyjny, Polska 2020, reż. Patryk Vega, wyk. Antoni Królikowski, Maciej Stuhr, Katarzyna Zawadzka, Małgorzata Kożuchowska (patrz obok)
2.30 Dzielnica strachu 10 (475) – serial krym., Pol. 2025-2026
3.25 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1003) – obycz.
4.20 Zobacz to!



0.20 SENSACYJNY

Bad Boy

Piotr (Maciej Stuhr) i Paweł (Antoni Królikowski, zdj.) to bracia. Starszy został funkcjonariuszem policji. Młodszy zaś trafił do więzienia. Krewny postanawia pomóc mu się stamtąd wydostać. **130 min**

20.00 Hotel Paradise 12 (48) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
21.00 Sposób na teściową – komedia romantyczna, FILM Niemcy/USA 2005, reż. Robert Luketic, wyk. Jennifer Lopez, Jane Fonda, Michael Vartan, Monet Mazur (patrz obok)
23.15 W nowym zwierciadle: Wakacje – komedia, USA FILM 2015, reż. John Francis Daley, wyk. Ed Helms, Christina Applegate, Skyler Gisondo, Steele Stebbins (patrz obok)
1.20 Hotel Paradise 12 (47) – reality show, Polska 2026
2.20 Żyjąc z potworem 7 (10) – serial dokumentalny
3.20 SOS Ekipy w akcji (52) – serial paradokumentalny, Polska 2018
4.10 Dorota was urządzi! (4) – pr. rozrywk., Polska 2016



23.15 KOMEDIA

W nowym zwierciadle: Wakacje

Griswoldowie jadą do parku rozrywki. Rusty (Ed Helms, zdj.) ma nadzieję, że wyprawa umocni jego relację z żoną (Christina Applegate, zdj.) i synami. Nie wszystko idzie zgodnie z planem. **125 min**

TVP 3

8.40 **Wykrywacz kłamstw**
9.05 **Całkiem niezła historia**
9.30 **Portfel Kowalskiego**
10.00 **Złoty chłopak** (155)
11.00 **Działka na balkonie**
11.30 **Dlaczego krowa...**
11.45 **Turystyczna jazda**
12.00 **Telekurier** – mag., Polska
12.30 **Okrasa łamie przepisy**
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz** – publ.
14.20 **Poznaj region** – cykl fel.
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Całkiem niezła historia**

TVP POLONIA

13.50 **Giganci nauki** – telet.
14.45 **Słowo daję!** – magazyn
15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **Tamte lata, tamte dni**
15.40 **Słownik polsko@polski** (690) – talk-show, Polska
16.10 **Na festiwalowej scenie** – widowisko, Pol.
16.30 **Barwy szczęścia** (3312) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **UNESCO: Skarby Polski**
18.45 **Panorama**
19.20 **Polacy świata**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (15, 16) – serial sensacyjny
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (116) – reality show
8.55 **Policjantki i Policjanci** (440, 441) – serial obycz.
10.55 **Na ratunek 112** (1170, 469) – paradok., Pol.
11.55 **Dlaczego ja?** (1527, 1528) – serial paradokumentalny, Polska
13.55 **Trudne sprawy** (1106-1108) – paradok.
16.55 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (531) – reality show, Polska 2025
18.00 **Policjantki i Policjanci** (1428, 1429) – obycz., Pol.
20.00 **Uroczysko** (256) – serial kryminalny, Polska 2026

PULS 2

6.55 **Jeżyk i Przyjaciele**
7.30 **Psi Patrol 8** – serial anim.
7.50 **Superkoty** – serial anim.
8.30 **Myszka Miki: Frajdomek 2** – anim.
8.50 **Masza i Niedźwiedź 5**
9.20 **Bing** – serial animowany
9.35 **Basia** – serial animowany
10.00 **Jeżyk i Przyjaciele**
10.25 **Spidey i superkumple**
11.25 **Dinopociąg 3** – anim.
11.55 **Smerfy** – serial anim.
13.00 **Gumisie 6** – serial anim.
14.00 **Kacze opowieści**
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 4** – anim.
16.00 **Fineasz i Ferb 2** – anim.
17.00 **Marta mówi 2** – anim.
17.35 **Superkoty** – serial anim.
18.00 **Blue** – serial animowany

TVP ROZRYWKA

6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.15 **Familiada** – teleturniej
8.50 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
9.55 **Program rozrywkowy**
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Tygrysy Europy** (4) – serial kom., Polska 1999
14.15 **Pan Mama** (21, 22)
15.20 **Program rozrywkowy**
15.30 **Tak to leciało!**
16.30 **Do śmiechu!** (77) – rozr.
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Okrasa łamie przepisy**
19.45 **Makłowicz w podróży**
20.20 **Postaw na milion**

TTV HD

6.20 **DeFacto 14** (7)
6.50 **Diabelnie boskie 2** (14)
7.20 **Ukryta prawda** (1186)
8.20 **Kartoteka 9** (17, 18)
10.30 **Detektywi** (233, 323)
12.30 **Zakup w ciemno 3** (9)
13.30 **Zakup w ciemno 4** (8)
14.30 **Kartoteka 5** (3)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Idź na całość 2** (6) – rozr.
18.05 **Zakup w ciemno extra** (10) – reality show, Polska
18.45 **Damy i wieśniaczki. PL 8** (13) – fab.-dok., Pol.
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 7** (8)
21.05 **Zakup w ciemno extra** (7) – reality show, Polska
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

MAGAZYN



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

20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.
20.30 **Telekurier** – mag., Polska
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Złoty chłopak** (156)
23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
0.45 **Panorama dnia** – pr. inf.

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 2 (20) – Pol. 2007
Kusy bardzo dobrze zarabia na sztuce komercyjnej, jednak źle to wpływa na jego samoocenę. Zaniepokojony zachowaniem żony Więcławski prosi policjanta, by śledził jego ukochaną. **55 min**

21.20 **Polonia 24 Tygodnik**
22.25 **Profilerka Jastrę** (4)
23.15 **Panorama**
23.45 **Lengsel znaczy tęsknota** – film dok., Norwegia
0.40 **Rodzinka.pl** (254) – kom.
1.10 **Kresowe grody i rody** (11) – cykl reportaży, Pol.
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
2.05 **Sport, Pogoda**

KRYMINALNY



20.30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1035) – Polska 2026
Ktoś porzuca ciało studenta w kontenerze przy akademiku. Sekcja wykazuje, że paralizator w połączeniu z alkoholem doprowadził do zatrzymania serca. W tle pojawia się wątek gwałtu. **60 min**

21.30 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (152) – serial kryminalny, Polska 2026
22.40 **Osadzony**
FILM – thriller, USA 1989, wyk. Sylvester Stallone, Donald Sutherland
0.50 **Interwencja** – mag.
1.00 **Zakończenie (przerwa techniczna)**

ANIMOWANY



18.15 Bing
Coco po raz pierwszy wybiera się na nocowankę w domu swojego przyjaciela króliczka. Maluchy szybko uświadamiają sobie, że każde z nich ma swoje różne wieczorne rytuały. **30 min**

18.45 **Masza i Niedźwiedź 5**
19.00 **Kacze opowieści**
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (997) – obycz.
21.00 **Dzielnica strachu 10** (442, 443) – serial krym.
23.00 **Cop Land** – film
FILM sensacyjny, USA 1997
1.00 **Lombard. Życie pod zastaw 12** (615) – obycz.
2.00 **Lombard. Życie pod zastaw 9** (450) – obycz.

ROZRYWKA



22.15 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (37) – Polska
Wybór najlepszych skeczy Roberta Górskiego (zdj.) i spółki. Kultowe scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle i przypominają, za co widzowie ich kochają. **35 min**

22.50 **Do śmiechu!** (62) – rozr., Polska 2024-2026
23.50 **Kabaret. Super Show Dwójki** (1) – pr. rozr., Pol.
0.50 **Koło fortuny** – telet., Pol.
1.55 **Kabaretomaniacy** (18, 20) – pr. rozr., Polska
3.40 **Program rozrywkowy**
4.30 **Hity wszech czasów** (34) – magazyn muzyczny

REALITY SHOW



22.00 Życie na kredycie 8 (23, 24) – Polska 2026
Perypetie Polaków zmagających się z drożyzną. Widzowie obserwują, jak rodziny uczestników sobie radzą, co kupują i z czego rezygnują, by dopasować styl życia do rzeczywistości. **65 min**

23.05 **Żony Podlasia 4** (7) – serial dokumentalny, Pol.
0.05 **Gogglebox. Przed telewizorem 22** (12)
1.05 **Wakacje dla bogaczy** (6) – pr. rozrywk., Australia
2.15 **Dobra robota 3** (14)
2.50 **Osadzone. Blok F** (3, 4) – serial paradokumentalny
3.55 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 7** (20) – fab.-dok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.35 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** Ekspert ZUS odpowiada **21.00** Panorama łomżyńska **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

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

GDAŃSK 17.50 Pin do kultury **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Wiatrak **21.00** Na 2 kontakty **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama

KATOWICE 17.20 Święta wojna **17.45** Mikrokosmosy **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **19.00** Wieczorne wiadomości sportowe **19.10** Gramy dla was **21.00** Program lokalny **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności **21.51** Wieczorne wiadomości sportowe

KRAKÓW 17.06 35 lat Okręgowej Izby Aptekarskiej **17.16** Turystyczna jazda **17.31** Podgladacze **17.43** Podgladacze **18.00** Bezpieczny powiat, bezpieczna gmina **18.10** Zdrowie dla Ciebie **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.15** Kronika kulturalna **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika **21.45** Tematy dnia

LUBLIN 17.55 Historie niezapisane **18.10** Agrowieści **18.30** Panorama lubelska **18.59** Halo, seniorzy! **21.02** Nie taki internet straszny **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.15 Słodko gorzka **17.30** Inwestujemy w Twoje zdrowie **17.45** Sport po łódzku **18.15** Na wschód od Łodzi **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Kulturalnie po Łodzi i regionie **19.15** Ale to już było **21.00** Zapraszamy do nas **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.00 Wspólne popołudnie **17.30** Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie **18.30** Teleskop **19.00** Wiek to tylko liczba **21.02** Wykrywacz kłamstw **21.30** Teleskop

RZESZÓW 17.00 Magazyn kulturalny **17.31** Osobliwości Pogranicza **17.50** Podkarpacka scena przebojów **18.07** Opowieści z duszą **18.30** Aktualności **18.58** Gość TVP Rzeszów **19.15** Stacja Rzeszów Główny **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności

SZCZECIN 17.35 Podróże Małej i Dużej ó **18.05** Pełnosprawni **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Prywatne życie zwierząt **21.00** Wokół nas **21.08** Morski kompas **21.20** Idzie weekend **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.21 Retro Wawa **17.35** Reagujemy **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Prosto z Mazowsza **21.00** Nasze miejsce **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.09 Energia Przyszłości Dolny Śląsk **17.36** Słownik polsko@polski **18.02** Interwencja **18.30** Fakty **18.58** Rozmowa „Faktów" **19.15** Pamięć Miasta **21.01** Szlachetne zdrowie **21.16** Rozmowa „Faktów" **21.30** Fakty

TVP HD

11.20 **Na sygnale** (563, 564)
12.25 **Ojciec Mateusz 2** (29)
13.20 **Komisarz Alex 22** (274)
14.15 **Ranczo 7** (89, 90) – obycz.
16.10 **Tańcząca ze światem – Maroko** – magazyn
16.40 **Magiczne Podhale z Sebastianem Karpielem-Bułecką** (10)
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 21** (271)
19.20 **Ranczo 9** (114) – obycz.
20.10 **Rodzinka.pl** (233, 234)
21.25 **Komisarz Alex 24** (306)
22.20 **Kochając Pabla, nienawidząc Escobara** – dramat biograficzny, Hiszpania/Bułgaria 2017
0.30 **Hit Man** – komedia
FILM sensacyjna, USA 2023

TVP KULTURA

12.55 **Reżyserzy** (9) – serial dok.
13.55 **Cztery pory tańca**
14.55 **Kamień na kamieniu**
FILM – dramat psychologiczny, Polska 1995
16.45 **Zmiennicy** (2) – kom., Pol.
17.55 **Wydarzenie aktualne**
18.30 **Którędy po sztukę** – mag.
18.45 **Niezwykła podróż Georgesa Méliesa** – dok.
20.00 **Czwartkowy klub filmowy** – magazyn filmowy
20.05 **Bez znieczulenia** – dram.
FILM obycz., Pol./Fr. 1978
22.10 **Hala odlotów** (62)
23.10 **Dzień, w którym umarła gwiazda rocka** – dok.
23.45 **Video Killed the Radio Star** – serial dok., Wlk. Bryt.
0.20 **Czarny mercedes** – film
FILM kryminalny, Polska 2019

ANTENA HD

10.40 **Co Polak potrafi na drodze?** (14) – rozr., Pol.
11.40 **Kabaretowy szał** (17)
12.40 **Winnice miłości** (56)
13.45 **77 TV 5** (18) – pr. rozr., Pol.
14.45 **Niezwykły dr Pol** (36, 1)
16.50 **77 TV** (4) – pr. rozr., Polska
17.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** (75, 76) – cykl reportaży, Pol.
18.50 **Detektywi z Bordeaux** (1) – serial kryminalny, Francja/Belgia 2006
19.58 **Czas na pogodę** – pr. inf.
20.00 **Detektywi z Bordeaux** (2) – serial kryminalny, Francja/Belgia
21.15 **Morderstwa we Francji – Marie-Galante** – film
FILM kryminalny, Francja 2021
23.15 **Ostatni papież?** – dok.

TV 6

6.00 **Więzienie** (208, 209) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (639, 640) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (183, 184)
10.55 **48h. Zaginieni** (243-245)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1164) – serial obycz., Polska
14.55 **Kobra – oddział specjalny** (185, 186)
17.00 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (86) – sens.
18.00 **Strażnik Teksasu** (17, 18) – serial sensacyjny, USA
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (157-159) – krym.
23.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (669, 670) – serial kryminalny, Polska
1.00 **Zakończenie (przerwa techniczna)**

BBC FIRST

11.45 **Zagadki doktora Blake'a 4** (3) – serial krym.
12.55 **Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 5** (9, 10) – krym.
14.50 **Ojciec Brown 4** (8) – krym.
15.50 **Lewis 9** (5) – serial krym.
16.55 **My Life is Murder 3** (5)
17.50 **Morderstwa w Midsomer 12** (7, 8) – serial krym., Wlk. Bryt.
19.50 **Śmierć pod palmami 10** (4) – serial kryminalny
21.00 **Na niebieskich światłach 2** (2) – krym.
22.05 **Ojciec Brown 13** (5)
23.05 **Shakespeare i Hathaway: Prywatni detektywi** (7, 8) – krym.

