

NETFLIX

Disney+

HBO max

prime video

CANAL+

15.05.-21.05.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Nr indeksu 37836A

Tele

Tygodnik

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

aż 100 stron

Program 98 stacji TV

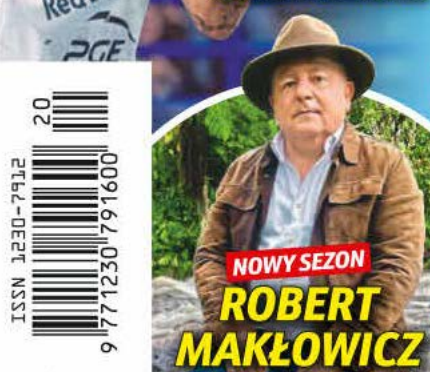
NA CZASIE:
KIEDY DOBRO
WYGRYWA
Z OBOJĘTNOŚCIĄ

BLISKO LUDZI:
• Czy każdy dług
trzeba spłacić?



SIATKÓWKA

FINAŁ LIGI
MISTRZÓW



NOWY SEZON

ROBERT
MAKŁOWICZ



KRÓLOWE
PRZETRAWIANIA

CZAS NA
WIELKIE
FINAŁY



MUST BE
THE MUSIC



ZARAZ
WRACAM



SZPITAL
ŚW. ANNY



GÓRSKI
LEKARZ

WYWIAD

REBECCA
IMMANUEL

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 CHĆIELIBYŚMY PRZYRNAĆ

KUCHNIA WIOSNA NA TALERZU, CZYLI NAJLEPSZE SAŁATKI SEZONU



Numer
w sprzedaży
do 17.05.2026

ZŁÓŻ WNIOSEK O ZWROT PROWIZJI!

Miałeś kredyty w banku lub w SKOK-u?

AJ Finanse
ZWROTY PROWIZJI

Wciąż możesz odzyskać nawet KILKA TYSIĘCY!

O zwrotach prowizji, które przysługują klientom za spłacone kredyty, rozmawiamy z **Klaudią Klusak z AJ Finanse**

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



Sprawdzenie jest BEZPŁATNE i nie potrzebujemy do tego umów kredytowych

Klaudia Klusak z AJ Finanse

☎ **733 355 571**

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

bezsronnych 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 trzydziestu pilotach seriali telewizyjnych i byłem 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 czym takim chciałbym wziąć udział – mówi podekscytowany aktor. Swoją rolę zapowiedziały też Katarzyna Zillmann i Janja Lesar. Znosi się na wyśmianą 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 zdrowko mi pozwoli, bo ja uwielbiam ten program. On bardzo dużo zmienił w moim życiu, ukazał mi siebie – powiedział zawodnik tuż po zwycięstwie. Trzymamy mocno kciuki i liczymy na kolejne wielkie emocje.

ILE





Choć bywało tłoczno, humory wszystkim dopisywały.

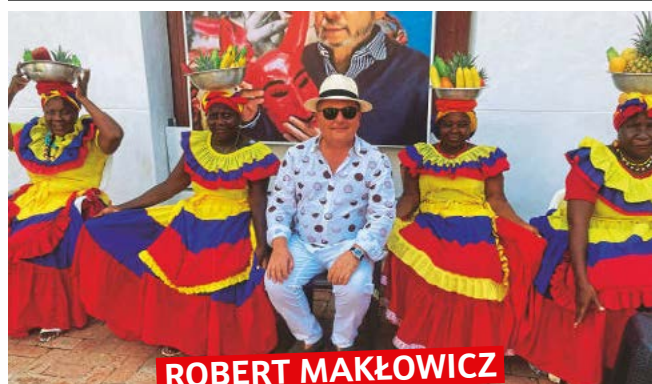
TANIEC Z GWIAZDAMI

Roztańczony tramwaj

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

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 mo-

gli wygrać słuchacze RMF FM, a także pasażerowie, którzy mieli szczęście znaleźć się we właściwym czasie na właściwym 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 Karagony, a następnie wyrusza w głąb kraju – przez skaliste zbocza pokryte kawowymi plantacjami, aż do owianego

złą sławą Medellin – 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 prze-

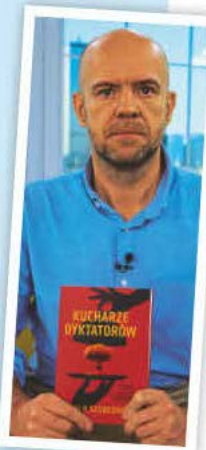
wodnictwem południowokoreańskiego reżysera Parka Chan-wooka. W jury znalazło się też dwoje znakomitych aktorów: Demi Moore (zdj.) i Stellan Skarsgård. ILE



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



NIEŚMIERTELNY

Jadą do Polski

Ruszyły zdjęcia do remake'u hitu sprzed lat, czyli do nowej wersji „Nieśmiertelnego”. Tym razem w tytułowego bohatera wcieli 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 epepei w naszym kraju. Tak, dobrze przeczytaliście. Filmowcy zamierzają już niebawem zawiązać do łodzi i Częstochowy. W tym drugim mieście podobno zainteresowała ich huta. ILE

Wywiad z legendą

Szefowa programu „Taki jest świat” odwiedzi najstynniejszy lombard w Polsce! Dziennikarka przeprowadzi wywiad z właścicielem lokalu, Kazimierzem Barskim (Zbigniew Buczkowski), by pokazać całemu światu to niezwykle 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



REKLAMA

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 wyobraźnię, 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 wiozł 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!



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](https://www.instagram.com/instax)



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 Dulcka 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 powinienam 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”.

przeciwie – 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.

Milczę albo mówię 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 odczuwa-

nia, zamiast pochopnego ferowania wyroków.

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 Jolanę 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.

Życze 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 plotem, więc staram się z niej korzystać jak najwięcej i bardzo to sobie cenię.

**ROZMAWIAŁ
MACIEJ MISIORYN**



GRA W CIENIU (2024)

Nie tylko zagrała więźniarkę Staszkę Andrus. Zaśpiewała też piosenkę „Moje pocieszenie”. Na zdj. z Natalią Rybicką.



OJCIEC MATEUSZ (2008-2026)

Natalia Borowik, gospośnia księdza Mateusza (Artur Żmijewski), często kłóci się z Lucyną (Aleksandra Górska).



OŁOWIANE DZIECI (2026)

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

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+

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.

BAL MATURALNY (2011)

Zwieńczeniem rodzenia 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 złościcy”.