ROMANCE TV

12.20 **Nieważkość z tobą**
FILM – melodram., USA/Kan. 2024
14.00 **Miłosne sprawki** – kom.
FILM romant., Niemcy 2022
16.05 **Szkoła nad morzem: Rodzicielskie radości** – film obycz., Niemcy 2025
18.00 **Zwierzyniec doktor Mertens** (98) – obycz.
19.00 **Górski lekarz** (102)
20.00 **Inga Lindstrom: Siła wspomnień** – dramat obyczajowy, Niemcy 2004
21.50 **Lato we Włoszech** – film
FILM obyczajowy, Niemcy 2025
23.45 **Górski lekarz** (102)
0.45 **Inga Lindstrom: Siła wspomnień** – dramat obyczajowy, Niemcy 2004

COMEDY CENTRAL

7.00 **Dwóch i pół 11** (5-8)
8.55 **Przyjaciele 8** (15-20)
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 10** (2-7) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 11** (9-12)
16.30 **Przyjaciele 8** (21-24)
18.30 **Przyjaciele 9** (1, 2) – kom.
19.30 **Teoria wielkiego podrywu 10** (8-13) – kom.
22.00 **The Office PL** (1, 2) – kom.
23.05 **Comedy Club 6** (11, 12)
0.05 **Miasteczko South Park 20** (6, 7)
1.00 **Pracoholicy 4** (9, 10)
2.00 **Śmiesznej nie będzie 3** (7, 8) – rozr., Wielka Brytania
3.00 **Miasteczko South Park 20** (3-5)
4.30 **Comedy Club 7** (6-8)

TVN FABUŁA

8.45 **Detektywi** (460, 461)
9.50 **Prawo Agaty** (6) – obycz.
10.50 **Szpital św. Anny** (57)
11.50 **Druga szansa 3** (5, 6)
13.55 **Prawo Agaty** (5) – obycz.
14.55 **Detektywi** (462, 463)
15.55 **Po drugiej stronie kamery** (4) – serial dokum.
17.05 **Alfabet filmowy** – mag.
17.15 **Miłość wysokich lotów**
FILM – dramat obycz., Kan. 2021
19.00 **Szpital św. Anny** (37)
20.00 **Zabójcza broń 4** – film
FILM sensacyjny, USA 1998
22.50 **Słoneczny patrol** – kom.,
FILM Wlk. Bryt./Chiny/USA 2017
1.05 **Heroski** – film sensacyjny,
FILM USA/Wielka Brytania 2023
3.05 **Szkoła** (717) – paradok.

eprasa.pl ac9d9b17a5

STOPKLATKA

6.00 **Złoty interes 2** (1, 2)
7.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
8.55 **Robert Makłowicz** (213, 206) – mag. kulin.
10.40 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś** (1)
10.55 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział** (4, 5) – serial obyczajowy
13.00 **Katastrofy w przestworzach** (6, 7, 4) – serial dok., Kan.
16.00 **MacGyver 2** (16, 17) – serial sens., USA/Kanada
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (11, 12) – reality show, Kan. 2014
19.10 **Wojny kontenerowe 3** (2, 3) – serial dokum., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (259)
7.30 **Na ratunek 112** (857, 858) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (279-281) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (1205) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1460, 1461) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (359-363) – serial kom., Polska 2011
17.00 **48h. Zaginieni** (87, 88) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1134) – serial paradokumentalny, Pol.
20.00 **Ślad** (37) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (1066) – serial paradokumentalny, Pol.

TVP SERIALE

5.55 **Rodzinka.pl** (68) – kom.
6.25 **Na sygnale** (450, 451) – serial fabularno-dokum.
7.30 **Ojciec Mateusz 34** (446) – serial kryminalny, Polska
8.30 **Komisarz Alex 24** (297)
9.25 **Rodzinka.pl** (69) – kom.
9.55 **Klan** (1418, 1419) – telen.
10.45 **Ranczo 6** (68) – obycz.
11.35 **Ojciec Mateusz 27** (350)
12.30 **Pan Mama** (48) – kom.
13.10 **Zaraz wracam 2** (128)
13.45 **Ojciec Mateusz 27** (351, 352) – serial krym.
15.40 **Komisarz Alex 24** (298) – serial kryminalny, Polska
16.30 **Na sygnale** (452, 453) – serial fabularno-dokum.
17.40 **Ranczo 6** (69, 70) – serial obyczajowy, Polska 2012

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3** (3) – serial dokumentalny
6.25 **Och! Kabaret 3** (6) – program rozrywk., 2024
7.10 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3** (4) – serial dokumentalny
7.40 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.55 **Ziemia obiecana** FILM – dramat obycz., 1974, reż. Andrzej Wajda
11.35 **Chłopi** (1, 2-ost.) FILM – film obyczajowy, 1973
15.30 **C.K. Dezerterzy** (1/2) FILM – komedia, Polska/Węgry 1985, wyk. Marek Kondrat
17.15 **Stawka większa niż życie** (9, 10) – wojenny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (2, 3) – serial kryminalny, USA/Kanada 2009
7.30 **Dr House 3** (21, 22) – serial obyczajowy, USA
9.25 **Castle 7** (12, 13) – serial krym., USA 2014-2015
11.25 **Detektyw Monk 2** (5, 6) – serial kryminalny, USA
13.25 **Dr House 3** (23, 24) – serial obycz., USA 2007
15.25 **Agenci NCIS 14** (23, 24) – serial sensacyjny, USA 2016
17.10 **Castle 7** (14, 15) – serial kryminalny, USA 2014-2015
19.10 **FBI 6** (12, 13) – serial kryminalny, USA 2024

CANAL+ PREMIUM

9.40 **Długi weekend** – film FILM obyczajowy, Polska 2004
10.55 **Łapu-capu**
11.00 **Copa 71** – dok., Wlk. Bryt.
12.30 **LARP. Miłość, trolle i inne questy** FILM – komedia, Polska 2025
14.05 **Cat's Eyes** (2) – przyg., Fr.
15.05 **Iran: Pokolenie Z – między wolnością a represją** – dok., Francja
16.00 **Peacock** – thriller, USA FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
17.30 **Hollywood Buzz** – mag.
17.55 **Łapu-capu**
18.00 **Notting Hill** – komedia FILM romantyczna, USA/Wielka Brytania 1999
20.00 **Król i zdobywca** (7)
20.45 **Making of** – mag. film.

THRILLER



20.00 Lęk pierwotny – USA FILM 1996, reż. Gregory Hoblit

Adwokat Martin Vail (Richard Gere, zdj.) broni 19-letniego Aarona (Edward Norton, zdj.) podejrzanego o zamordowanie arcybiskupa. Oskarża go Janet, była uczennica i kochanka prawnika. **165 min**

22.45 **Incydent** – film sensacyjny, USA 1997, wyk. Kurt Russell, J.T. Walsh FILM
0.40 **Pachnidło: Historia mordercy** FILM – dramat kostium., Niemcy/Francja/Hiszpania 2006
3.45 **Wielka wsypa** FILM – komedia sensacyjna, Polska 1992, wyk. Jan Englert

KRYMINALNY



22.00 Komisarz Mama (36) – Polska 2022

W Herbinowie media społeczno-ściowe obiega wieść o uprowadzeniu dziecka. Opublikowane zostaje zdjęcie rzekomego porywacza i pedofila. Mężczyzna z fotografii pada ofiarą nagonki. **60 min**

23.00 **Świat według Kiepskich** (304, 305) – serial komediowy, Polska 2008

Październik marzy o miejscu, w którym mógłby mieć trochę prywatności. Wykupuje kryptę na cmentarzu i urządza tam swój kąt. **60 min**

0.00 **Ślad** (92) – krym., Pol.
1.00 **Przerwa techniczna**

KRYMINALNY

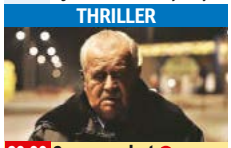


19.35 Ojciec Mateusz 27 (353)

Po spędzeniu pięciu lat w szpitalu psychiatrycznym do miasta wraca były przestępca. W jego rodzinie dochodzi do dramatycznych wydarzeń. Natalia musi skorzystać z pomocy terapeuty. **60 min**

20.30 **Komisarz Alex 25** (317) – serial kryminalny, Polska
21.30 **Ranczo 6** (71, 72) – obycz.
23.25 **Ojciec Mateusz 27** (354) – serial kryminalny, Polska
0.10 **Wojna zastępcza** (12)
1.00 **PitBull** (12, 13) – sens.
2.40 **Zatoka szpiegów 2** (11)
3.25 **Oficer** (13-ost.) – sens.
4.20 **Klan** (1418) – telen., Pol.
4.45 **Zaraz wracam 2** (128)
5.10 **Rodzinka.pl** (68) – kom.

THRILLER



20.00 Supermarket FILM – 2012, reż. Maciej Żak

Sylwester. Kierownik marketu (Marian Dziędziel, zdj.) żąda od szefa ochrony większej skuteczności. Ofiarą nadmiernej gorliwości strażników pada Michał. Żona walczy o jego prawa. **110 min**

21.50 **Juliusz** – komedia, FILM 2018, wyk. Wojciech Mecwaldowski, Jan Peszek
23.45 **Ostatnia misja** FILM – film sensacyjny, 1999
2.20 **Dzień świra** FILM – komediodramat, 2002, wyk. Marek Kondrat
4.25 **Obudź się** – dramat FILM obyczajowy, 2022

SENSACYJNY



21.05 Agenci NCIS (14)

Śledztwo dotyczące śmierci kierowcy doprowadza do znalezienia opioidów oznaczonych literą W. Parker natychmiast rozpoznaje symbol ze swojej przeszłości. Nie potrafi kontrolować narastającego w nim gniewu. **60 min**

22.05 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (3) – serial kryminalny
23.00 **Castle 7** (14, 15) – serial krym., USA 2014-2015
0.45 **FBI 6** (12, 13) – krym., USA
2.35 **Agenci NCIS** (14) – serial sensacyjny, USA 2022
3.25 **FBI 2** (14) – serial krym.
4.25 **Walker: Strażnik Teksasu** (14) – krym.
5.10 **Blok promocyjny AXN**

THRILLER



21.00 Niebezpieczne zwierzęta – Australia/USA/Kanada 2025 PREMIERA FILM

Tucker (Jai Courtney, zdj.) porywa dziewczyny i rzuca je na pożarcie rekinom. Teraz w jego ręce trafia surferka Zephyr. Psychopata nie docenia jej determinacji. **95 min**

22.35 **Sztuka pięknego życia** FILM – melodramat, Francja/Wielka Brytania 2024
0.25 **Martwych nie boli** FILM – western, USA/Dania/Meksyk 2023
2.30 **Ludzie** – dramat FILM wojenny, Polska 2023

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

13 ULICA

6.20 **Astrid i Raphaëlle 6** (1, 2) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
8.25 **Kapitan Marleau 7** (3) – serial kryminalny, Fr. 2022
10.25 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (17, 18) – sens.
12.15 **Motyw 3** (11, 12) – krym.
14.05 **Astrid i Raphaëlle 6** (3, 4) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
16.20 **Kapitan Marleau 7** (4) – serial kryminalny, Fr. 2022
18.20 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (19, 20) – sens.
20.10 **Motyw 3** (11, 12) – krym.
22.00 **Blue Ridge** (5, 6) – krym.
0.00 **Chicago P.D. 13** (5) – krym.
1.00 **Kapitan Marleau 7** (4) – serial kryminalny, Fr. 2022
3.00 **Astrid i Raphaëlle 6** (1, 2) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
5.05 **Fałszerstwo** (4) – krym.

POLSAT FILM

6.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (61-63) – dok.
7.30 **Doktor Martin** (1) – obycz.
8.30 **Przyjaciółki** (257, 258) – serial obycz., Polska 2023
10.25 **Świat według Kiepskich** (102, 103, 227, 228, 99, 100) – serial komediowy, Polska
14.00 **Garfield** – film FILM familijny, USA 2004
15.40 **Pogromcy duchów.** FILM **Dziedzictwo** – komedia s.f., USA/Kanada 2021
18.20 **Siostry** – komediodramat, FILM USA 2005
21.00 **Miłość do kwadratu** FILM – kom. romant., Polska 2021
23.15 **Cicha noc** – horror FILM komediowy, Wlk. Bryt. 2021
0.45 **Zakończenie (przerwa techniczna)**

HBO

10.15 **Jumanji: Następny poziom** FILM – przyg., USA 2019
12.20 **Bliżej** – dramat FILM obyczajowy, USA 2004
14.05 **Kolejna zwyczajna przysługa** FILM – czarna komedia, USA 2025
16.05 **Fantastyczne zwierzęta i jak je znaleźć** FILM – film fantasy, Wielka Brytania/USA 2016
18.20 **Sypiając z innymi** FILM – komediodramat, USA 2015
20.00 **Zgadnij kto** – komedia FILM romantyczna, USA 2005
21.45 **Tata** – film dokumentalny
23.15 **Blue Valentine** FILM – melodramat, USA 2010
1.10 **Jakaś inna kobieta** FILM – thriller, USA 2023, wyk. Amanda Crew, Tom Felton

WARNER TV

8.30 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze** (16) – serial sens.
9.30 **Bajer z Bel-Air 2** (14, 15)
10.30 **Za głosem serca** (86)
11.30 **Pełna chata 5** (17, 18)
12.30 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze** (17, 18) – sens.
14.25 **Bajer z Bel-Air 2** (14-17)
16.25 **Pełna chata 5** (17-20)
18.30 **Taxi 3** – komedia FILM sensacyjna, Francja 2003
20.10 **Godziny szczytu** FILM – komedia sens., USA 1998
22.00 **Mad Max pod Kopułą** FILM **Gromu** – film s.f., Australia/USA 1985, wyk. Mel Gibson
0.00 **Raport Pelikana** – film FILM sensacyjny, USA 1993
2.50 **Przynęta** – film sensacyjny, FILM USA/Kanada 2000
5.15 **Cudotwórcy** (6) – kom.

ALE KINO+

9.40 **Astra** – film krótkometraż.
10.00 **Co się zdarzyło w Mount Affinity? 2** (1, 2) – krym.
12.15 **Vera 11** (4) – serial krym.
14.10 **Terapia dla par** FILM – komediodramat, Hiszpania 2023, wyk. Malena Alterio
16.00 **Pęknięte lustro** – film FILM kryminalny, Wlk. Bryt. 1980
18.15 **Vera 11** (5) – serial krym.
20.10 **Mauretańczyk** – film FILM krym., USA/Wlk. Bryt. 2021
22.35 **Wszyscy za** – film krótkometrażowy, Hiszp.
23.00 **Pokusa** – thriller, USA FILM 2012, wyk. Matthew McConaughey
1.10 **Moje miasto** – film FILM obyczajowy, Polska 2002
2.25 **Planeta Singli. Osiem historii** (4) – serial kom.

CANAL+ FILM

12.30 **Balony** – film krótkometr.
13.00 **Chopin, Chopin!** – dramat FILM biograficzny, Polska 2025
15.10 **Robin i obrońcy królestwa** FILM – film przyg., Wlk. Bryt./Irlandia 2024
16.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
16.50 **Morderstwo w ambasadzie** FILM – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2025
18.15 **Listy do Julii** – komedia FILM romantyczna, USA 2010
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Wilhelm Tell** – dram. hist., FILM Wlk. Bryt./Wł./USA 2024
22.10 **Sprzątaczka** – film FILM sensacyjny, Wlk. Bryt. 2025
23.50 **Cicha noc, śmierci noc** FILM – horror, USA 2025
1.25 **Gniew ojca** – dramat FILM kryminalny, USA 2024

SCI FI

6.00 **Odrodzeni** (9) – serial s.f.
7.00 **SurrealEstate 3** (6-8) – serial grozy, Kanada 2025
10.00 **Medium 7** (2, 3) – krym.
11.50 **Czarodziejki 6** (20, 21)
13.40 **Grimm 3** (17, 18) – fantasy
15.30 **Medium 7** (4, 5) – krym.
17.20 **Czarodziejki 6** (22, 23) – serial fantasy, USA 2004
19.10 **Grimm 3** (19, 20) – fantasy
21.00 **iZombie 2** (16-19) – serial grozy, USA 2015
1.00 **Bibliotekarz 2:** FILM **Tajemnice kopalni króla Salomona** – film przygodowy, USA 2006
3.00 **Czarodziejki 6** (22, 23) – serial fantasy, USA 2004
5.00 **Odrodzeni** (9) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

6.00 **Elementary** (21-24) – serial kryminalny, USA 2013
9.30 **Kobiety** – komediodramat, FILM USA 2008, wyk. Meg Ryan
12.05 **Jądro Ziemi** – dramat s.f., FILM Wielka Brytania/USA 2003
15.00 **Terminator: Genisys** FILM – film sens., USA/Kan. 2015
17.50 **Step Up: Taniec zmysłów** – muz., USA 2006 FILM
20.00 **Pompeje** – film katastrof., FILM Kanada/Niemcy/USA 2014
22.10 **Oczy szeroko zamknięte** FILM – thriller erotyczny, USA/Wielka Brytania 1999
1.30 **Wojna światów** FILM – thriller s.f., USA 2005
4.00 **Policyjna grupa pościgowa 20** (15) – dok.

FX

9.10 **Z archiwum X** (13) – s.f.
10.05 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (18, 19) – krym., USA
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (17, 18)
13.45 **Agenci NCIS 8** (24) – sens.
14.40 **Agenci NCIS** (1) – sens.
15.35 **FBI** (13) – serial kryminalny
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (20, 21) – krym., USA
18.20 **Z archiwum X** (14) – s.f.
19.15 **FBI** (14) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (1, 2)
22.00 **Paradise** (3) – serial krym.
23.00 **Z archiwum X** (14) – s.f.
23.55 **Tropiciel** (14) – serial krym.
0.55 **FBI** (14) – serial kryminalny
1.50 **Agenci NCIS** (1) – sens.

KINO TV

8.35 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (9, 10)
11.00 **Panna Scarlet i komisarz 2** (1, 2) – krym.
13.10 **Poirot** (9, 10) – serial krym.
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (11, 12)
17.50 **Panna Scarlet i komisarz 2** (3, 4) – krym.
20.00 **Ninja** – dramat sensacyjny, FILM USA 2009, wyk. Scott Adkins
21.50 **48 godzin** – komedia FILM sensacyjna, USA 1982
23.50 **Anatomia strachu** FILM – thriller, USA 2011
1.45 **Wszyscy jesteśmy** FILM **Chrystusami** – dramat psychologiczny, Polska 2006
4.05 **Bonanza** – serial obycz.

CANAL+ SERIALE

9.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
9.55 **Dzika fauna śródziemnomorska** (2)
10.50 **Premierowa jazda** – mag.
11.00 **Naruto** (16-18) – anime
12.25 **W rytmie wolności** (5, 6)
14.05 **The Office PL** (4-6) – kom.
15.45 **Mały Grand Hotel** (5)
16.10 **Planeta Singli. Osiem historii** (4) – serial kom.
17.05 **Cat's Eyes** (5, 6) – przyg.
19.00 **Jeremy** (3, 4) – serial dok.
20.00 **Sortownia** (5, 6)
21.40 **Premierowa jazda** – mag.
22.00 **Talamasca: Sekretny zakon** (5, 6) – serial fantasy
23.40 **Król** (5, 6) – sens., Pol. 2020
2.05 **Wilk 2** (1) – serial obycz.
2.55 **Mały Grand Hotel** (4)

CANAL+ 360

14.00 **Okręty wojenne** (4) – dok.
15.05 **Wolne duchy. Starcie z żywiołami** (8) – dok.
16.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2** (4) – serial dokum.
17.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 7** (8) – dok.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (5) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 **Okręty wojenne** (3) – dok.
19.50 **Zholowani: ciężarówki w opałach 7** (9) – dok.
20.50 **Koleją przez świat** (1)
21.55 **Pokonani** (3) – serial krym.
22.55 **Łowcy tajemnic Bałtyku** (6) – serial dokum., Pol. 2020
23.45 **Polska z góry: Stadiony** (3) – serial dokum., Pol. 2024

CZWARTEK 21 maja

WSCH. SŁ. 04.42 | ZACH. SŁ. 20.40 | Imieniny: Jana, Konstantyny, Piotra

TeleTydzień

TLC

9.00 **Wyzwanie – pierwsze dziecko**
10.00 **Wiza na miłość: dalsze losy 8** – reality show, USA
11.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show
12.00 **Miłość bez tłumaczenia** (6)
13.00 **Przyjaźń wielkiej wagi**
15.00 **Wiza na miłość: dalsze losy 8** (19) – reality show
16.00 **Historie wielkiej wagi**
18.00 **Kilogramy do szczęścia**
19.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 6**
20.00 **Rodzina 10+ 8** (5) – rozr.



21.00 Premiera: **Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5** (10)
22.00 **Wiza na miłość: Single na polowaniu**
23.00 **Skórze na ratunek 7**
0.00 **Dr Pyszczylla 5**
1.00 **Rodzina 10+ 8** (5) – rozr.
2.00 **Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5** (10)

POLSAT CAFÉ

6.00 **Oszukane** (36, 37) – serial paradokumentalny
8.00 **Komisarz Mama** (21) – serial kryminalny, Polska
9.00 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (49, 50) – reality show, Pol.
12.30 **Bogaty dom – biedny dom** (105, 106) – reality show, Polska 2024
14.30 **Kolacja w ciemno** (75, 76) – pr. rozr., Polska
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (14) – reality show, Pol. 2014
18.00 **Nasz nowy dom** (312, 313) – reality show



20.00 **Walka o życie** (4) – dok.
21.00 **Polacy za granicą – miłość** (5, 6): Ateny; Nadrenia Północna-Westfalia – serial dokum.
23.00 **Gry małżeńskie** (171) – reality show, Pol. 2024
0.00 **Love Island. Wyspa miłości** (29) – reality show, Wielka Brytania

TVN STYLE

5.25 **Czas na zmianę** (6)
5.55 **Damy i wieśniaczki. Litwa** (15, 16) – pr. rozr.
7.45 **Zgłoś remont** (7) – rozr.
8.45 **Pojedynek na podróże** (6) – pr. rozr., Polska 2024
9.50 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (2, 3)
11.25 **Ugotowani** (3, 4)
13.30 **Kuchenne rewolucje** (2, 1) – pr. rozr., Pol. 2017
15.35 **Jestem z Polski 16** (34) – serial dokum., Pol. 2025
16.40 **Jestem z Polski** (9) – serial dokum., Pol. 2018
17.45 **Kuchenne rewolucje** (6-8) – pr. rozr., Pol. 2018



20.50 **Zgłoś remont 11** (8) – pr. rozrywk., Pol. 2026
21.50 **Jestem z Polski 15** (4, 5) – serial dokum., Pol. 2025
23.45 **Hotel Paradise 12** (48-ost.) – reality show
0.45 **40 kontra 20 2** (31, 32)
2.40 **Apetyt na miłość** (3)
3.45 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** (3, 6) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

7.00 **Na krańcu Alaski**
8.00 **Gorączka złota: zapomniane kopalnie**
9.00 **Gorączka złota: rzeka skarbów**
10.00 **Klan z Alaski**
11.00 **Złoto drwali:** Linia ognia
12.00 **Fani czterech kółek 15**
13.00 **Nagi instynkt przetrwania 10**
14.30 **Strażacy** (4)
15.00 **Złomowisko PL 3** (7)
16.00 **Budowa na końcu świata 8**
17.00 **Nic do zgłoszenia** (3)
18.00 **Truckerki** (6)
19.00 **Złomowisko PL 7** (2, 3)



21.00 Premiera: **Gorączka złota 16** (23)
23.00 Premiera: **Łowcy opali 8**
0.00 **Fani czterech kółek: w trasie 2** (5): Hiszpania: seat 600
1.00 **Hot rod wg Kindiga**
2.00 **Militaria na warsztat** (9)
3.00 **Królowie asfaltu 9** (6)

TVP HISTORIA

10.15 **Wszystkie kolory świata**
11.15 **Ex Libris** – magazyn
11.40 **Historia polskiego sportu** (3): Ku wyżynom
12.40 **Bałtycki łańcuch, protest, który zmienił bieg historii** – film dok.
14.00 **Królowie** (19) – hist., Pol.
14.35 **Pogranicze w ogniu** (7)
15.45 **Sensacje XX wieku**
17.40 **Czas honoru** (58) – serial wojenny, Polska 2012
18.35 **Encyklopedia II wojny światowej**
19.00 **Flesz historii** (762)
19.30 **Królowie** (58) – hist., Pol.



20.00 **Ekstradycja 2** (1) – sens.
21.00 **Zapomniane karty historii** (4) – serial dok.
22.05 **Wędrowcy Karkonoszy** – film dok.
23.15 **Sensacje XX wieku** – program historyczny
1.25 **Encyklopedia II wojny światowej:** Desant – serial dokumentalny

FOKUS TV

8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (14)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (33-36) – reality show, USA
12.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy** (1) – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (8, 9)
14.00 **Inżynierowie Hitlera: budowniczowie III Rzeszy** (3, 4) – dok.
16.00 Premiera: **Dorwać tuńczyka** (13, 14) – dok.
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (16, 17) – serial dokum.
20.00 **Galileo 26** (30) – program popularnonaukowy



21.00 Premiera: **Poszukiwacze historii** (5, 6, 1, 2)
23.00 **Historia niemieckich czołgów** – film dokum.
0.00 **Starożytni kosmici** (2) – serial dokum., USA 2009
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (46-49) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (10, 11) – magazyn wędkarski

METRO

8.35 **Szpital** (717, 718) – paradok.
10.35 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 6** (25, 26)
12.35 **Szkoła** (688) – paradok., Pol.
13.35 **Przepis na życie 4** (12)
14.35 **Zapukaj do moich drzwi** (142) – telen., Turcja 2020
15.40 **The Floor** – teleturniej, Pol.
17.00 **Ciężarówką przez RPA**
18.00 **Prawo Agaty 4** (9) – obycz.
19.00 **Kartoteka 9** (24) – fab.-dok.
20.00 **Kartoteka 10** (5) – fab.-dok.
21.05 **Kryminalni** (3, 4) – krym.
23.10 **Kuba Wojewódzki**
0.25 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7** – serial dok.
1.25 **Szpital** (713) – paradok., Pol.
2.25 **Szkoła** (811, 805) – paradok.
4.25 **Nowa Maja w ogrodzie 3**

ZOOM

6.00 **Kojak** (14, 15) – serial krym.
8.00 **Strażnik Teksasu 7** (20, 21) – serial sens., USA 1998-1999
9.50 **MacGyver** (14, 15) – sens.
11.55 **Pułapki umysłu** – serial dok.
13.00 **Wojny magazynowe: Kanada** – reality show, Kan.
14.15 **Sensacje XX wieku** – hist.
16.45 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
19.00 **Strażnik Teksasu 7** (22, 23) – serial sens., USA 1998-1999
21.00 **Hity polskiego kabaretu 7**
22.00 **Kabaretowe przeboje**
23.00 **Magia nagości. Norwegia 4** – pr. rozrywk.
23.55 **Magia nagości 6** – pr. rozr.
1.05 **Magia nagości. Dania**
1.55 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

9.00 **Molly gotuje na farmie**
10.35 **MasterChef** – pr. rozrywk.
12.05 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
13.10 **Posiekani na słodko**
14.10 **Dziwaczne potrawy** – dok.
15.10 **Ogniem i patelnią 3**
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Magda gotuje internet**
17.50 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.
18.50 **Wakacyjny turniej wypieków 2** – telet. kulin.
19.50 **Pojedynek na grille**
20.55 **Kulinarne podróże z Guyem Fierim** – mag.
22.05 **Dziwaczne potrawy** – dok.
23.05 **Akcja: Restauracja!**
0.05 **Człowiek kontra jedzenie**
1.35 **Pyszne miejscówki** – mag.

DISCOVERY SCIENCE

8.00 **NASA – archiwum tajemnic**
10.00 **The Ocean Race: Żeglarska obsesja** (1) – dok.
11.00 **W sieci eksperymentów**
13.00 **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** – rozr.
15.00 **Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem**
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 **Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem**
2.00 **Jak działa wszechświat?**
4.00 **Zoom na architekturę**

NATIONAL GEOGRAPHIC

11.00 **Porzucone konstrukcje**
12.00 **Jak oni to zbudowali?**
13.00 **Kluczowe tygodnie wojny**
15.00 **Strzegąc granic**
16.00 **Majowie: Tajemnicza cywilizacja:** Upadek – dok.
17.00 **Tajemnice dawnych cywilizacji** (1) – film dokum.
18.00 **Wcielenia zła:** Stalin – dok.
19.00 **Zaginione okręty II wojny światowej**
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Śmierć legendy – dok.
21.00 **Inżynieria po katastrofie**
22.00 **Jak oni to zbudowali?**
23.00 **Uwaga, katastrofa!**
0.00 **Katastrofa w przestworzach**
1.00 **Życie na Alasce**

BBC EARTH

12.00 **Błękitna Planeta 2** – dok.
13.15 **Pociągiem przez starożytny Egipt** – dok.
14.20 **W okowach mrozu: Kanada 2** – serial dokum.
15.20 **Życie na pustkowiu UK**
16.20 **Ziemia widziana z orbity** – film dokum., Wielka Brytania
17.30 **Skarby przeszłości i ich tajemnice 3** – serial dokum.
18.30 **Błękitna Planeta 2** – dok.
19.45 **Przyszłość natury** – dok.
20.55 **Życie na pustkowiu UK**
21.55 **W okowach mrozu: Kanada 2** – serial dokum.
22.55 **Michael Mosley: zagadki ludzkiego ciała** – serial dok.
23.55 **Chirurdzy: kwestia życia i śmierci 2** – serial dokum.