➔ DISNEY+



WIECZORÓWKA (2018)

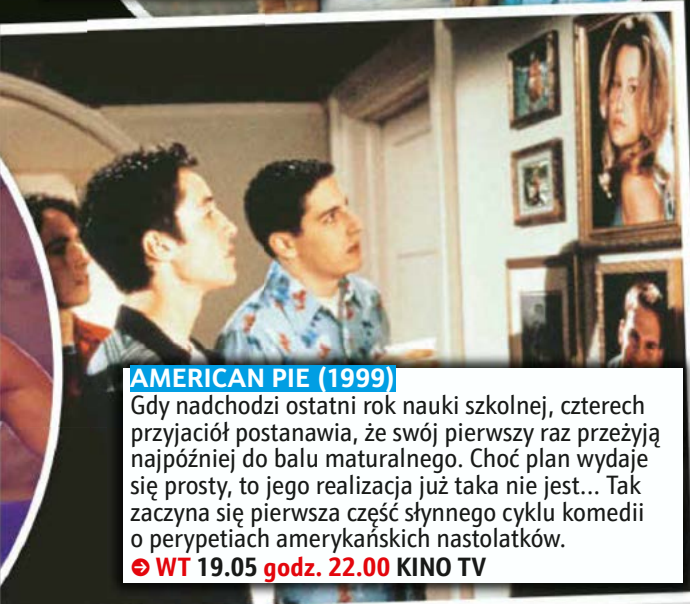
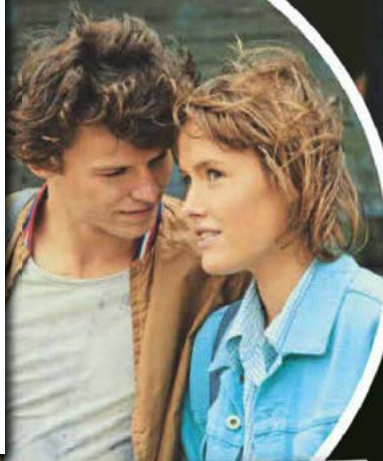
Teddy (Kevin Hart, w środku) przez lata ukrywał przed bliskimi, że nie zdał matury. Po latach prawda wychodzi na jaw, a on jest zmuszony uzupełnić edukację. Zapisuje się więc do szkoły wieczorowej. Ponowne wejście w uczniowskie buty nie jest łatwe, a i stres przed końcowym egzaminem wcale nie minął.

📅 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

Wybierz jakość farmaceutyczną!



• 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

MAŁGORZATA KOZUCHOWSKA

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”.



POMOC ŁAMIĄCA SCHEMATY

Dobro zawsze znajduje sposób



BARTŁOMIEJ TOPA

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

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.

trwającą dziewięć dni transmisję, podczas której słuchał piosenki Bedoesa „Ciagle 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 Kozuchowska 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 dotzymała!

W ramach akcji zebrano ponad 282 mln zł. Niestan-



MATEUSZ DAMIEŃSKI

Przygotowując się do roli Goldeny, 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.

dardowa zbiórka pobiła rekord Guinnessa, ale stało się coś jeszcze. Odzyskali-

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

Przyzwyczajiliśmy się, że dobroczynność ma ustalone rytmy i formy. Fundacje zachęcają do działania, a potem na eleganckich galach, przy wtórze muzyki, w błysku fleszy, ogłaszają wynik. Nie ma w tym nic naganego. Przeciwnie! Jednak w ostatnich dniach kwietnia przekonał się, że można inaczej. Oto 23-letni Piotr Hancke, znany jako Łatwogang, rozpoczął

**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.

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 przekuć 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**ZOFIA ZBOROWSKA**

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

**STOPKLATKA**

NOWOŚCI DLA CAŁEJ RODZINY
OGLĄDAJ W KAŻDĄ NIEDZIELĘ



NOWY SEZON

HUDSON I REX
12:00

NOWY PROGRAM ROZRYWKOWY

TOP DOG
13:00**TWOJA SĄSIADKA POLECA OGLĄDAĆ**



POD SKRZYDŁAMI

Był jednym z ulubieńców Edith Piaf (Marie-Julie Baup) – w jej świetle „służył” przez osiem lat.

CIĄGLE NA SCENIE

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

PAN AZNAVOUR

Czar zaklęty w głosie



CIEŻKI LOS

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

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 szczerze 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, Aznavourianie otworzyli małą restaurację, jednak nie przetrwała kryzysu z 1929 roku. Trzeba było poszukać nowego źródła dochodu. Jednym z nich były występy Charles’a. – Pracowałem,



DO TRZECH RAZY SZTUKA

Dopiero małżeństwo z Ullą 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.

Niezwykłe 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 pełną 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 „Błaszanym bębenku”. A w wolnych chwilach pracował również na planie seriali...

Aż dziwi bierze, że tak zapracowany mężczyzna nie tylko miał czas angażować się w liczne akcje społeczne i charytatywne, ale też trzykrotnie się ożenił. Z pierwszą żoną, Micheline Rugel, przeżył sześć lat i miał dwoje dzieci – córkę Sédę i syna Charles'a Jr. W młodszy czasie 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 tabletką zażyta przed posiłkiem pomaga kontrolować poziom cukru we krwi, apetyt na słodkie potrawy oraz wagę.



Wysoka, standaryzowana na 2% DNJ zawartość ekstraktu z morwy białej – 400 mg w tabletkę **Zuccarin** – twoja gwarancja wysokiej jakości i efektywności.



Produkt Roku 2025 wg ŚWIATA FARMACJI

w kategorii

„Preparaty obniżające poziom cukru”

na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Zapytaj o **Zuccarin**™ skandynawskiej firmy **New Nordic**

Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl

w opakowaniach 60 i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek.

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

Kod BLOZ 8101001 ułatwi zamówienie produktu.



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



SUPLEMENT DIETY



Jabłoński podstępem zwabia do kawiarni żonę i dosypuje jej narkotyki...

Domańska nie rezygnuje z planów uwiedzenia Chodakowskiego.

M jak miłość

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



...ofiara intrygi pada też Kasia, której sekret wychodzi na jaw.

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 Franekę 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, podurzając do jego gabinetu koperty z fałszywymi łąpówkami. Tereska ostrzega



CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?

CZYTAJ ŚWIAT SERIALI

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**



Agnieszka nie ufa mężowi.

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**

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

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



Rodzina Cieślików przechodzi trudne chwile.

SR ODC. 4215
Sandra informuje Smolnego, że Igor ujawnił Cieślikom świadka oskarżenia. Właściciel gazety zawieszka Nowaka. **35 min**

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



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, dowiadyuje 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 zatrzał 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**

SR 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 śmigłowiec z kamerą termowizyjną. **50 min**

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

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

SR 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.

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 płamistego. 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 tabletką dziennie.**



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.



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



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 dowiedzieć, 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 udać 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 nieoczekiwanego 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. Przybliży 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, księżę 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 sultana. 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. Alonzo 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 paniński 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, niestranny od alkoholu Balcerek. Gospodarz usiłuje znaleźć na niego sposób. **65 min**

Grantchester 10



Ale kino+, 20.10 ND ODC.3, 4 Alphy szykują 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**

Akacyjowa 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 pozytywnym 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**



Uroczysko

TV 4, 20.00 PO ODC. 253 Kamila, wolontariuszka w noclegowni, widzi śmierć jednego z podopiecznych. W sprawie 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.
SR 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.
SR 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 SR 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 przesiadawcą. 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 Podekcytowany 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 mieszkaniac plebanii jest głównym podejrzanym w tej sprawie. Zostaje niebawem wezwany na komendę i zawieszony w obowiązkach. Tymczasem zaniepokojona Natalia otrzymuje tajemnicze zawiadomienie o przesyłce. Zdeeterminowany 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**

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**

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**

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**

Zabójcza broń 2

AXN, 21.05 SR 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**

Co się stało z Gracie Darling

Ale kino+, 20.10 SR 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**

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**

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**

Matlock

FX, 22.00 SR ODC. 7 Matty i Julian prowadzą sprawę młodej kobiety, która pozwała organizatorów badania klinicznego po tym, jak doświadczyła skutków ubocznych. Olympia poznaje sekret z przeszłości byłego męża. **55 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 Górczaku. Dagmara odmawia zeznawania przeciwko Jamesowi, co pogarsza sytuację Noconia. Dochodzi jednak do nieoczekiwanego przełomu. **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**

Paradise

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



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.

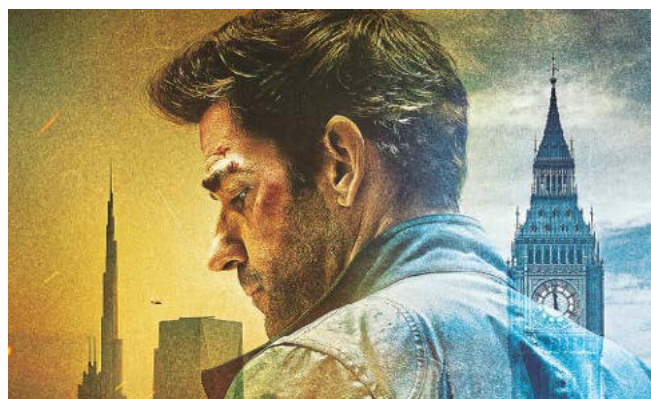
PREMIERA 20.05

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 niebezpiecz-

ny – 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

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.



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 bajecz-

nie bogatego i czarującego Harry'ego Castillo (Pedro Pascal), wydaje się, że w końcu trafiła na tego jedyne. 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 schwytyany i trafia przed oblicze bezwzględного możnowładcy, który stawia go przed okrutną próbą – od jej wyniku zależy życie jego własnego syna.



CANAL+

TELETYDZIEŃ 19



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 sześciu odcinkowej 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 dwice 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 dwice dadzą sobie radę? Nie będzie to łatwe zadanie, bo na ich drodze pojawiają się intruzy. 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 znajdują się też w niebezpieczeństwie, gdy natkną się na hieny. Zobaczymy jak wielkie koty radzą sobie z wyzwaniem na co dzień oraz jak adaptują się do ekstremalnych warunków, gdy susza osiąga swoje apogeum i delte 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 zaślubiny z żoną.

Ziemia widziana z orbity

PO BBC Earth, 19.45



Autorzy w efektywny 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 koziorozca abisyńskiego pomagają zdobyć partnerkę.

HISTORIA I BIOGRAFIE

Wojna szpiegów

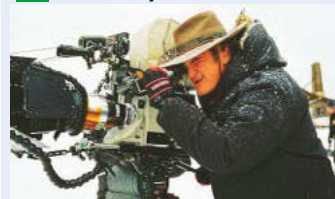
PT National Geographic, 18.00



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.

Poszukiwacz 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.

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Boysbandy: mroczna...

SO TLC, 21.00



Szczerze 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...

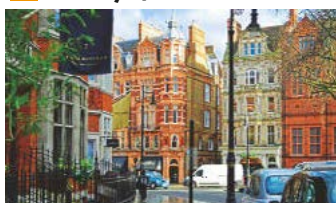
PO Planeta+, 19.45



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

SR 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 Mélięsa 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 słodczy

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

SR 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

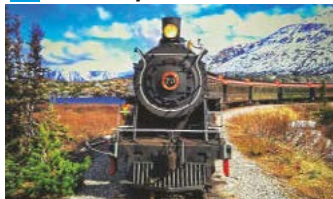
PT TVP Dokument, 20.00



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

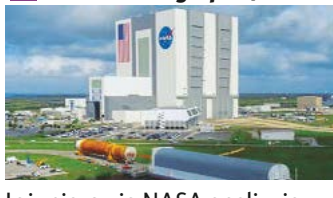
PO TVN Turbo, 16.30



Wizyta w warsztatach samochodowych należących do pasjonatów motoryzacji. Zobaczmy 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 Sigggi, 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 najwyższa 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

SR 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.

PIĄTEK

FAMILIJNY



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

KOMEDIA



PREMIERA W TV

100 dni do matury

PT TVN, 20.00

Maturzysta Kapsel nie chce zostawać 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. Siczko, K. Banaś, B. Kubicki

KOMEDIA ROMANTYCZNA



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

DRAMAT



NA FAKTACH

Żeby nie było śladów

PT TVP 1, 22.35

Maturzysta Grzegorz Przemysk 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 pomyłony 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



Wall.E

ND Polsat, 14.00

Zaskakująco kameralna i pełna ciepła animacja, którą wyróżniono Oscarem. Na zaśmieconej Ziemi pozostał jedynie sprząający robot. Wraz z przybyciem z kosmosu maszyny Ewy 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



PREMIERA W TV

Czy to przeznaczenie?

ND TVP 1, 21.25

Margot prosi nieznanego, 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



NA FAKTACH

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

SENSACJA I THRILLER



Stillwater

PT Polsat Film, 21.00

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

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

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

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. Okonodo, Z. Kravitz

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



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

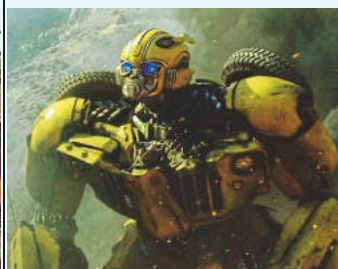


Dungeons & Dragons: Złodziejski honor

SO TVN Fabuła, 20.00

Awanturnik Edgin i wojownicza Holga uciekają z więzienia. Chcą pokonać dawnego współnika, 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



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



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



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



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



65

ND Polsat 2, 20.35

Adam Driver w historii rozgrywanej się 65 mln lat przed naszą erą. Statek astronauty Millsa rozbija się na nieznaną planetę. Mężczyzna musi stawić czoło prehistorycznym bestiom.

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



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

FAMILIJNY



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

KOMEDIA



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. Dieffenthal, L. Bai, M. Cotillard

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Licencja na uwodzenie

PO TVP Kobieta, 22.30
Alex Lippi jest specjalistą od łamania damskich serc. Biznesmen zleca mu rozbięcie 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

DRAMAT



NA FAKTACH

Lokatorka

PO Kino Polska, 20.00
Czyściciel kamienia 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. Ołtowski, wyk. S. Łozińska, I. Melcer, B. Jonak, K. Stroński



Super pies i kot łotr

WT CANAL+ Film, 8.45
Czworonogi przyjaciel Danny'ego zostaje uprowadzony przez kosmitów. Po powrocie na Ziemię zyskuje niezwykłe moce. Czeka go walka ze złem. Film udowodnia, 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 beztrocki 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



NA FAKTACH

Kamienne Pięści

WT STOPKLATKA, 22.00
Opowieść o słynnym pięściarzu, w którego brawurowo wcielił się Edgar Ramirez. Roberto Duran, którego los nie oszczędzał, odnalazł szansę w boksie. Zyskał sławę rozstrzygnięciem pojedynków przez nokaut.
130 min Panama/USA 2016 reż. J. Jakubowicz, wyk. É. Ramirez, R. De Niro, A. de Armas



Kung Fu Panda

ŚR CANAL+ Film, 9.20
Niezdarny 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 Ślżak 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. Weresniak, 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



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 inspirowany mężczyzn do dyskusji o kobietach.
145 min Polska 2007 reż. A. Saramonowicz, T. Konecki, wyk. M. Stuhr, T. Kot, K. Stelmazyk



A więc wojna

CZ Polsat, 21.55
Miłość do jednej kobiety wystawia przyjaźń agentów CIA na próbę. W zacieklej 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. Malthew



PREMIERA W TV

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. Reznor, O. Kalicka, M. Banasiuk, M. Piróg

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

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

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

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 Maksza Zorina i jego kochankę May Day.
140 min USA/Wlk. Bryt. 1985 reż. J. Glen, wyk. R. Moore, C. Walken, G. Jones, T. Roberts