WP

11.00 **Porzucone budowle 8**
12.00 **Wariaci za kierownicą 5**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3**
16.54 **Pogoda**
17.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 5** (2)
19.00 **Policjanci z sąsiedztwa 4** – serial dokumentalny
21.00 **Strażacy z sąsiedztwa 2**
21.56 **Pogoda**
22.00 **Kabaret na żądanie** – rozr.
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 10**
0.00 **Przebojowe kabarety**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 7**
2.00 **Mistrzowie Kabaretu 11**
2.55 **Mistrzowie Kabaretu**

NOWA TV

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (17) – serial kom.
10.00 **Miodowe lata** (8) – kom.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
12.00 **Poirot 5** (1, 2) – serial krym.
14.00 **Świat według Kiepskich** (273, 274) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych** (45-50) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (14) – serial kom.
18.40 **Miodowe lata** (45-47)
21.00 **Zdrady** (97) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (8, 9, 99) – serial krym.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**

HGTV HOME & GARDEN

10.00 **Letnia chata na lata** – rozr.
10.55 **Zarobić na remoncie 8**
12.55 **Zbudujemy większy dom**
13.55 **House Hunters – Poszukiwacze domów 3**
15.05 **Mieszkanie na miarę 2**
17.00 **Polowanie na ogród 6** – program rozrywkowy
18.15 **Weekendowa metamorfoza 4** – pr. rozr.
20.05 **Dorota was urządzi!** – rozr.
21.35 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
22.35 **House Hunters – Poszukiwacze domów 3**
0.10 **House Hunters – Poszukiwacze domów 5**
0.50 **Kupujemy dom na plaży 28** – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nowe życie w Meksyku**
8.05 **Kobieta na krańcu świata**
10.10 **Niezwykłe Stany Prokopa**
12.15 **Ed Stafford poza cywilizacją** – serial dokum.
14.20 **Człowiek kontra jedzenie**
14.55 **Kobieta na krańcu świata**
17.15 **Niezwykłe Stany Prokopa** – program rozrywkowy
19.15 **Ciężarówką przez Stany** – program rozrywkowy
21.35 **Duchy Morgan City** – dok.
23.40 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
1.25 **Ed Stafford poza cywilizacją** – serial dokum.
3.30 **Niezwykłe Stany Prokopa** – program rozrywkowy

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 **Weterynarz do zadań specjalnych**
11.00 **Masai Mara: sekrety natury:** Nowy porządek
12.00 **Królestwo drapieżników**
13.00 **Najdziwniejsze gatunki**
14.00 **Katavi – utracony raj Afryki:** Czyściec – serial dok.
15.00 **Porażka drapieżnika**
16.00 **Olśniewająca Ameryka: Południowy Zachód**
17.00 **Planeta ptaków** – film dok.
18.00 **Dzika Północ Europy**
19.00 **Zwierzaki w amoku**
20.00 **Niszczycielskie żywioły**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Przedziwna planeta Ziemia:** Początek – dok.

POLSAT VIASAT HISTORY

13.20 **Dolina Królów: odnalezienie tajemniczego grobowca**
14.30 **Zapomniane taśmy wideo z nazistowskich Niemiec**
16.45 **Dolina Królów: odnalezienie tajemniczego grobowca** – serial dokumentalny
17.45 **Z popiołów II wojny światowej:** Francja – dok.
18.50 **Tajne bronie II wojny światowej:** Okręty – dok.
20.00 **Kryminologia starożytności:** Kleopatra
21.00 **Życie prywatne przywódców Rzeszy:** Dwór – dok.
22.00 **Życie w kraju Hitlera** – dok.

CANAL+ KUCHNIA

14.50 **Kucharskiego pomysł na kuchnię 2** – mag.
15.45 **Włoska kuchnia Gino: sekrety południa** – dok.
16.40 **Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym** – serial dok.
17.35 **David Rocco w zaciszu domowej kuchni** – dok.
18.30 **Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę**
18.55 **Nie tylko kimchi** – mag.
19.25 **M jak mięso**
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9** – dok.
0.45 **Bitwa na smaki: David vs Matteo** – mag. kulin.

CANAL+ DOMO HD

12.50 **Gardeners' World 16**
14.00 **Cudotwórcy 7** – mag.
15.00 **Kupcie sobie zamek! 2**
15.55 **Daleko od miasta 13** – dok.
16.50 **Gardeners' World 16**
18.00 **Ucieczka na wieś 25** – dok.
19.00 **Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 10** – dok.
21.00 **Cudotwórcy 7** – mag.
22.00 **Cztery pory roku w ogrodach Kew** – dok.
22.50 **Gardeners' World 14**
23.55 **W mieście czy na wsi?**
0.45 **Cudotwórcy 6** – mag.
1.35 **Remont w 48h 9** – mag.

SUPER POLSAT

7.55 **Doktor Martin** (67, 68)
10.00 **Wydarzenia**
10.30 **ŚuperMocni** – mag.
11.30 **Świat według Kiepskich** (429-432) – serial kom., Polska
13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 5** – reality show, Pol.
16.05 **Ninja Warrior Polska**
18.00 **Świat według Kiepskich** (495, 496, 578, 579) – kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **Świat w płomieniach**
FILM – film sensacyjny, USA 2013
23.40 **Świat według Kiepskich** (94, 107) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

12.30 **Pięknie przyprawiONA**
12.50 **Przepis dnia** – mag. kulin.
13.00 **Cafe Fogg** – widowisko
13.55 **Mikroorganizmy: co wisi w powietrzu?** – film dokum.
15.00 **Operacja zdrowie** – mag.
15.30 **Ojciec Mateusz 28** (357, 358) – serial kryminalny
17.30 **Sekrety dzikich kwiatów**
18.30 **Żona dla Polaka**
19.30 **Miłość i nadzieja** (250)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (231)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (235) – serial obycz.
22.30 **Planeta singli** – komedia
FILM romantyczna, Polska 2016

PLANETE+

12.35 **Portugalia na dziko** – dok.
13.40 **Cytadela Sisteron. U wrót Prowansji** – film dokum.
14.40 **Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi** – serial dokum.
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 3** – serial dokum.
16.55 **Afryka z góry** – serial dok.
18.05 **Na targach świata 2**
18.50 **Żydowski nazista** (1) – dok.
19.45 **Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi** – serial dokum.
20.50 **Niezwykłe podróże koleją 4** – serial dokum.
22.00 **Kto zapłacił za II wojnę światową?** – film dokum.

TVP DOKUMENT

16.00 **Zdumiewające ciało człowieka** (1) – film dokum.
17.00 **Pociągiem dookoła świata:** Meksyk – cykl dok.
17.55 **Arktyczna przyroda Laponii:** Nornik – serial dokum.
18.05 **Beethoven. Portret intymny** – film dok., Fr. 2020
19.10 **Niebezpieczne drogi**
20.10 **Roland Garros. Kulisy turnieju** (4) – film dokum., Fr.
21.05 **Kroniki Hitlera**
22.05 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
22.15 **Komputery kontra przestępczość** – film dok.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

- 7.30 **Lekkoatletyka:** Mistrzostwa świata sztafet – Gaborone 2026
- 9.30 **Boks:** Memoriał Feliksa Stamma w Radomiu
- 12.00 **Strongman:** Liga Mistrzów 2025 – Polska
- 13.00 **Piłka nożna:** Puchar Anglii – podsumowanie półfinałów
- 14.30 **Piłka nożna:** Puchar Anglii – finał: Chelsea FC – Manchester City FC
- 16.40 **Hokej:** NHL – mecz 3. rundy fazy play-off
- 18.50 **Boks:** MB Boxing Night – podsumowanie



- 21.05 **Ring TVP Sport** – magazyn bokserski
- 22.00 **Sportowy wieczór**
- 22.30 **Boks:** KnockOut Boxing Night 44 w Jastrzębiu-Zdroju – podsumowanie
- 0.55 **Boks:** Walka o pas WBA World w San Juan – waga superpółśrednia: Xander Zayas – Abass Baraou

EUROSPORT 1

- 8.30 **Kolarstwo:** Giro d'Italia: Porcari – Chiavari
- 10.00 **Alcaraz – Sinner the new Down Town of Tennis** – mag. tenisowy
- 11.00 **Formuła E:** ePrix Monako – podsumowanie
- 12.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia: Porcari – Chiavari
- 12.45 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 12. etap **(live)**
- 17.45 **Giro d'Italia. Dreaming in Pink** – mag. sportowy
- 18.45 **Triathlon:** T100 World Tour – Gold Coast
- 19.30 **Tenis:** Turniej French Open w Paryżu – finał



- 21.00 **Formuła E:** ePrix Monako – podsumowanie
- 22.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 12. etap: Imperia – Novi Ligure
- 0.00 **Snooker:** Turniej Masters w Londynie – finał: Kyren Wilson – John Higgins
- 1.30 **Kolarstwo:** Giro d'Italia: Imperia – Novi Ligure

POLSAT SPORT 1

- 6.00 **Siatkówka mężczyzn** – mecz towarzyski: Polska – Serbia
- 9.00 **Polsat Futbol Cast**
- 10.00 **Gala Polskiej Ligi Siatkówki – podsumowanie sezonu 25/26**
- 12.00 **Tenis:** Turniej ATP w Hamburgu – mecz 2. rundy **(live)**
- 14.00 **Tenis:** Turniej ATP w Hamburgu – mecz 2. rundy **(live)**
- 16.15 **Hokej:** Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026: Kanada – Norwegia **(live)**



- 20.05 **Hokej:** Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Szwajcaria – Wielka Brytania **(live)** Helweci w dwóch ostatnich edycjach MŚ sięgali po srebrny medal.
- 23.00 **Siatkówka mężczyzn** – mecz towarzyski: Polska – Serbia

TVP ABC

- 10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
- 11.05 **Małe i duże przygody Miffy**
- 11.35 **Stacyjkowo**
- 11.55 **Strażak Sam 12**
- 12.05 **Strażak Sam 6**
- 12.25 **Domisie**
- 13.00 **Szkoła z Kleksem Bystrzakiem**
- 13.20 **Pszczółka Maja**
- 13.50 **Lupin wśród bajek**
- 14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**
- 14.40 **Yakari**
- 15.15 **Al-chemik**
- 15.35 **Mała Marinette**
- 16.05 **Kosmo-kumple**



- 16.35 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
- 17.05 **Dino Ranczo**
- 17.30 **Piotruś Królik**
- 18.00 **Nowe przygody Piotrusia Pana**
- 18.25 **Leo da Vinci**
- 19.00 **44 Koty**
- 19.25 **Ernest i Celestyna**
- 19.50 **Henrietta**

MINIMINI+

- 11.17 **Koci domek Gabi**
- 11.45 **Mush-Mush i Grzybaszki**
- 12.10 **Strażak Sam 16**
- 12.25 **Blaze i megamaszyny 2**
- 12.50 **Moje urodziny**
- 13.00 **Blaze i megamaszyny 2**
- 13.30 **Koci domek Gabi**
- 13.56 **Moje urodziny**
- 14.03 **Kicia Kocia**
- 14.22 **Cloudy & Stormy**
- 14.45 **Gazu, pieski, gazu! 2**
- 15.10 **Baranek Shaun**
- 15.36 **Jeżyk Happy**
- 15.55 **Mały Charlie**
- 16.05 **Mega Ekspres**
- 16.30 **Ciekawski George 4**



- 17.00 **Strażak Sam 16**
- 17.25 **Staś i fajna Babcia**
- 17.50 **Moje urodziny**
- 17.56 **Smerfy**
- 18.25 **Leśna rodzina 3: Koniczyna**
- 18.50 **Baczne oczka**
- 19.05 **Kicia Kocia**
- 19.25 **Mały Charlie**
- 19.36 **Jeżyk Happy**

TVN 24

- 6.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
- 7.30 **Rozmowa Piaseckiego**
- 8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
- 10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
- 11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
- 12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
- 14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
- 15.00 **15 na żywo**
- 16.00 **Fakty po południu**
- 18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
- 19.15 **Serwis informacyjny**



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

CANAL+ SPORT

- 13.30 **Jej Wysokość Premier League**
- 15.10 **Premier League Netbusters**
- 15.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
- 18.00 **Premier League Stories** (41)
- 18.30 **Ekstraklasa po godzinach**
- 19.30 **Premier League Netbusters**
- 20.00 **Premier League: The Big Interview** (41)
- 20.40 **The Big Pete** (6)
- 21.20 **Jej Wysokość Premier League**
- 23.00 **Premier League Stories** (41)
- 23.30 **Premier League: The Big Interview** (41)

EUROSPORT 2

- 14.00 **Triathlon:** T100 World Tour – Gold Coast
- 16.00 **Tenis:** Turniej French Open 2025: A. Sabalenka – C. Gauff
- 18.00 **Alcaraz – Sinner the new Down Town of Tennis**
- 19.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 12. etap:
- 20.00 **Biegi górskie:** GT World Series – Zegama-Aizkorri – podsumowanie
- 20.30 **Discovery golf**
- 21.00 **Golf:** The CJ Cup Byron Nelson – 1. runda **(live)**
- 1.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 12. etap
- 1.30 **Snooker:** Turniej Masters w Londynie – mecz finałowy: Kyren Wilson – John Higgins

POLSAT SPORT 2

- 6.00 **Tenis:** Turniej ATP w Hamburgu – mecz 2. rundy
- 8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Hamburgu – mecz 2. rundy
- 11.00 **Hokej:** Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026
- 14.00 **Piłka nożna z archiwum**
- 16.00 **Tenis:** Turniej ATP w Hamburgu – ćwierćfinał gry pojedynczej **(live)**
- 18.00 **Tenis:** Turniej ATP w Hamburgu – ćwierćfinał gry pojedynczej **(live)**
- 20.10 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga – mecz ćwierćfinałowy fazy play-off **(live)**
- 23.00 **Tenis:** Turniej ATP w Hamburgu – ćwierćfinał