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 legendę o bestii z Gevaudan, której przypisuje się zabicie ponad 100 osób.
140 min USA 1995 reż. M. Campbell, wyk. P. Brosnan, I. Scorupco, F. Janssen, S. Bean



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



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



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



Jestem zemstą

SR 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



Burza

SR 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 emocyjnej opowieści o starciu człowieka z żywiołem.
120 min USA 2015 reż. D. Hackl, wyk. J. Travolta, K. Bosworth, D. Sawa, G. Bellows



Constantine

SR 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



Sami swoi

SR 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



Iluzja 2

CZ TV Puls, 20.00

Błyskotliwi magicy podejmują się kradzieży technologii, która umożliwiła desyzyrację 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



Słoneczny patrol

CZ TVN Fabuła, 22.50

Ekipa ratowników dowodzona przez Mitcha walczy z koncernem, który zagraża środowisku naturalnemu. Pozornie niedobry 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



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 Auntę 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



Łęk 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



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 siatkar-

skiej 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 kopcuszkciem 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

pekają 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 Clevenet i jeden z liderów Biało-Czerwonych, Tomasz Fornal. Ten ostatni, nieco zaczepnie, zapowiada, że postara się zrobić pikusa 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**

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 Manchest-

ru City pozwoli im uratować sezon i zapewni przepustkę do gry w Europie. Przekonamy się, czy ekipa ze Stamford Bridge oszuka przeznaczenie 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 rozbrłyła ostatnio gwiazda Kacpra Woryny. Na co dzień żuźlowiec 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 próbują 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 MĘŻCZYŹN • 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 Gruzji). 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.

PIŁKA NOŻNA

PT	PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
17.55	Mecz: KGHM Zagłębie Lubin – Pogoń Szczecin
PT	Betclit 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	Betclit 1. Liga TVP 3
19.25	Mecz: Stal – Wierzyta
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	Betclit 2. Liga TVP Sport
12.10	Mecz: Sandecja Nowy Sącz – Olimpia Grudziądz
ND	Liga włoska Eleven Sports 1
12.25	Mecz 37. kolejki
ND	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	Betclit 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	Liga angielska CANAL+ Extra 1
18.25	Mecz: Newcastle Utd – WHU
ND	Liga hiszpańska Eleven Sports 2
18.25	Mecz 37. kolejki
ND	Betclit 2. Liga TVP 3
19.25	Mecz: KKS Kalisz – Warta
ND	Betclit 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	Betclit 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
SR	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	
SR	Mistrzostwa świata – Szwajcaria	Polsat Sport 2
16.15	Mecz: Czechy – Włochy	
SR	Mistrzostwa świata – Szwajcaria	Polsat Sport 3
16.15	Mecz: Austria – Szwajcaria	
SR	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	
SR	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 MĘCZYŃ

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

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

SR **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 **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 KOBIEC

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

PIŁKA RĘCZNA MĘCZYCZYN

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

SIATKÓWKA MĘCZYCZYN

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

SR **Mecz towarzyski** Polsat Sport 1
16.30 Polska – Serbia

SR **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 **Turniej WTA w Strasburgu** CANAL+ Sport 2
10.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej



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

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

PO **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

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

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

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

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

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

SR **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

ZUŻEL

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



**Finał
sezonu**



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.

SZPITAL ŚW. ANNY • MICHAŁ PIETRUSZ

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 zapałem 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 rozwiązały 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).

Porozmawiamy 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

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 tabletkę 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 Wypełniacz Kolagenowy** 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.



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



Jury podczas wyborów 16 półfinalistów.

Niezastąpione trio prowadzących.

MUST BE THE MUSIC **Finał edycji**

Gra o wszystko

➔ **MUST BE THE MUSIC PT 15.05 godz. 20.00 POLSAT**

W odcinku finałowym zmierzą 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 zaprezen-

tują 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 Przemyska, warszawskiego maturalisty, 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, „upatrzone sobie chłopca i postanowiono dać mu naukę”. Winnych tej zbrodni nigdy sprawiedliwie nie ukarano. MJ



Grzegorza Przemyska zagrał Mateusz Górski (w śr.). Na zdj. z Tomaszem Ziętkiem (z pr.) i Łukaszem Gawrońskim.

Na faktach

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

- 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 Akacja 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 Kryminalny Alex 3 (39)** – serial kryminalny, Polska 2013
- 10.40 Ojciec Mateusz 11 (143)** – serial kryminalny, Pol. 2014
- 11.30 Okrasa lamie 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 Telexpress, 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 Akacja 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 środowiska naturalnego przetrzeźnia zadziwia. Każde stworzenie pełni w tym ekosystemie określoną rolę. Twórcy pokażą wilki zamieszkujące łąki Apulii oraz strategię łowieckie i rozrodcze wielu gatunków owadów. **65 min**



20.30 KOMEDIOWY

Powrót (4)
Zoja nabiera przekonania, że jej ojciec żyje. Iza (Mátylda Giegnó, 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**

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

- 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 Janida – 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
- 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
- 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 Martin, zdj.) przeżywa decyzję Cataliny, która postanawia wziąć ślub w sukni matki. Maria i Vera wdają się w sprzeczkę o pieniądze. Jana mówi Ablowi o otwarciu 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 tego odcinka będzie Kamil Bednarek. Rywalizujące zespoły wspiera niezmiennie Marzena Rogalska. **95 min**

- 20.05 Barwy szczęścia (3381)** – serial obycz., Polska 2026
- 20.20 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 20.45 Kocham Cię, Polsko! (10)** – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.20 To jest grane (91)** – program muzyczny, Polska 2026
- 23.15 Gorąca linia** – thriller, USA 2022, reż. Romuald Boulanger, wyk. Mel Gibson, William Moseley, Alia Sheror-O'Neill, Paul Spera (patrz obok)
- 23.45 Jesień w Nowym Jorku** – komedia romantyczna, USA/Kanada 2022, reż. Michael Robison
- 3.00 Akacja 38** – telenowela, Hiszpania 2015 **▶ 4.40**

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

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.00 halo tv polsat** – magazyn, Polska 2026
- 11.30 Gliniarze (778-780)** – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 14.40 Dlaczego ja? (1568):** Studentka – serial paradok., Polska 2026
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.20 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112 (1165):** Prawnik – serial paradokumentalny, Polska 2026
- 17.00 Gliniarze (1205):** Pod osłoną nocy – serial paradokumentalny, Polska 2026
- 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 Kabanowej. Seweryn (Miroslaw Kropielnicki, zdj.) znajduje zakrawca i szantażuje publikacją. Fotografie trafiają do współpracowników oraz współlokatorów dziewczyny. **70 min**



20.00 ROZRYWKA

Must be the music (136-ost.)
Nadszedł czas na wyłonienie zwycięzcy rywalizacji. Osemka 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)
- 23.15 Piłbull. Niebezpieczne kobiety** – film sensacyjny, Polska 2016, reż. Patryk Vega, wyk. Maja Ostaszewska, Joanna Kulig, Magdalena Cielecka, Alicja Bachleda-Curuś (patrz obok)
- 2.10 Nasz nowy dom (350, 351)** – reality show, Polska 2025



23.15 SENSACYJNY

Piłbull. Niebezpieczne kobiety
Niedoświadczony policjantki Zuza i Jadzia wprowadzą śledztwo związane z mafią paliwową. Pierwsza z nich włączyła się w ryzykowną relację z gangsterem (Sebastian Fabijański, zdj.). **175 min**

- 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** – 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 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 Przemek (Mateusz Górski, zdj.) zostaje pobity przez milicję. Wkrótce umiera. Jego kolega Jurek (Tomasz Ziętek, zdj.) walczy o sprawiedliwość. **160 min**