NICKELODEON

- 8.40 **Harmidom 4**
- 9.30 **Wylde Pak – zakręcona paka 2**
- 9.55 **Grzmotomocni: Tajniacy**
- 10.25 **Niebezpieczny Henryk 4**
- 11.20 **That Girl Lay Lay**
- 11.50 **Wielkodomscy 4**
- 12.45 **Harmidom 3**
- 13.05 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
- 14.30 **Harmidom 9**
- 15.00 **Harmidom 10**
- 15.30 **Smerfy**
- 16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
- 16.25 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
- 16.40 **Patryk Rozgwiazda Show 3**

TELETOON+

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

TVP INFO

- 15.45 **Panorama**
- 16.00 **Dzień w godzinę**
- 17.00 **Teleexpress**
- 17.15 **Teleexpress Extra**
- 17.35 **Panorama**
- 17.42 **Wykrywacz kłamstw**
- 18.00 **Panorama**
- 18.30 **Kontrapunkt**
- 19.00 **Kontrapunkt – Ring wolny**
- 19.30 **Program informacyjny 19.30**
- 20.18 **Niebezpieczne związki**
- 21.00 **Kwiatki polskie**
- 21.45 **Panorama**
- 22.10 **Oko na świat**
- 22.30 **Program informacyjny 19.30**
- 22.45 **112. Magazyn kryminalny**
- 23.00 **Panorama dnia**

CANAL+ SPORT 2

- 12.30 **Tenis:** Turniej WTA w Strasburgu – ćwierćfinał gry pojedynczej **(live)**
- 15.00 **Tenis:** Turniej WTA w Strasburgu – ćwierćfinał gry pojedynczej **(live)**
- 17.30 **Tenis:** Turniej WTA w Strasburgu – ćwierćfinał gry pojedynczej **(live)**
- 19.45 **Tenis:** Turniej WTA w Strasburgu – ćwierćfinał
- 22.00 **Tenis:** Turniej WTA w Strasburgu – ćwierćfinał
- 0.15 **Tenis:** Turniej WTA w Strasburgu – ćwierćfinał
- 2.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Radomiak Radom – Lech Poznań

ELEVEN SPORTS 1

- 7.00 **Magazyn sportowy**
- 7.30 **Magazyn sportowy**
- 8.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
- 10.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
- 12.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
- 14.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
- 16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
- 18.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
- 20.00 **Magazyn sportowy**
- 20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska
- 22.40 **Magazyn sportowy**
- 23.20 **Magazyn sportowy**
- 0.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
- 2.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
- 4.00 **Magazyn sportowy**
- 4.30 **Magazyn sportowy**
- 5.00 **Magazyn sportowy**
- 5.30 **Magazyn sportowy**

POLSAT SPORT 3

- 6.00 **Hokej:** Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026
- 8.30 **Piłka nożna z archiwum**
- 10.30 **Piłka nożna z archiwum**
- 13.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga
- 15.00 **Piłka nożna z archiwum**
- 16.15 **Hokej:** Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Łotwa – Finlandia **(live)**
- 20.05 **Hokej:** Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Dania – Słowacja **(live)**
- 23.00 **Hokej:** Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026

NICK JR.

- 7.54 **Świnka Peppa**
- 8.20 **Pan Krokodyl**
- 8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
- 9.40 **Tim Rex wśród gwiazd 2**
- 10.10 **Przygody Misia Paddingtona**
- 11.00 **Małe Królestwo Bena i Holly**
- 11.30 **Dora**
- 11.55 **Rubble i jego ekipa 4**
- 12.25 **Rubble i jego ekipa**
- 12.45 **Psi Patrol 3**
- 13.40 **Barbapapa i jego rodzinka**
- 14.30 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
- 14.45 **Zwierzęce zagadki**
- 15.15 **Rogata ekipa 4**

DISNEY JUNIOR

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

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

- 11.40 **Ligomistrzowe historie** (3)
- 12.35 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: GKS Katowice – Jagiellonia Białystok
- 14.50 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – KS Toruń
- 17.30 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
- 18.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Abramczyk Polonia Bydgoszcz – Orzeł **(live)**
- 21.00 **Dart:** Premier League Darts w Sheffield **(live)**
- 23.45 **Ligomistrzowe historie** (1)
- 0.25 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Korona – Widzew

ELEVEN SPORTS 2

- 9.00 **Magazyn sportowy**
- 9.30 **Magazyn sportowy**
- 10.00 **Formuła 1**
- 12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
- 14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
- 16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
- 18.00 **Magazyn sportowy**
- 18.30 **Magazyn sportowy**
- 19.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
- 21.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
- 23.00 **Magazyn sportowy**
- 23.30 **Magazyn sportowy**
- 0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska
- 2.00 **Magazyn sportowy**
- 2.30 **Magazyn sportowy**
- 3.00 **Magazyn sportowy**

POLSAT PLAY

- 6.00 **Niezwykłe pociągi**
- 7.00 **Truckersi przez Australię**
- 8.00 **Dorwać tuńczyka**
- 9.00 **Wojny magazynowe**
- 10.00 **Wojny kontenerowe**
- 11.00 **Hardkorowy lombard**
- 14.00 **Polacy za granicą**
- 16.00 **Złomiarze**
- 18.05 **Poszukiwacze historii** – serial dokumentalny
- 20.05 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu**
- 22.00 **Górale** – serial dokumentalny, Polska 2026
- 22.30 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**

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 **Mobilni mechanicy**
- 19.45 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
- 20.30 **Zawodowi handlarze**
- 21.15 **Z drugiej ręki**
- 22.00 **Raport Turbo**
- 22.15 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
- 22.45 **Wojny samochodowe**
- 23.45 **Ciężarówką przez Chile**

TVS

- 14.40 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
- 15.45 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
- 16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
- 17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
- 18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
- 19.50 Kino TVS: **Film fabularny**
- 21.50 Kino TVS: **Film fabularny**
- 23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

- 17.05 **Akademia pro-life**
- 17.15 **Muzyczne chwile**
- 17.30 **Odpowiedzialni za Kościół**
- 18.05 **Informacje dnia**
- 18.15 **Rozmowy niedokończone**
- 19.30 **Każdy maluch to potrafi**
- 19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
- 20.00 **Informacje dnia**
- 20.20 **Różaniec**
- 20.50 **Głos Polski**
- 21.00 **Apel Jasnogórski**
- 21.20 **Informacje dnia**
- 21.40 **Polski punkt widzenia**
- 22.00 **Głos serca**
- 22.45 **50 lat w Republice Konga**

eprasa.pl ac9d9b17a5



Z POMOCĄ PŁATKÓW

Cieniutkie, zwykle hydrożelowe lub celulozowe, to dodatkowe wsparcie dla skóry pod oczami. W zależności od tego czym są nasączone: nawilżają, rozświetlają, liftingują.

Wystarczy dosłownie kilka kropek kremu, by wzmocnić skórę wokół powiek. Nie ma potrzeby przesadzać z ilością, bo nie zostanie wchłonięta.

NA WZMOCNIENIE SKÓRY WOKÓŁ OCZU

Odmładzające kuracje dla powiek

Są delikatne, cienkie, wrażliwe na wiele zmian. Zadbaj odpowiednio o skórę pod oczami i na górnej powiece. Będzie jędrna, wypoczęta i pełna blasku!

W drogeriach znajdziesz wiele kremów, serum, żeli, płatków dla tej wyjątkowej partii twarzy. Spełniają różne jej potrzeby.

Na suchy naskórek

● Słońce, klimatyzacja wyciągają wodę z okolic oczu. Dlatego w ciepłe dni rano użyj żelu pod oczy – silnego nawilżacza: z kwasem hialuronowym, algami, ceramidami, aloesem (np. żel, Aloesove). Wieczorem stosuj treściwszy kosmetyk odżywczy.

● Dodaj do pielęgnacji nowość – peeling pod oczy (np. Bandi). Pogrubi on i wzmocni naskórek.

Na obrzęki i cienie

● Gdy krążenie limfy jest słabsze, pomogą preparaty z kofeiną, kasztanowcem, miłorzębem. Antyobrzękowe są też witaminy C i K oraz bioflawonoid – hespedryna. Nakładaj kosmetyk, masując powieki dookoła, co działa drenująco. Obrzęki poskramia też chłód. Wskazane są więc kremy z metalową końcówką i te wyjęte prosto z lodówki.

● Przy sińcach skórę trzeba dotlenić i zadbać o kamuflaż. Rozświetlający krem, np. ze świetlikiem, bławatkiem, to podstawa. Te składniki obkurczają naczynka, niwelując szary kolor (np. Gold Q10, Perfecta). Postaw też na kosmetyki ze słówkiem: „korygujący", „glow", „bright", bo są jak baza.

Na zmarszczki

● Gdy jesteś zmęczona, zmarszczki są wyraźniejsze. Rolę napinającej siateczki spełnią wtedy kremy pod oczy z peptydami. Są jak botoks, a i często idą w parze z odbudowującymi składnikami antiageing: kolagenem, resweratrolem, retinolem.

● Przy opadającej powiece, wybieraj krem o działaniu liftingującym. Nakładaj go pod brwiami, a nie na ruchomą część powieki, bo i tak się przemieści. Możesz też wybrać specjalny kosmetyk, który nadaje się na górną powiekę (np. Fill&Lift, Ava).

NA PÓŁCE

Nutka świeżości



Perfumy do włosów Citrus Aura Neboa tworzy aromatyczna mieszanka: mandarynki, limonki, zielonej herbaty i bazylii. Lekkie, z pielęgnująca formułą.

• ok. 40 zł (75 ml)

Miła tonizacja

Mleczny tonik Berry Mild Resibo zawiera kompleks ceramidów, który wzmacnia barierę ochronną i poprawia elastyczność skóry. Jest ultralekki, przyjemnie i na długo nawilża cerę.



• ok. 49 zł (100 ml)

Z zapachem lata

Naturalny żel pod prysznic Jaśmin & tonka Yope dba o oczyszczenie ciała i o zmysły. Delikatny i skuteczny. Otula skórę przyjemnym kwiatowo-zmysłowym aromatem.



• ok. 24 zł (400 ml)

Więcej koloru

Balsam koloryzujący z ekstraktem z henny Venita nie zawiera amoniaku, utleniaczy i PPD. Wzmacnia kolor pasm, odżywia je i regeneruje. W 20 odcieniach,



• ok. 13 zł (75 ml)

Serum dla pasm

Qultowe serum wygładzające Blond System Joanna przeznaczone jest do włosów blond i rozjaśnianych. Sprawdzi się, gdy się puszą, są matowe i mają rozdwojone końcówki.



• ok. 20 zł (25 ml)

WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: SPRAWDZONE.PL

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

e-prasa.pl ac9d9b17a5

DOBROCZYNNE SKŁADNIKI

Wzmocnij włosy od środka

Są osłabione, źle wyglądają, wypadają? Coraz droższe kosmetyki niewiele zdziałają, jeśli brakuje ci składników takich jak cynk, biotyna, aminokwasy siarkowe.

● Cynk jest składnikiem mineralnym, który ma duży wpływ na stan naszych włosów. Jego brak niekorzystnie oddziałuje na ich porost, a także strukturę – są przesuszone, łamliwe i matowe. Pierwiastek ten warunkuje także prawidłowe funkcjonowanie gruczołów łojowych, dlatego osoby z jego niedoborem często skarżą się na przetłuszczające się pasma. Cynk w diecie pochodzi głównie z produktów zwierzęcych, takich jak ostrygi (najlepsze źródło), wątróbka, mięso (wołowina, wieprzowina) oraz sery podpuszczkowe i jaja. Dobrymi źródłami roślinnymi są pestki dyni, nasiona roślin strączkowych (fasola), kasza gryczana, produkty pełnoziarniste, awokado.

● Biotyna zawiera siarkę, która jest elementem niezbędnym do powstawania keratyny, czyli podstawowego budulca włosów i paznokci. Spowalnia proces wypadania włosów. Produkty takie jak jajka, łosoś, schab, orzeszki ziemne to skarbnice biotyny.

● Również aminokwasy zawierające siarkę, takie jak metionina i cysteina są dla włosów jednymi z ważniejszych składników. Metioninę znajdziesz w rybach, jajach, nasionach sezamu, orzechach brazylijskich. Cysteinę organizm potrafi sam wytworzyć, ale potrzebuje pokarmów takich jak soja, nasiona słonecznika. Warto uwzględnić je w swoim menu.



Dzięki odpowiedniej diecie i suplementom twoje włosy szybko się wzmocnią.

FOT. Adobe Stock

REKLAMA

BOGATY SKŁAD – GĘSTE WŁOSY

NAWŁOSAN





Zadbaj o piękne i gęste włosy!

Suplement diety NAWŁOSAN zawiera starannie dobraną kombinację 7 składników o kompleksowym działaniu na kondycję włosów - zawiera **aminokwasy**, takie jak L-metionina i cysteina, które zwiększają odporność włosów i paznokci oraz wspomagają ich wzrost. Preparat zawiera także **witaminy**, m.in. B7, czyli biotynę, która pomaga zachować zdrowe włosy i skórę oraz **minerały** (cynk, krzem oraz siarkę organiczną MSM, zwaną potocznie „minerałem piękna", która wpływa pozytywnie na włosy i paznokcie). Jednym słowem bogaty skład ważny dla gęstych włosów.

Wystarczy 1 tabletka dziennie!

ODŻYWIENIE TWOICH WŁOSÓW

SimplyYou Poland

eprasa.pl ac9d9b17a5

PRZYMKNIJ OCZY I POCZUJ ICH MOC

Zapachy, które leczą

Każdy z nas ma ulubiony aromat, który poprawia mu samopoczucie. Ale warto wiedzieć, że są też takie o właściwościach leczniczych.



POMOCNA RADA

Aby móc stosować aromaterapię przez skórę (masaże, kąpiele), potrzebny jest olej nośnikowy – np. ze słodkich migdałów, awokado, jojoba czy z pestek winogron. Dobrze jest wymieszać go z olejkiem do aromaterapii bezpośrednio przed użyciem.



Niektóe zapachy przywołują miłe wspomnienia z dzieciństwa – te są szczególnie kojące.

Zapachy mają niezwykłą moc pobudzania zmysłów. Olejki eteryczne mogą być wykorzystane również do poprawy zdrowia. To bezpieczna metoda, którą można stosować nawet u dzieci i seniorów.

Cytrusowy

Olejek cytrynowy, tak jak pomarańczowy, grejpfrutowy czy mandarynkowy zawiera limonen o właściwościach pobudzających. Uważany jest również za antydepresyjny, zmniejszający napięcie i uczucie niepokoju. Wystarczy połączyć 10 ml oleju ze słodkich migdałów i 6 kropli olejku cytrynowego i masować mieszanką ciało.