TVN TVN DV3 T2

TV PULS TV PULS DV3 T2

TVN 7 TVN 7 DV3 T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (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**



17.55 FAB-DOKUM.

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**

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**

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 przynajmniej, że brak gości ją zaskoczył. **135 min**



20.00 KOMEDIA

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 surrogatką. Zamierza oddać noworodki Przemkowi oraz Adzie. **190 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 włączyć się do systemu ministerstwa edukacji, by zmienić wyniki. Pomagają mu w tym grupa licealistów i zbuntowany dziadek Antoni (Jacek Koman). **140 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, Kaska i Kaja analizują dokumenty, które mogą skompromitować Streckerę. **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

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 Wspianale stulecie (9) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Dzielnica strachu 10 (472) – serial kryminalny, Polska 2025-2026
 Bezdonna jest podejrzewana o brutalny atak na dziennikarkę. Obciąża ją jeden fakt – błagała się po noclegowniach z zakrwawionymi rękoma. Śledztwo ujawnia przerażającą prawdę na temat tego przestępstwa. **60 min**



20.00 SENSACYJNY

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 pikarski. **120 min**

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



22.00 THRILLER

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**

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**

20.00 100 dni do matury **FILM** – komedia, Polska 2025, reż. Mikołaj Piśczan, wyk. Bartosz Laskowski, Pola Siczko, Kinga Banaś, Bartosz Kubicki (patrz obok)
22.20 Pelzająca śmierć **FILM** – horror, USA/Serbia/Kanada 2019, reż. Alexandre Ajia, wyk. Kaya Scodelario, Barry Pepper, Morfydd Clark, Ross Anderson (patrz obok)



22.20 HORROR

0.10 Smeżarz dla zwierzków **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

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**



0.15 SENSACYJNY

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!

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



16.00 FAB-DOKUM.

14.00 Detektywi (83): Dziecko – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
15.00 Szpital św. Anny (119) – serial obyczajowy, Polska 2026
 Alicja i Kaska badają 12-latkę 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) 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**

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**



20.00 KOM. OBYCZ.

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 zamieszkał razem. **60 min**

Praktykant Owdowiały emeryt Ben (Robert De Niro, zdj.) postanawia zmienić nudne życie i wrócić do pracy. Zostaje stazystą 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

20



23.55 KOMEDIA

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

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

- 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. pikarski

TVP POLONIA **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

TV 4 **DG 17**

- 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 parodokumentalny, Polska
- 13.55 Trudne sprawy (1094-1096) – serial parodokumentalny, Polska
- 16.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (527) – reality show, Polska 2025
- 18.00 Policjantki i Policjanci (1424, 1425) – obycz., Pol.

puls 2 **PULS 2** **DG 17**

- 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 – 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 Finaesz 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

TVP ROZRYWKA **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 Kolo fortuny – telet., Pol.
- 9.55 Program rozrywkowy
- 10.05 Makłowicz w podróży
- 10.45 Postaw na milion
- 12.35 Familiada – teleturniej
- 13.15 Noce i dnie (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 Kolo fortuny – telet., Pol.
- 18.40 Okrasa łamie przepisy
- 19.45 Makłowicz w podróży

TTV HD **DG 17**

- 5.00 Złomowisko PL 10 (10)
- 6.00 Express – pr. inform.
- 6.20 DeFacto 14 (3)
- 6.50 Diablenie boskie 2 (10)
- 7.20 Ukryta prawda (1182) – serial parodokumentalny
- 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 krydyce 8 (21, 22) – reality show, Pol.
- 18.05 Zakup w ciemno extra (6) – reality show, Polska
- 18.45 Damy i wiesniaczki. PL 11 (10) – fab.-dok., Pol.
- 19.45 Express, Pogoda – inf.



OBYCZAJOWY

- 22.30 Złoty chłopak (152) Suna przeżywa szok, gdy dowiaduje się, dlaczego Kay się z nią zię. Semmuz 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



OBYCZAJOWY

- 20.25 Na dobre i na złe (988) Doktor Woźniczka 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



SENSACYJNY

- 20.00 Aniołki Charliego FILM – USA/Niemcy 2000 Dylan (Drew Barrymore, zdj.), Natalie (Cameron Diaz, zdj.), 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 Drogowka – mag.
- 1.05 Love Island. Wyspa miłości (42)
- 2.15 Interwencja – mag.
- 2.25 Śmierć na 1000 sposobów (14) – dok.
- 3.25 Lubie disco! (274) – muz.
- 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.
- 5.30 Teleszkupy TV Okazje



KOMEDIA KRYMINALNA

- 20.20 Naga broń: Z akt FILM Wyzłaził Specjalnego – 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 sensacyjny, USA 1989
- 0.15 Lombard. Życie pod zastaw 3 (126-128) – serial obycz., Pol. 2018
- 3.30 Niesamowicie! (7, 8) – serial dokumentalny, Pol.
- 4.45 A kto to mówi? (48)
- 5.00 Kręcimy z gwiazdami 3 (5) – pr. rozr., Polska 2013



TELETURNIJ

- 20.20 Postaw na milion W każdej grze bierze udział dwójka uczestników. Na wstępie dostają milion złotych. Jeśli chca zabrac 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 Kolo 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



ROZRYWKA

- 20.05 Idź na całość 2 (25) Uczestnicy mają do wygrania niemal trzy miliony złotych. W każdym odcinku podejmują ryzyko i próbują uniknąć zgonka. Program prowadzi Zygmunta 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 wiesniaczki. 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 Diablenie boskie 3 (17, 18) – reality show, Pol.

TVP 3 **TVP 3 PROGRAMY LOKALNE**

- BIALYSTOK** 17.20 Wojownicy czasu 17.50 Kreatywny go godzinach
- 18.00** Przystanek Kultura
- 18.20** Z Koronkiewiczem przez Podlasie
- 18.30** Obiektwy 18.50 Sport, Pogoda
- 19.00** Bez kantów 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.20 Piłna sprawa 21.30 Obiektwy
- BYDGOSZCZ** 17.00 Fach że hej 17.30 Klub Kultura 18.15 Słowo daje! 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Razem dla regionu 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
- GDANSK** 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 „Panorama” 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.10 Babskim okiem 17.30 Pracownia reportażu 17.45 Wykrywacz kłamstw 18.05 Za szybą 18.15 Konkretnie 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Ostatni mistrzowie 21.10 Zapraszamy do nas 21.30 Łódzkie wiadomości dnia

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
- 18.05 Ojciec Mateusz 21 (265)
- 19.20 Ranczo 8 (104) – obycz.
- 20.10 Rodzinka.pl (227, 228)
- 21.25 Ojciec Mateusz 34 (446)
- 22.20 Czias zemsty – dramat FILM kryminalny, USA 2013
- 0.25 PiTbul (11-13) – sens., Pol.
- 3.20 Przecież ocacholony FILM – dramat wojenny, USA/Australia 2016

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

- 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 zazdrościsz, czego nie potrafie – Maria Czubaszek – pr. rozr.
- 18.05 Tygodnik kulturalny
- 18.55 Dzień, w którym umarła gwiazdka rocka – dok.
- 19.30 Video Killed the Radio Star – serial dok., Wlk. Bryt.
- 20.00 Wielki kinomana
- 20.10 Szarlatan – dramat hist. FILM Cześć/Polska/Irlandia 2020
- 22.15 Czwartkowy klub filmowy – magazyn filmowy
- 22.20 Człowiek z marmuru FILM – dram. obycz., Polska 1976

aTena ANTENA HD **DG 17**

- 10.35 Co Polak potrafi na drodze? (10) – rozr., Pol.
- 11.40 Kabaretowy szal – 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 przed 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 szal – rozr.

6 TV 6 **DG 17**

- 6.00 Wieniecie (199, 200) – dok.
- 6.55 Policjantki i Policjanci (631, 632) – serial obycz.
- 8.55 Kobra – oddział specjalny (175, 176)
- 10.55 48h Zaginieli (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) – serial krym.
- 22.00 Kości (63, 64) – serial krym. – film krótkometrażowy, Pol.
- 0.00 Egzamin dojrzałości – film krótkometrażowy, Pol.
- 2.05 Krejzi patrol (43-47)
- 4.40 Kochane pieniądze (24)
- 5.45 Teleszkupy TV Okazje

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 Elektra – USA/Kanada/Szwajcaria 2005, reż. Rob Bowman
Platna 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 ○ – 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. Zaginięcia (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. sens.
- 4.00 Strzelnica Naval (1)
- 5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczad (161) – serial dokum., Pol.
- 5.30 Teledziewiaty 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 Francese 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 Kwiatkowski – komediodramat, Polska 1995, wyk. Marek Kondrat
- 2.20 Officer (12) – serial sens.
- 3.15 Zatkota 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 na morze – film psychologiczny, 1977
- 15.40 Papierowe małżeństwo – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
- 17.20 Stawka większa niż życie (5, 6) – wojenny

KOMEDIA OBYCZAJOWA



20.00 Szab, czyli ostatnia **FILM** zbara komórka – 2006
Adi (Tomasz Borkowski, zdj.) i jego koleży uchodzą za nieudaczników. Jeden z nich stracił pracę, drugi nie ma szans na karierę piłkarską. O problemach zapominają, oglądając telewizję. **120 min**

- 22.00 Enen – thriller, 2009, wyk. **FILM** Bożena Życz, 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 – Franca **FILM** 2008, reż. Pierre Morel
Kim, córka byłego agenta Bryana Millsa (Liam Neeson, zdj.), leci z przyjaciółką do Paryża. Wróćce 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 (5) – 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 Łąpu-capu
- 6.05 Moje pieczone 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 Łąpu-capu
- 13.05 Wszyscy święci – 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 Łąpu-capu
- 19.00 Jason Bourne **FILM** – thriller, USA 2016

KRYMINALNY



21.00 To nie jest zagadka kryminalna (3)
Inspektor dowiaduje się, kto otrzymał morderstwo. René Madgritte rozpoczyna własne śledztwo, a na terenie posiadłości pojawiają się nowi podejrzeni. **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 będzie – obycz., Pol. 2024
- 4.30 Wiraż – film dokum., Pol.

W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinie 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** katastroficzy, USA 1997
- 17.00 Opancerzony – film **FILM** sensacyjny, USA 2009
- 18.50 Faccia 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 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 (1) – 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 zuka – 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 Wyrąb – film krótkometr.
- 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 Zia 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 Swoat – 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 „Zmierzczeni” **FILM** Przed światem. 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 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
- 20.00 Cicha noc, śmierć 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** Północnie – 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 Czardziejki 6 (12, 13)
- 13.40 Grimm 3 (9, 10) – fantasy
- 15.30 Medium 6 (18, 19) – krym.
- 17.20 Czardziejki 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 Czardziejki 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/Wlk./Hiszpania 1989
- 17.25 Indiana Jones **FILM** i Królestwo Kryształowej Czaszki – film przygodowy, USA 2008, wyk. Harrison Ford
- 20.00 Niwanna – 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: Chirurgrzy (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 Łąpu 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. Orszakutany z bliska (1, 2)
- 18.10 Wysłuchaj, 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 Mijowisko (5, 6) – krym.
- 3.40 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.

CANAL+ 360

- 14.15 Okrety wojenne (8) – dok.
- 15.10 Wolne duchy. Starcie z żywiołami (4) – dok.
- 16.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata (5) – serial dokum.
- 17.00 Zholowani: ciężarówkami w opalach 7 (4) – dok.
- 18.00 Porzucone konstrukcje (1) – serial dokum., Wlk. Bryt.
- 18.55 Okrety wojenne (7) – dok.
- 19.50 Zholowani: ciężarówkami w opalach 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.

TLC	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: znowa do wzięcia 5
13.00 Bawić się jak amizje 7	15.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA
16.00 Historie wielkiej wagi	18.00 Kilogramy do szczęścia
19.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6	20.00 Kiedy dzieci mają dzieci 7

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

TVN STYLE
5.20 Związki z modą (5)
6.10 Damy i wieśniaczki. Litwa (9, 10) – rozr., Litwa
8.00 Zgłos 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

DISCOVERY CHANNEL
6.00 Fani czterech kółek
7.00 Na krańcu Alaski
8.00 Gorączka złota: Zapomniane kopalnie
9.00 Gorączka złota: rzeka skarbow: Świeża krew
10.00 Klan z Alaski
11.00 Złoto drwali
12.00 Fani czterech kółek 15
13.00 Nagi instykt 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)

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 filizance herbaty (1) – serial dok.
12.45 Dunhuang, starożytna warownia na granicy Rzecz Polska
14.00 Królowie (15) – hist., Pol.
14.35 Pogranicze w ogniu (3)
15.40 Sensacje XX wieku – program historyczny
17.40 Czas honoru (54)
18.35 Encyklopedia II wojny światowej (3, 4)
19.25 Królowie (54) – hist., Pol.

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 Rzeczy (3)
13.00 Poszukiwacz 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.



METRO
8.35 Szpital (709, 710) – paradok.
10.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (17, 18)
12.35 Anatomia piękna 2 – rozr.
13.35 Zapiski na życie 4 (9)
14.35 Zapukaj do moich drzwi (138) – telen., Turcja 2020
15.45 The Floor – teleturniej, Pol.
17.00 Ciężarówka 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 Wcielecie – 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 Teklasu 7 (12, 13)
9.50 MacGyver (10, 11) – sens.
11.55 Pułapki umysłu – serial dok.
13.00 Dynamic – magia bez granic (1/2) – dok., Wlk. Bryt.
14.15 Sensacje XX wieku – hist.
16.45 Wojciech Ciejrowski – bosu przez świat
19.00 Strażnik Teklasu 7 (14, 15)
21.00 Uprawdowana 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 śniadko
14.00 Dźwięczne 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 Dźwięczne 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 ładowania na Księżycu
15.00 The Ocean Race: Żeglarska obsesja (2) – dok.
16.00 Gwiazdne 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 skarbow
1.00 The Ocean Race: Żeglarska obsesja (2) – dok.
2.00 Gwiazdne bitwy
4.00 Zoom na architekturę

NATIONAL GEOGRAPHIC
12.00 Jak onli to zbudował? 13.00 Wielkie konstrukcje III Rzeczy: 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 Biblij
18.00 Wojna szpiegów (1) – dok.
19.00 Zaginione okręty II wojny światowej
20.00 Katastrofa w przestworzu: Groza nad Michigan
21.00 CIA: Tajemnice i szpiedzy
23.00 Czarnobyl: Świadkowie tragedii: Próba tuszowania 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 pieką 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: Zbrodnia 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 Wiezienie – 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 pedofiliów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu

HGTV HOME & GARDEN
10.00 Letnia chata na lata – rozr.
10.55 Zarobic na remoncie 7
11.25 Zarobic 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 Zgłos remont 11 – pr. rozr.
22.10 House Hunters – Poszukiwacze domów 4
0.15 Sprzątaczkii 2 (4-6) – obycz.