Rozmarynowy

Zapach olejku rozmarynowego pobudza umysł i zwiększa czujność. Wdychanie go ułatwia zapamiętywanie i poprawia efektywność pracy i nauki. Pobudza też krążenie – pomocny może być wówczas, gdy chcemy szybko rozgrzać dłonie lub stopy. Dodaj kilka kropel do dyfuzora i wdychaj aromat przed ważnym zadaniem.

Rumiankowy

Zawarty w tym olejku alfa-bisabolol ma silne działanie przeciwzapalne i może redukować produkcję cytokin. Zalecany jest szczególnie przy katarze siennym. Skrop olejkiem nim chusteczkę i wdychaj aromat kilka minut.

Szałwiowy

Ma silne właściwości antyseptyczne i przeciwzapalne, dobrze łagodzi objawy przeziębienia, takie jak ból gardła i głowy. Pomaga też w stanach zapalnych jamy ustnej. Dodaj 1-2 krople olejku szałwiowego do szklanki wody i płucz usta kilka razy dziennie. Po zabiegu płyn wypluj (nie połykaj płukanki).

Lawendowy

Olejek z niej wykorzystywany jest do leczenia stanów lękowych, depresji i bezsenności. Podobne – melisowy, bergamotowy. Wystarczy dodać kilka kropli do wieczornej kąpieli.

NA PÓŁCE

Wyjątkowy miód



Miód Manuka MGO™ 400+ marki Manuka Health to wyjątkowy smak i certyfikowana jakość prosto z Nowej Zelandii. Każdy słoik to gwarancja oryginalności i autentycznego charakteru natury.

• ok. 302 zł (500 g)

SOS dla stóp przed latem



Nivelazione naturalny krem do stóp z woskiem pszczelim, masłem Shea i ceramidami przeznaczony jest do skóry suchej, szorstkiej i zniszczonej. Intensywnie nawilża i odżywia, regeneruje.

• ok. 17 zł (75 ml)

Zęby zadbane w podróży



Curaprox Be You Travel Set – mini zestaw podróżny do higieny jamy ustnej. W środku znajdziesz składaną szczoteczkę, mini pastę oraz 2 szczoteczki międzyzębowe z uchwytem.

• ok. 52 zł (szt.)

W trosce o włosy



Healthy Hair Gummies to suplement diety wspierający kondycję włosów dzięki połączeniu witamin, minerałów oraz ajurwedyjskich ekstraktów roślinnych.

• ok. 60 zł (60 szt.)

Matcha na szczoteczce



Nowa pasta do zębów Matcha z linii Biała Perła zawiera drobno zmieloną zieloną herbatę, która pomaga naturalnie ograniczyć rozwój bakteri i płytki nazębnej oraz nieprzyjemny zapach z ust.

• ok. 25 zł (75 ml)

WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: SPRAWDZONE.PL

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

prasa.pl ac9d9b17a5

SPRAWDŹ PRZED UŻYCIEM

Jak stosować krople do oczu

Twoje oczy są podrażnione, zmęczone, zaczerwienione? Dokucza ci uczucie ich suchości? Pomóc mogą krople o działaniu nawilżającym, np. z hialuronianem sodu. Zanim jednak zaczniesz je stosować, upewnij się, że wiesz jak to robić.

Czyste ręce

Zacznij od dokładnego umycia dłoni ciepłą wodą i mydłem, aby nie przenieść z nich do oczu bakterii, wirusów, zanieczyszczeń.

Instruktaż krok po kroku

Czystymi palcami zerwij plombę zabezpieczającą, zdejmij nakrętkę i otwórz butelkę. Odchyl dolną powiekę zakraplanego oka. Odwrócić butelkę do góry dnem i lekko naciśnij, aby zakroplić do niego 2-3 krople – chyba, że lekarz zalecił inaczej. Uważaj przy tym, by nie dotknąć gałki ocznej końcówką zakraplacza. Po zakropleniu zamknij oko na około minutę (nie mrugaj!) i delikatnie uciśnij palcem okolicę kącika. Umożliwi to prawidłowe rozprowadzenie kropli na powierzchni gałki ocznej oraz zapobiegnie odpływowi roztworu do kanalika nosowo-łzowego. Po użyciu kropli zakręć je dokładnie. Przechowuj zgodnie z zaleceniami w ulotce, z dala od światła słonecznego.

Uwaga!

Nigdy nie stosuj kropli po terminie ważności ani takich, które mają uszkodzone opakowanie. Nikomu ich nie pożyczaj! Pamiętaj też, by nie dotykać końcówką zakraplacza do żadnej powierzchni.



Zazwyczaj krople należy zużyć w ciągu 30 dni od ich otwarcia.



MASZ PROBLEM Z PŁUCAMI?

Soja jest dobra przy POChP

Naukowcy nie mają wątpliwości co do tego, że nasz sposób odżywiania może wpływać na zdrowie płuc. Niektóre składniki odżywcze potrafią np. zmniejszać objawy chorób zapalnych takich jak przewlekłe obturacyjne zapalenie płuc.

- Zbadano, że byli palacze, którzy spożywają na co dzień dużo tzw. izoflawonów, doświadczają mniej dolegliwości spowodowanych POChP – występujący u nich kaszel jest słabszy, łatwiej też odkrztuszać im śluz.
- Izoflawony to substancje występujące m.in. w soi i jej przetworach jak pasta miso, tofu. Ich źródłem są także inne warzywa strączkowe.

REKLAMA

Reklama prowadzona przez Nexon Pharma Sp. z o.o. Sp.K.; producent: Stericon Pharma Pvt. Ltd.

EUPHRASIA® HYALO PURE



NOWOŚĆ!

- Naturalne nawilżenie
- Szybka ulga
- Działanie kojące
- Zmniejszenie uczucia pieczenia
- Redukcja zaczerwienienia

nexon pharma

KROPLE DO OCZU
BEZ KONSERWANTÓW

PRZYJAZNE SOCZEWKOM KONTAKTOWYM

Wyrób medyczny opracowany z myślą o osobach potrzebujących delikatnego i skutecznego nawilżenia oczu.

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.

eprasa.pl ac9d9b17a5

CZYM JEST PRZEDAWNIENIE

Długi, których nie trzeba spłacać

Każdemu może się zdarzyć jakiś zapomniany rachunek albo mandat. Czasem wtedy liczymy na przedawnienie. Co to znaczy w praktyce?



Fakt, że dług się przedawnił, nie sprawia, że dane dłużnika znikną z „czarnej listy dłużników".

Przedawnione zobowiązanie nie znika, jednak wierzyciel nie może już dochodzić jego zapłaty w sądzie ani przez komornika.

Po jakim czasie?

- Termin przedawnienia większości roszczeń majątkowych wynosi 6 lat. Ale wiele długów przedawnia się wcześniej. Roszczenia z tytułu kredytów konsumenckich, rachunków za media i czynszu przedawniają się już po 3 latach. Debet na koncie bankowym po 2 latach, a opłata za jazdę bez biletu po roku. Mandaty karne najczęściej przedawniają się po 3 latach od ich uprawomocnienia.
- Ważne jest to, kiedy zaczyna się bieg przedawnienia, czyli rusza „licznik" czasu. Ma to miejsce w dniu wymagalności roszczenia, a więc w dniu, gdy wierzyciel może zażądać zapłaty. Dla rachunku za prąd będzie to termin płatności, a dla raty kredytu – dzień, w którym ratę trzeba było zapłacić.
- Koniec biegu przedawnienia przypada na 31 grudnia danego roku. Np. rata kredytu, która była wymagalna 1 maja 2022 r. (roszczenie z 3-letnim terminem przedawnienia) przedawniła się 31 grudnia 2025 r.

Jak to działa?

- Przedawnienie nie zawsze uznawane jest automatycznie. Jeśli zarówno wierzyciel, jak i dłużnik to osoby fizyczne i sprawa trafi do sądu, to dłużnik musi w sądzie powołać się na zarzut przedawnienia.
- Jeżeli natomiast wierzycielem jest przedsiębiorca a dłużnikiem osoba fizyczna, wtedy sąd ma obowiązek z urzędu sprawdzić, czy dług się nie przedawnił.

Przerwanie biegu

- Czasami licznik czasu „zeruje się" i przedawnienie liczy się od nowa. Bieg przedawnienia przerywa każda czynność przed sądem lub innym organem powołanym do rozpoznawania spraw lub egzekwowania roszczeń (np. wniesienie pozwu, wniosek o nadanie klauzuli wykonalności). A także uznanie długu przez dłużnika (np. złożenie pisemnej prośby o rozłożenie długu na raty).

NA PÓŁCE

Nadzieja i tęsknota. Rozstanie

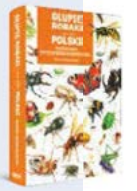
JOANNA JAX



Po rozbiorze Rzeczpospolitej i porażce insurekcji kościuszkowskiej Miłosz i Aleksandra próbują pogodzić się z utratą ojczyzny i starają się ułożyć sobie życie w rodzinnym domu Miłosza, w Kamieńcu... **Wyd. Skarpa Warszawska**

Głupie robaki Polski

MAREK MARUSZCZAK



To lektura dla każdego, kto kiedykolwiek zastanawiał się, co mu chrupie pod butem albo co go tak gryzie. Dowcipna, pięknie ilustrowana, pełna ciekawostek. **Wyd. Znak**

To nie jest rozmowa na telefon

JAKUB BĄCZYKOWSKI



Krystyna Barańska, emerytowana bibliotekarka, prowadzi spokojne życie. Gdy dzwoni do niej córka, zapowiadając wspaniałą niespodziankę. Krystyna czuje, że powinna być zadowolona. Tyle, że tak nie jest. **Wyd. W.A.B.**

BEZPIECZEŃSTWO NA DRODZE

Jak wyprzedzić rowerzystę?

Zgodnie z art. 24 Prawo o ruchu drogowym kierowca wyprzedzający rowerzystę musi zachować szczególną ostrożność oraz co najmniej 1 metr odstępu. Za wyprzedzanie w mniejszej odległości grozi mandat 300 złotych i 6 punktów karnych. W praktyce warto zachować większy dystans, zaleca się by były to 2-3 metry, wtedy manewr będzie bezpieczniejszy. Dobrze jest także zwolnić – przy dużej prędkości podmuch powietrza może zachwiać rowerzystą, a nawet go przewrócić. Wyprzedzając kolumnę rowerów, nie wolno wjeżdżać między jadących w niej rowerzystów.



WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: SPRAWDZONE.PL

prasa.pl ac9d9b17a5

FOT. Adobe Stock (2), materiały prasowe (3)



ZGŁOŚ, ZANIM ZACZNIESZ KOPAĆ

Piasek z własnej działki?

Wydawałoby się, że z własnej działki możemy wykopać tyle piasku, ile potrzebujemy. Na przykład potrzebnego nam przy budowie domu. Tymczasem przepisy nas w tym ograniczają. Rocznie można wykopać maksymalnie 10 m sześciennych – to mniej więcej tyle, ile zmieści się na przyczepie o wymiarach 5x2x1 m. To nie wszystko: co najmniej 7 dni wcześniej takie prace trzeba zgłosić do Okręgowego Urzędu Górniczego. W piśmie należy określić lokalizację zamierzonych robót i czas ich trwania. Za brak zgłoszenia grozi wysoka kara.

POD OCHRONĄ PRZEPISÓW

Wakacyjna praca nastolatka

Zgodnie z Kodeksem pracy osoba, która nie ukończyła 18 lat, może być zatrudniona jedynie do prac bezpiecznych i lekkich. W przerwie wakacyjnej może je wykonywać maksymalnie przez 35 godzin tygodniowo (w trakcie roku szkolnego limity są niższe) i wyłącznie w ciągu dnia, czyli pomiędzy 6.00 a 22.00. Na pracę nastolatka zgodę musi wyrazić jego rodzic lub prawny opiekun. Przed jej rozpoczęciem młody pracownik musi przejść badania lekarskie i szkolenie BHP – nawet jeśli praca ma polegać na obsłudze komputera czy prostych czynnościach biurowych.



FOT. Adobe Stock (2)

REKLAMA

KOLAGENCITO

- wspieraj odbudowę organizmu!

Niedobór kolagenu może objawiać się na wiele sposobów. Zmarszczki, matowe i wiotkie włosy, łamliwe paznokcie, cellulit, opadające powieki i policzki, dyskomfort łokci, kolan, bioder, karku, szyi, kręgosłupa, łydek, ścięgien, mięśni i wiązadeł, a także kontuzje i wolniejsza rekonwalescencja - to tylko niektóre z nich. Brak odpowiedniego poziomu kolagenu może również prowadzić do trudności trawiennych, chronicznego zmęczenia, a nawet problemów z układem krążenia. Odbudowę organizmu warto regularnie wspomagać wysokiej jakości, dobroczynnym KolagenCito (ssać dziennie do 3 pastylek)!

Unikatowy KolagenCito niemieckiej firmy Reutter powstał dzięki bogatemu doświadczeniu jej ekspertów i niepowtarzalnym, wysokiej jakości procesom produkcyjnym. KolagenCito jest produktem opatentowanym i masz pewność, że ten produkt jest oryginalny i pochodzi od doświadczonej firmy Reutter. Marka Reutter jest znana od ponad 100 lat!
Z KolagenCito staraj się spowalniać oznaki starzenia i wspomagaj jednocześnie swoje samopoczucie oraz kondycję.

Kupisz w aptekach i sklepach zielarskich w korzystnej cenie ok. 44 zł.



eprasa.pl ac9d9b17a5

PRZYDATNE W DOMU



Kwestia smaku

Vegeta Słodka Chili to mieszanka idealna zwłaszcza dla miłośników dań kuchni azjatyckiej. Łączy słodycz i pikantność, tworząc wyrazisty smak umami. Doskonale sprawdzi się do marynowania mięs, doprawiania zup i gulaszy, warzyw.

Podravka, 5,48 zł/170 g



Cytrusy w słoiku

Dżem Pomarańczowy pełen soczystych owoców, o intensywnym aromacie i cudownie słodkim smaku, który podbije serce każdego smakosza. Dodaj go do ulubionych deserów, lodów, koktajli czy aromatycznej herbaty.

Rolnik Premium, ok. 14,99 zł/314 ml



Domowa piekarnia

Mąka Na Chałkę Typ 500 stworzona specjalnie z myślą o lekkich, puszystych wypiekach, wyróżnia się niższą zawartością popiołu i glutenu niż standardowe mąki pszenne. Dzięki temu chałka dłużej zachowuje świeżość.