TRAVEL CHANNEL
8.05 Walka o bagaż – serial dok.
10.10 Nieoczywiste miejsca
12.15 Wyprawa w nieznanne: 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 instykt przetrwania: Elita – dok.
0.00 Kobieta na krańcu świata
1.10 Wyprawa w nieznanne: 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 Królstwo drapieżników
13.00 Zwierzęta zombie
14.00 Planeta wielkich kotów
15.00 Porażka drapieżnika: triumf ofiary (1) – film dok.
16.00 Olsniwiająca Ameryka
17.00 Królów świata zwierząt
18.00 Dzika przyroda Europy (2)
19.00 Walki zwierząt
20.00 Niezwykłe żywioły
21.00 Niewywołany dr Pol
22.00 Wyzwania natury
3.00 Europa z powietrza

POLSAT WIASAT HISTORY
12.00 II wojna światowa: cena imperium: Operacja Overlord
13.10 Tajemnice maszyny 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 maszyny 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 pomysłu na kucharz
15.45 Włoska kuchnia Gino...
16.40 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.
17.35 David Rocco w zaciszu domowej kuchni – dok.
18.30 Jakubik 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 nieznanne 8 – dok.
1.35 Bitwa na smaki...

CANAL+ DOMO
12.50 Gardeners' World 14
14.00 Cudotwórcy 7 – mag.
15.00 Kupcie sobie zamek! 2
15.55 Porządki must być – dok.
16.50 Gardeners' World 16
18.00 Ucieczka na wies 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 włoskę – 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 Zadzwiwiający świat chrześczy – 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 – komediadramat, USA/Francja/Włochy 2021

PLANETE+
12.40 Superskaly. Historia wykuta w kamieniu – dok.
13.40 Sekrety budowniczych piramid 2 – serial dokum.
14.50 Szop prac: 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 Pociągami 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

TVP SPORT TVP SPORT D3 12P
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 Rusch Kielce – Pomorzanie (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

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.

TVP ABC TVP ABC D3 12P
7.30 Swinka 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 Strazak Sam 12
12.25 Domisie
13.00 Zaczarowany świat...
13.20 Pszczołka Maja
13.50 Lupin wśród bajek

MINIMINI+
10.25 Ciekawski George 5
10.51 Basia 2
11.02 Basia
11.17 Koci domek Gabi i Grzybaski
12.10 Strazak 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, psieki, gazu!
15.10 Baranek Shaun
15.36 Jeżyk Happy

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

20.00 Piłka nożna: Betclific 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)

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

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

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

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

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

CANAL+ SPORT 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 Formula 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 Formula 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 – zakrecona paka
9.55 Gzrzmotocmini: Tajniacy 2
10.25 Niebezpieczni Henryk 3
11.20 That Girl Lay Lay
11.50 Harmidom 3
12.45 Harmidom 2
13.05 SpongeBob Kanciasztorty 9
14.30 Harmidom 9
15.30 Smerfy
16.30 SpongeBob Kanciasztorty 9
16.25 SpongeBob Kanciasztorty 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 Dinus i Lusja
14.50 Siostry
15.20 Polly Pocket 6
15.50 Kumple z dżungli – na ratunek!

TVP Info_ TVP INFO D3 12P
15.45 Panorama
16.00 Dzień w godzinę
17.00 Teleexpress
17.15 Teleexpress Extra
17.35 Panorama
17.42 Wykrwawcz 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 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: VfB – 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 nożna z archiwum
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 Barabapapa 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 Barabapapa i jego rodzinka
14.30 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka
14.45 Zwiernię 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
16.50 Wydarzenia 15:50
17.10 Więcej „Wydarzeń”
16.30 Punkt widzenia Jankowskiego
18.00 Najważniejsze pytania
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.50 Debatą Gozdyry
21.50 Wydarzenia wieczorne
22.30 Dzień na świecie
23.30 Obraz dnia
0.00 Najważniejsze pytania
1.25 Punkt widzenia Jankowskiego

CANAL+ SPORTS 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 Formula 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: VfB – 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 Truckery przez Australię
8.00 Dorwać truczyka
9.00 Wojny magazynowe
10.00 Wojny kontenerowe
11.00 Hardkorowcy lombard
14.00 Polacy za granicą
16.00 Złomiarki
18.05 Poszukiwacze historii
20.05 Chłopaków do wzięcia
22.00 Zawód glina
23.00 Łowca pedofilów
4.00 Starożytni kosmici

TVP TURBO TVN TURBO
12.15 Naprawy nie do naprawy
13.00 Zawodowi handlarze
14.30 Wojny samochodowe
16.30 Jęzdzic, obserwować
18.00 Raport Turbo
18.15 Jęzdzic, obserwować
19.05 Prawko na świecie. Jazda bez zasad
19.45 Moto Kombat
20.30 Mobilni mechanicy
21.15 Duda kontra Szafranski
22.00 Raport Turbo
22.15 Z drugiej ręki
23.00 Zawodowi handlarze
23.45 Moto Fachury
0.25 Wojny samochodowe

TVS TVS
10.05 Dzisiaj w regionie
10.20 Przzy muzyce po Śląsku
10.50 Wochenblatt TV
11.10 Dzisiaj w regionie
11.20 Muzyczne dzieje dobry
12.55 Klachy i Lachy
14.35 Spotkanie z balladą
15.50 Muzyczne podróże
16.55 Muzyczne podróże Karoliny Treil
18.00 Koncert zyczeń
19.05 Koncert w TVS
21.05 Koncert w TVS
22.55 Szlagierowa lista
0.55 Program kulinarny
3.00 Pasma ciekawostek

TRVM TV TRVWAM D3 12P
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 Myśliciel Ojczyzna
21.00 Apeli Jasnogórski
21.20 Informacje dnia
21.40 Polski punkt widzenia
22.00 Ludzki światy... Sw. Alfons Ligouri – film dokum., Włochy
23.00 Jan Ledóchowski. Część pierwsza: moja Austria



BLIŹNIAKI NA EKRANIE

Jak dwie krople wody

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...

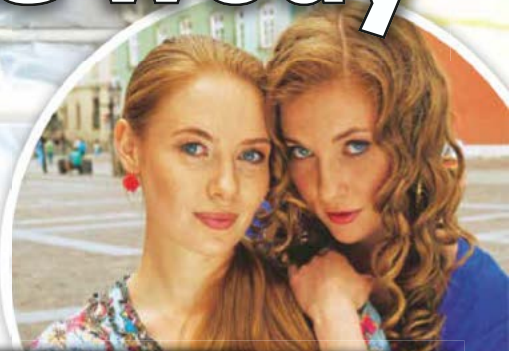
➔ **CZY TO TY, CZY TO JA?**

SO 16.05 godz. 12.00

PARAMOUNT NETWORK



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.



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**

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 edy-

cji 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 bizneswoman 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 danii 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 zaszerwuje nam grillowane szparagi w sosie szalwiowym 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 Ziemięc, 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!