Młyn Jaczkowice, 4 zł/1 kg



Bufet z sałatkami

Wiosna na talerzu smakuje najlepiej wtedy, gdy jest lekko, zielono i świeżo. Skomponuj swoją idealną miskę pełną chrupiących warzyw, aromatycznych ziół i dodatków, które dodają energii.

Klucz tkwi w kontrastach: połącz delikatne liście (rukola, roszponka, szpinak baby) z czymś chrupiącym (orzechy, pestki, grzanki) i kremowym (awokado, ser kozi lub jogurtowy dressing). Dopraw tuż przed podaniem.

Z ogórkami i melonem

SKŁADNIKI: ● **1 melon** ● **kawałek arbuza (opcjonalnie)** ● **2-3 długie ogórki** ● **1 dojrzałe awokado** ● **1 czerwona cebula** ● **1 limonka** ● **100 g dowolnej mieszanki orzechów** ● **2 łyżki sosu sojowego** ● **300 g jogurtu** ● **1 i 1/2 łyżki cukru** ● **po 1 łyżce płynnego miodu i oliwy** ● **sól** ● **chili** ● **bazylia**

PRZYGOTOWANIE:

1. Orzechy upraż, polej sosem sojowym, dodaj cukier, skarmelizuj. Oprósz je solą i chili, rozłóż na pergaminie i ostudź.
2. Melon (i arbuz) obierz, pokrój. Cebulę pokrój w krążki. Limonkę sparz, zetrzyj skórkę i wyciśnij sok. Awokado przekrój, wyjmij pestkę, pokrój w plasterki i skrop sokiem z limonki. Ogórki pokrój w cienkie wstążki. Warzywa wymieszaj. Jogurt połącz z miodem, oliwą, skórką i resztą soku z limonki, przypraw solą i chili. Polej sałatkę. Posyp orzechami i bazylią.

Czas przygotowania: 30 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: łatwy

Grecka z panierowaną fetą

SKŁADNIKI: ● **1 młoda kapusta stożkowa** ● **3 czerwone cebule** ● **1 sałata lodowa** ● **4 pomidory** ● **1 ogórek** ● **2 op. fety (400 g)** ● **2 jajka** ● **6 łyżek bułki tartej** ● **100 g czarnych oliwek** ● **75 g papryczek peperoni (ze słoika)** ● **8 łyżek oliwy** ● **1 pęczek natki** ● **sól** ● **pieprz** ● **cukier** ● **sok z cytryny**

PRZYGOTOWANIE:

1. Kapustę poszatkuj, wymieszaj z 1 posiekaną cebulą, 2 łyżkami oliwy oraz solą, pieprzem i cukrem do smaku. Wygnieć rękoma, odstaw na godzinę.
2. Sałatę pokrój w paski, ogórek i pomidory na kawałki, a pozostałe cebule w krążki. Jajka rozkłóć. Fetę osusz, panieruj w jajkach i bułce tartej. Rozgrzej na patelni 4 łyżki oliwy. Smaż fetę po 3 minuty z każdej strony.
3. Kapustę odciśnij, połącz z resztą warzyw, posiekaną natką i pozostałą oliwą. Przypraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Dodaj fetę, oliwki i papryczki.



Czas przygotowania: 40 minut
Porcje: 8
Stopień trudności: średni

WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: SPRAWDZONE.PL

FOT. House of Food, mat. prasowe

Sycąca z kurczakiem

SKŁADNIKI: ● 2 filety z kurczaka ● 200 g mieszanki młodych listków ● 1 pęczek rzodkiewek ● po 2 łyżki orzechów laskowych, pestek dyni i słonecznika ● 5 łyżek kefiru ● 2 łyżki octu jabłkowego ● 2 łyżeczki musztardy ● sok z cytryny ● olej ● sól ● pieprz ● cukier ● szczypiorek ● papryka

PRZYGOTOWANIE:

1. Orzechy posiekaj, upraż razem z pestkami. Posyp 1 łyżką cukru, skarmelizuj. Granolę rozłóż na pergaminie, ostudź.
2. Filety skrop sokiem z cytryny, oprósz solą, pieprzem i papryką. Smaż na oleju 6 minut, obracając. Ostudź, pokrój w plastry.
3. Rzodkiewki pokrój w plasterki. Wymieszaj je z listkami sałat. Na wierzchu ułóż mięso. Posyp pokruszoną granolą. Ozdób szczypiorkiem. Podaj z sosem z kefiru, 3 łyżek oleju, octu, musztardy oraz soli, pieprzu i cukru do smaku.

Czas przygotowania: 30 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: łatwy





W muszlach makaronowych

SKŁADNIKI: ● 250 g muszli makaronowych ● 1 jajko ● 200 g mrożonej zielonej fasolki ● 2 szalotki ● 1 papryka ● 1 puszka tuńczyka ● 70 g czarnych oliwek w plasterkach ● po 80 g majonezu i jogurtu ● 1 ząbek czosnku ● 6 łyżek oliwy ● 4 łyżki białego octu winnego ● 2 łyżeczki musztardy ● sól ● pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Makaron ugotuj, przelej zimną wodą. Fasolkę też ugotuj, pokrój. Jajko ugotuj na twardo, obierz, posiekaj. Szalotki pokrój w paski, paprykę w kostkę.
2. Oliwę połącz z musztardą, 3 łyżkami octu i przeciśniętym czosnkiem, przypraw. Połowę jajka wymieszaj z fasolką, szalotkami, papryką, oliwkami, tuńczykiem i dressingiem. Napełnij muszle.
3. Majonez połącz z jogurtem i resztą octu, przypraw. Posyp resztą jajka, podaj do muszli.

Czas przygotowania: 40 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: średni

Warzywny miks z szaszłykami

SKŁADNIKI: ● 4 sznycle z indyka ● po 100 ml piwa i octu ● 6 łyżek oliwy ● 600 g ziemniaków ● po 250 g mrożonej fasolki szparagowej oraz groszku ● 1 pęczek rzodkiewek ● 1/2 ogórka ● 2 czerwone cebule ● pieprz ● 1 mango ● po 2 łyżki sosu sojowego i miodu ● sól ● orzeszki piniowe ● zioła

PRZYGOTOWANIE:

1. Sznycle rozbij, przekrój na pół. Piwo, sos sojowy i miód połącz z 2 łyżkami oleju, dopraw pieprzem. Polej mięso, odstaw na 45 minut.
2. Ziemniaki ugotuj, ostudź i pokrój. Fasolkę też ugotuj (5 minut). Dołóż groszek. Gotuj 3 minuty. Rzodkiewki pokrój na ćwiartki, ogórek w plasterki, a cebule w kostkę. Miąższ mango zblenduj z octem i resztą oleju. Dodaj cebulę, przypraw. Wymieszaj z warzywami.
3. Mięso nadziej na szpadki, piecz 35 minut w 200°C. Podaj do sałatki. Ozdób ziołami i orzeszkami.

Czas przygotowania: 100 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: średni

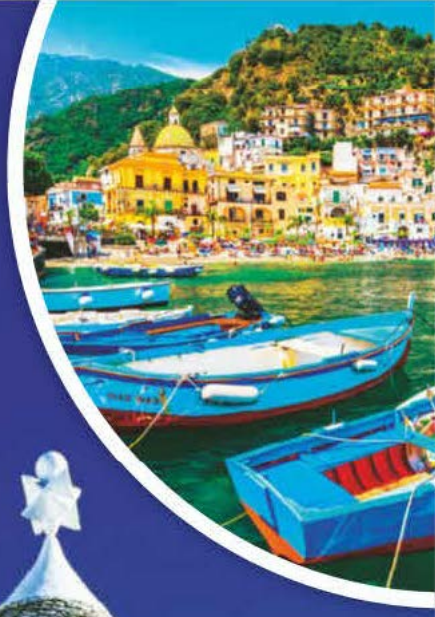


eprasa.pl ac9d9b17a5

WŁOCHY

Za górami, za lasami...

Włochy zachwycają zawsze i wszędzie, ale to miejsce jest tak niezwykłe, że... nie powinno istnieć. Jak z pięknego snu, z którego nie chcemy się budzić. Nazywa się Alberobello.



Te domki nie powstały w wyobraźni twórcy bajek. To prawdziwe Alberobello.

eprasa.pl ac9d9b17a5



Apulia – kraina na obcasie włoskiego buta – ma więcej zachwycających widoków.

Kuchnia południa jest prosta, bo ludzie żyli tu biednie. Ale tak pysznych serów nie ma nigdzie!

Artystyczna atmosfera, wszędzie turyści; raczej drogo w barach i restauracjach, ale w takim otoczeniu...

Ruszamy na południe Italii. Tanimi liniami możemy polecieć do Bari, stolicy regionu Apulia. To ta część kraju przyklejona na wschodzie kraju do morza. Od ostrogi do samego końca wysokiego obcasa na mapie Włoch.

Z Bari to niespełna godzina jazdy samochodem. I choć cel naszej podróży, baśniowe Alberobello, nie leży nad morzem, to lepiej nadłożyć trochę drogi i pojechać tam drogą zawieszoną na skałach nad cudownie turkusowym Adriatykiem. Widoki nie do opisania...

Pięknie zaczarowany świat

Cóż takiego jest w Alberobello, że przyjeżdża tu, na tę głęboką prowincję południa, milion (to nie błąd, !) turystów rocznie? To domki. Nazywają się trulli. Gdyby zbudowano je pośród zielonych łąk, przypominałyby siedziby hobbitów. Trulli zobaczymy w całej dolinie (Valle d'Itria), ale tam występują pojedyńczo. W Alberobello, na obszarze Rione Monti, jest ich 1500.

Co za dużo, to niezdrowo

Domki są z wapienia i białe. W słoneczne południe, a tu słońce świeci ponad 300 dni w roku, ta biel oślepia. Wieńczą je dachy w kształcie stożków, ze strzechą. Są w nich sklepiki, bary, kawiarnie. W niewielu mieszkają ludzie, sporo – na uboczu – popada w ruinę.

Wszędzie tłum ludzi i wszystkie języki bogatego świata. Trulli powstały, bo dzięki takim budowlom stawianym bez zaprawy ludzie unikali wysokich podatków. Miały być tymczasowe, budowano je na obrzeżach, ale jak każda prowizorka – wiadomo…

Nikt nie jest idealny

Najpiękniejsze są główne uliczki. Cóż z tego, skoro po 10 minutach mamy dość zgiełku i tłoku. Na szczęście dawna atmosfera przetrwała o jedną, dwie przecznice dalej. Może uliczki nie wyglądają jak na zdjęciach w Internecie, ale są prawdziwe i mniej tu ludzi.

Jeden dzień w bajce jednak wystarcza. Większość turystów ucieka do spokojniejszych miejsc nad morzem. Zdjęcia zrobione, wrzucone na Instagram. Teraz czas na dolce vita – słodkie życie w tawernach z prostym, ale świetnym winem i równie pysznym jedzeniem.

FOT. Adobe Stock

eprasa.pl ac9d9b17a5

czy pamiętasz, że... 15 – 21 maja



15.05.1991 – PREMIERA FILMU KRZYSZTOFA KIEŚLOWSKIEGO „PODWÓJNE ŻYCIE WERONIKI"

Zagraniczny sukces

Ten pierwszy zagraniczny film Kieślowskiego urzekł widzów i krytyków m.in. podczas festiwalu filmowego w Cannes w 1991 r. Na początku był nawet typowany do Złotej Palmy. Ostatecznie film polskiego reżysera uhonorowano nagrodami FIPRESCI oraz jury ekumenicznego, a Irène Jacob, grająca podwójną rolę – urodzonych tego samego dnia, lecz w dwóch różnych krajach Polki Weroniki i Francuzki Veronique – została nagrodzona za najlepszą rolę żeńską. Atutami filmu były też muzyka Zbigniewa Preisnera i zdjęcia Sławomira Idziaka.

15.05.1956 – STANISŁAW KRÓLAK WYGRAŁ WYŚCIG POKOJU

Szybki i... sprawiedliwy

Zrobił to jako pierwszy polski kolarz w historii tego wyścigu. Do rywalizacji w IX edycji przystąpiło 141 zawodników z 24 drużyn. Królak zwyciężył mimo bezpardonowych „zagrań" m.in. ze strony kolarzy ZSRR. A nagrodę – motocykl WFM – spieniężył i podzielił się wygraną z kolegami z drużyny!



W SKRÓCIE

15.05.1928 – w USA odbyła się premiera filmu rysunkowego „Plane Crazy", pierwszego, w którym wystąpiła postać Myszki Miki.
16.05.1929 – w Los Angeles obyła się pierwsza ceremonia wręczenia Oscarów.
17.05.1953 – w Szczecinie urodził się Marek Biliński – jeden z prekursorów muzyki elektronicznej w Polsce.
18.05.1905 – w Łodzi urodził się Władysław Hańcza.
19.05.1965 – we Wrocławiu urodziła się Małgorzata Pieńkowska.
20.05.1935 – w Warszawie urodziła się Hanna Krall.
21.05.1904 – w Paryżu powstała Międzynarodowa Federacja Piłkarska – FIFA (Federation Internationale de Football Association).

HOROSKOP Od 15 do 21 maja 2026

Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Możliwy nagły zwrot w sprawach sercowych. Otwarta wymiana myśli oczyści atmosferę. **PRACA** Czeka Cię szybkie tempo i nowe zadania. Szef doceni Twoją inicjatywę. **ZDROWIE** Zatroszcz się o regenerację po wysiłku. Unikaj przemęczenia i niedoboru snu.

Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ Wiosenna aura sprzyja romantycznym gestom. Okaż więcej czułości. **PRACA** Skup się na stabilnych projektach. Twoja cierpliwość przyniesie wymierne efekty. **ZDROWIE** Postaw na dietę pełną sezonowych warzyw i owoców. Wprowadź więcej ruchu.

Bliźnięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Flirt i rozmowy będą Twoją siłą. Ciekawa znajomość może zaskoczyć intensywnością. **PRACA** Zyskasz szansę na naukę czegoś nowego. Kluczowe okażą się działania zespołowe. **ZDROWIE** Ogranicz nadmiar bodźców. Medytacja lub książka ukoją umysł.

Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Mów otwarcie o swoich potrzebach. Wieczór w rodzinnym gronie przyniesie Rakom radość. **PRACA** Skoncentruj się na długofalowych celach. Intuicja pomoże Ci w negocjacjach. **ZDROWIE** Kontakt z przyrodą wpłynie pozytywnie na dobrostan psychiczny.

Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ Przyciągasz uwagę i komplementy. Singielki mogą liczyć na ekscytującą randkę. **PRACA** Czas zabłysnąć przedsiębiorczością. Odważny pomysł może zyskać aprobatę szefostwa. **ZDROWIE** Poczujesz przypływ energii, ale nie przesadzaj z treningami.

Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Szczerość wzmocni relację. Nie analizuj każdego słowa swojego partnera. **PRACA** W firmie możliwa drobna zmiana organizacyjna. Warto uporządkować zaległe sprawy. **ZDROWIE** Regularność dnia poprawi kondycję. Krótka gimnastyka odciąży plecy.

Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Harmonia stanie się priorytetem Wag. Życiowy towarzysz doceni Twoją dyplomację. **PRACA** Współpraca przyniesie lepsze efekty niż rywalizacja. To idealny czas na negocjacje. **ZDROWIE** Znajdź balans między pracą a odpoczynkiem. Unikaj nadmiaru słodyczy.

Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ Intensywne emocje zaskoczą ukochanego. Samotne Skorpiony przyciągną tajemniczą osobę. **PRACA** Skup się na strategicznych decyzjach. Możliwe nowe źródło dochodu. **ZDROWIE** Zrób sobie detoks. Aktywność rozładuje napięcie. Zadbaj o to, by się wysypiać.

Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ Przygoda i spontaniczność ożywią relację. Nie składaj jednak obietnic bez pokrycia. **PRACA** Pojawi się szansa na rozwój kompetencji. Nie miej obaw, by wyjść z inicjatywą. **ZDROWIE** Zaplanuj czas z dala od domu. Zmiana otoczenia pozwoli nabrać dystansu.

Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Stabilność będzie ważniejsza niż fajerwerki. Druga strona doceni Twoją odpowiedzialność. **PRACA** Czeka Cię rozmowa o awansie. Zrezygnuj z nadmiernego perfekcjonizmu. **ZDROWIE** Relaks w ciszy pozwoli odzyskać wewnętrzną równowagę.

Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Nieoczekiwane spotkanie może wywrócić Twoje plany do góry nogami. **PRACA** To dobry moment na wdrażanie innowacji. Pilnuj terminów, aby uniknąć chaosu. **ZDROWIE** Ogranicz czas przed ekranem. Spacer pomoże uporządkować myśli.

Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Twoja wrażliwość przyciągnie kogoś, kto poszukuje głębokiego porozumienia. **PRACA** Zaufaj swojej kreatywności. Nie odkładaj jednak obowiązków na później. **ZDROWIE** Możesz odczuwać wrażliwość na zmiany pogody, więc zadbaj o odporność.

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

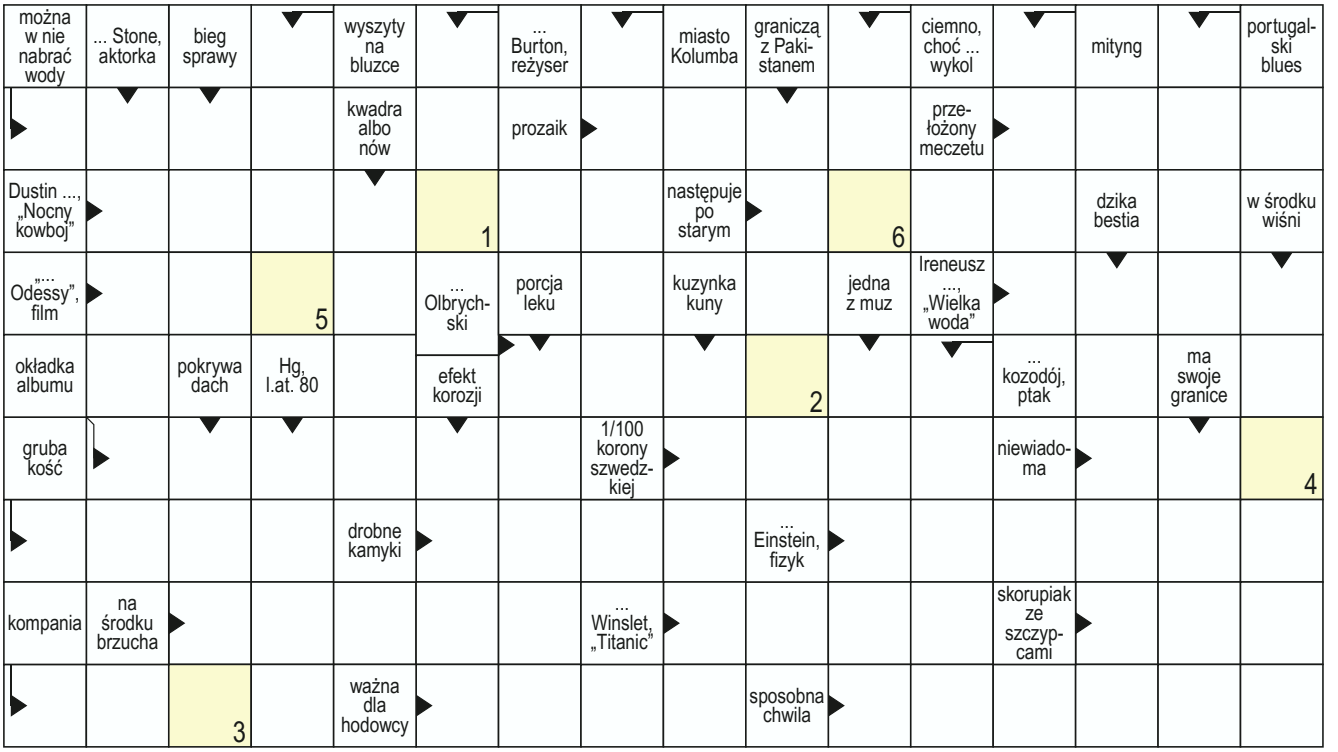
Redaktor naczelna: Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywka i TV: Red. zarządzająca:** Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordynator:** Dorota Skalska **Redaktorzy:** Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juraczko, Joanna Kołakowska,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

Copyright: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j., Warszawa. Wydawnictwo jest członkiem Izby Wydawców Prasy. Tele Tydzień jest objęty badaniami Polskich Badań Czytelnictwa. Rozpowszechnianie wszelkich materiałów redakcyjnych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe oraz za zmiany w programie telewizyjnym wprowadzone przez 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

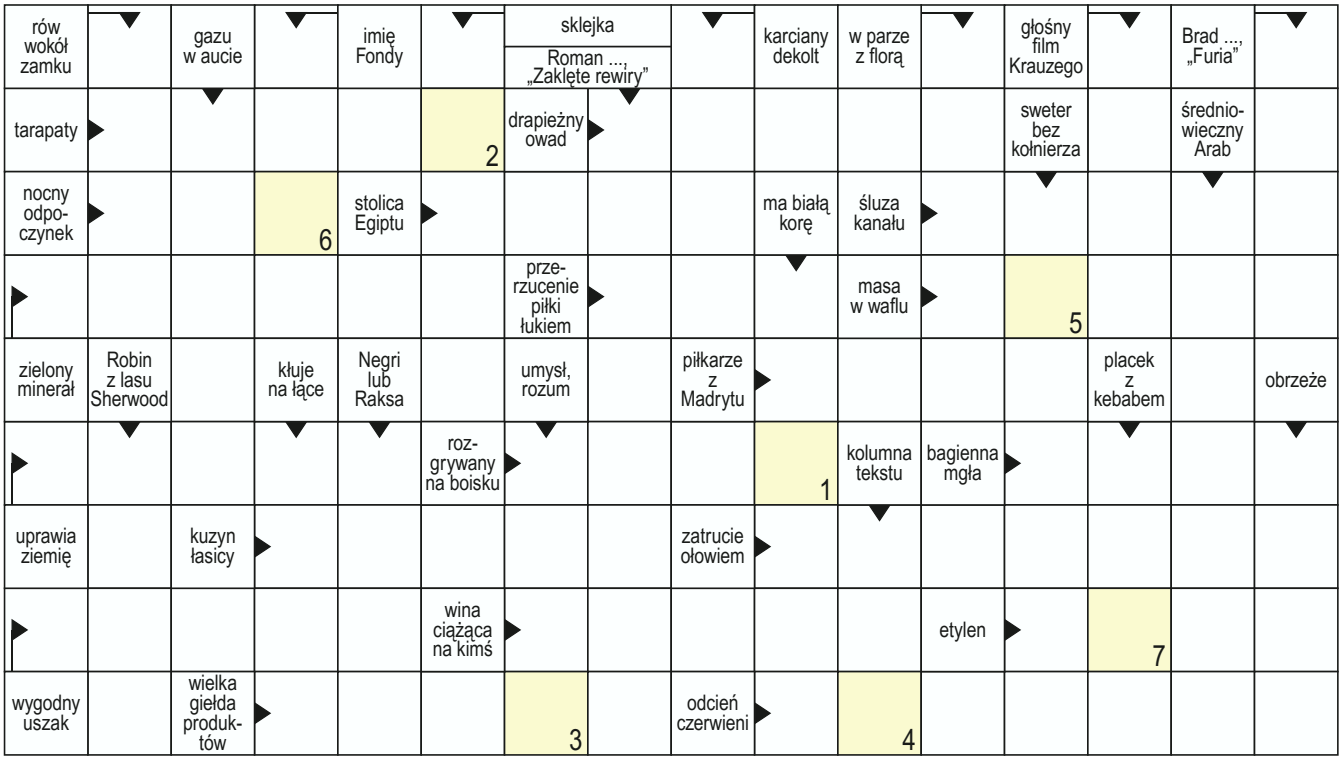
Prenumerata krajowa i zagraniczna: czytelnia.pl, e-mail: prenumerata@bauer.pl, tel.: 67 210 86 05, 67 354 16 05.

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

cyfrasa.pl ac9d9b17a5



Wpisz rozwiązanie



Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

eprasa.pl ac9d9b17a5

krzyżówka

chroni przez komarami		Szymon ..., „Furioza”	ze stolicą w Bejrucie		pewien obszar ziemi			do wesela się zagoi	zobojętnienie	francuska waluta		rejon patrolu		zbrojny atak	
							7			rzęsisty deszcz					
... Prochowa w Pradze		sąsiad Jowisza			melorecytuje / potrawa z papryką							praktyka		Joanna ..., „Zimna wojna”	
	9				syberyjska rzeka					drżąca topola					
straszny w tytule opery		przodek								jednostka pracy i energii	ciężka praca, wielki wysiłek				
				wbijany kafarem	pokrywa staw		dawniej usypiał	pomysł	12				mieszkaniec Antwerpii		ze szprychami w rowerze
młode ptaka		„Wszystko na ...”, film Wajdy									kuzyn rysia			6	
		sadzawka	pierwiastek w białku			2		zgryźliwy, zgorzkniały człowiek	podobny do sandacza		osłania żarówkę	jaźń			
				3		pelerynka od kuśnierza						składnik ponczu		na cholewki	
... Rodowicz, piosenkarka			kontuar	filmowy ogr						trzęsawisko, moczary			11		
prawoślaz						Willem ..., „Pluton”	wytwór pracy / literacka Cyganka		10				nad powiekami		zbiórka uczestników obozu
				alarm w ZHP	umacnia nasypy					do przypinania firanek					
boczna w kościele		świętuje 27.11							rzymska szata	wrzątek					1
					dawniej pośrednik			5				szkoli zwierzęta		biały kruk	
współzawodnik		śniedź na miedzi	ożywia ciało		„Maska ... z Banderasem		błazen między blotkami	ciepły wafel z dżemem		duplikat	z niego welony				
... Kondratiuk								duży pokój					„... na sukces”, serial		okala lustro
tętno	samochód					fusy w kubku				8	arabski książę				
			4	podawana na zgodę					krew dzika						
więzy	język krowy					rodzaj futra					gatunek sera				
				płynie przez Wrocław					ubytek						

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

eprasa.pl ac9d9b17a5

JBL



ZAWSZE NAJLEPSZY WYBÓR

ZESKANUJ KOD ABY UZYSKAĆ
WIĘCEJ INFORMACJI

eprasa.pl ac9d9b17a5

AŻ 84%* OSÓB POTWIERDZIŁO

REKLAMA

ZMNIEJSZENIE PAJĄCZKÓW!

"TO BYŁO TAK BRZYDKIE... byłam załamana"

Pani Regina przez całe życie była fizjoterapeutką, więc wie, jak ważne jest dbanie o nogi. Cały dzień spędzała na stojąco, non stop, a to, niestety, odbiło się na jej nogach. Zaczęły pojawiać się drobne żyłki, dosłownie określiła je jako „tak brzydkie, że aż fioletowe!" – była zrozpaczona. Dodatkowo pojawiły się brązowe przebarwienia na skórze, które tylko pogłębiały jej zmartwienie. Pani Regina próbowała różnych specyfików z apteki, ale nic nie przynosiło poprawy, mimo starań, problem nie znikał – „to guzik mi dało" – powiedziała. Pewnego dnia, natrafiła na reklamę polecanej kuracji na żylaki - kremu z mirry do smarowania na zewnątrz i kropli z olejkiem z cyprysem do picia. Zaczęła stosować ten krem i krople, a efekty były wręcz zaskakujące! Z każdym miesiącem drobne żyłki stawały się coraz jaśniejsze, brązowe plamy znikały, a Pani Regina była zachwycona - problem zniknął praktycznie w 85%. „A jakbym miała ocenić skuteczność – tak szczerze, to piętnaście na dziesięć!"

Na podstawie rozmowy z panią Reginą



POLECANA FORMUŁA Z MIRRĄ TO BYŁ MÓJ STRZAŁ W 15/10





Mirra na OPUCHNIĘTE NOGI I PAJĄCZKI

Badania aplikacyjne przeprowadzone pod ścisłą kontrolą lekarza dermatologa potwierdzają skuteczność Pajączka

KREM NA ZEWNĄTRZ

PAJĄCZEK KREM

Krem z mirry i kadzidłowca

- Usuwa uczucie ciężkości nóg*
- Likwiduje obrzęki i opuchnięcia*
- Skutecznie zmniejsza pajączki*



KROPLE DO WEWNĄTRZ

PAJĄCZEK KROPLE

Produkt złożony - olejek z cyprysem

- Przeciwdziała zaczerwienieniom
- Daje ulgę zmęczonym nogom
- Wydajny w użyciu

suplement diety

Dostępne w sklepach zielarskich i aptekach

+48 616 350 875 www.asepta.pro

* Badania aplikacyjne: https://asepta.pro/badania-aplikacyjne/

Suplement diety jest środkiem spożywczym, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety będący skoncentrowanym źródłem witamin lub składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny.

Historie, które dodają nadziei

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

Asepta s.c
ul. Tadeusza 1,
Bielsko-Biała, 43-382

eprasa.pl ac9d9b17a5