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 **Rancko 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 **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 **Okrasza łamie przepisy** – magazyn kulin., Polska 2026
- 15.00 **Sanatorium miłości 8 (10-ost.)** – reality show, Polska 2026
- 16.05 **Dziedziectwo (920)** – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 **Telexpress, 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 towarzysze 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 niebezpieśliwy wypadek. Gancarz (Olaf Lubaszenko, zdj.) i inni policjanci rozpoczynają śledztwo. **50 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 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 Bratanki, z którym wywansowała 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 go 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 poucza 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, zdj.), 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 **Paryż może poczekać** – komedia obyczajowa, Japonia/USA 2016, reż. Eleanor Coppola, wyk. Diane Lane, Arnaud Viard, Alec Baldwin (patrz obok)
- 22.15 **Kino relaks: Wykapany ojciec** – komedia, USA 2013, reż. Ken Scott, wyk. Vince Vaughn, Chris Pratt, Cobie Smulders, Andrzej Blumenfeld (patrz obok)



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**

- 0.05 **Nic śmiesznego** – komediodramat, Polska 1995, reż. Marek Koterski, wyk. Cezary Pazura, Ewa Blaszczyk, Marek Kondrat
- 1.45 **Gorąca linia** – thriller, USA 2022, reż. Romuald Boulanger
- 3.30 **Akacja 38** – telenowela, Hiszpania 2015 **▶ 4.15**

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
Mistrzynie kuchni przygotują trzydniowy obiad. Zapropnuje m.in. nietypowy zupę pomidorową. W cyklu o potrawach z PRL-u przypomni domowy kisiel. Gościnnie wystąpi prof. Elżbieta Wojażyńska. **30 min**
- 11.50 **Nasz nowy dom (364)** – reality show, Polska 2026
Ekipa Elżbiety Romanowskiej odwiedza wies 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 **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 Kopciuszką, pasjonuje się modą i projektuje sukienki. Jej los odmienia spotkanie z księciem Robertem (Nicholas Galitzine). **155 min**
- 15.40 **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 Zaleszczykowskiego. 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 **ROZRYWKĄ**

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 koledy z grupy Paranie-normalni. **125 min**

- 19.55 **Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf (174)**: Kabaret na żywo. Paraniernormalni – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.00 **Bad Boys: Ride or Die** – komedia sensacyjna, USA 2024, reż. Adil El Arbi, wyk. Will Smith, Martin Lawrence, Vanessa Hudgens, Alexander Ludwig (patrz obok)

- 0.25 **Wkręcenie** – komedia, Polska 2014, reż. Piotr Wereseńiak
- 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**

- 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 **Zemsta** – komedia, Polska 2002, reż. Andrzej Wajda
W starym zamku mieszkają skłóceni Cześniak (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

TVN DV3 T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1639) – serial paradokmalny, 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 Cieśluku. Sandra grozi Nowakowi. **120 min**

13.20 Ciężarówka 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 stworzkiem, który zaczyna się rozmnażać. Złośliwe gremliny opanowują całe miasteczko. **135 min**

16.40 Złoty kompas – 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 PRZYGDOWY

Złoty kompas
Lyla (Dakota Blue Richards, zdj.) mieszką z wujem Asrielem (Daniel Craig) w Oksfordzie. Życie dziewczynki zmienia się wraz ze zniknięciem jej przyjaciela Rogera. Dwunastoletka 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 (François Cluzet, zdj.). Zderzenie dwóch światów daje początek wielkiej przyjaźni. **145 min**

TV PULS DV3 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 dekorację. 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 tajemnego 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 Statham, zdj.) jest zawodowym zabójcą. Kiedy postanawia w końcu zerwać z krwawą profesją, ujawnia się jego największy wróg. **120 min**



20.00 THRILLER

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



22.05 SENSACYJNY

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

TVN 7 DV3 T2

5.05 Szkoła (653) – serial paradokmalny, 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 paradokmalny, Polska 2022

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

12.35 Ukryta prawda (1687, 1357, 1358) – serial paradokmalny, Polska 2026
Anna Potaczek zostaje porwana spod biura. Urowadzenie to element planu dawnego przestępcy. Mężczyzna za wszelką cenę chce odnaleźć 15-letnią córkę. **125 min**

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

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

20.00 PRZYGDOWY
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**



17.15 FILM SF

20.00 PRZYGDOWY
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**



20.00 PRZYGDOWY

20.00 PRZYGDOWY
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

POLSKA. NAJWIĘKSZE DYLEMATY

SUPER NOWOŚĆ! W KAŻDĄ SOBOTĘ **antena HD** O 18.00



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

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

0.05 Teściowie – komedia, Polska 2021, reż. Jakub Michałczuk

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 wiesz o facetach
Dalsze perypetie męskiej ekipy. Ricky (Zbigniew Zamachowski, zdj.) znów zmagą się kryzysem twórczym. Jarosław (Piotr Głowacki) walczy z atakami paniki. **115 min**

20.00 Mocne sobotnie kino: 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 motywach listy. Drugi, po „Uczciwym złodzieju”, owoc pracy Liama Neesona z Markiem Williamssem. **125 min**

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

0.05 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

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 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 nagrodzony Oscarem za montaż dźwięku. W 1898 roku dwa lwy zabiły w Afryce ponad 100 osób. **145 min**

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

0.40 W sieci kłamstw **FILM** – 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**

TVP3 TVP3 DG 17

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 Gwiazdowska kuchnia
Ani 3 (36) – mag. kulin.
11.00 Daje słowo – **Maciej Orjós** 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 TVP POLONIA DG 17

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 lamie przepisy – magazyn kulinarny
16.10 Tajemnice kulturowych seriali (5) – serial dok.
17.00 Telexpress
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

TV4 DG 17

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 przygodowy, USA 2008, wyk. Josh Flitter
14.55 Policjanci i Policjanci (1411-1415) – obycz., Pol.

PULS2 DG 17

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

TVP ROZRYWKA TVP ROZRYWKA DG 17

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 game (91) – muz.
12.20 Prywatne życie zwierząt 14 (10)
12.45 Program rozrywkowy
13.00 Daje słowo – **Maciej Orjós** 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 DG 17

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 Kanapowczyźnie 3 (12)
19.05 Zakup w ciemno extra (1) – reality show, Polska
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.00 Idź na całość 2 (26)

PIĘKA NOŻNA

19.25 Betlic 1. Liga – mecz: Stal Rzeszów – Wiczyzta 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 Wiewiór
0.5 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 marynarą III Rzeszy. Wkrótce dowiaduje się, że jego ojciec mógł być Polakiem. **50 min**

21.00 Konkurs Piosenki Euro-wizji – 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 game (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 Teleszkapy TV Okazje

KOMEDIA KRYMINALNA

20.45 Tajemnice Saint-Tropez – Francja/Belgia 2021
 Do rezydencji barona Tranchanta (Benoit 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 – film kryminalny, USA 2014
0.25 Wstydlive 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 robotka, czyli kabaretowy przegląd zawodów (2) – Polska
 Tym razem widzowie zobaczą, jak współcześni satyrycy postrzegają pracę urzędników. Na scenie zobaczymy m.in. Kabaret Skęczący 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.) sprawdza między innymi, gdzie zawędrowała „Kobieta na krancu 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 Diableni boskie 3 (19, 20) – reality show, Pol.
1.55 Zapakuj do moich drzwi! (112, 113) – telen.
3.55 Detektywi (123) – serial fab.-dokum., Polska 2024

TVP3 TVP3 PROGRAMY LOKALNE DG 17

BIAŁOYSTOK 16.15 Słownik polsko-polski **16.40** Tamte lata, tamte dni **17.05** Historie niezapisane **17.20** Klub seniors **17.30** Astroarium **17.55** DorastaMy **18.15** Ze zdrowiem na Ty **18.30** Obiektyw **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Świadkowie czasu **21.30** Obiektyw **BYDGOSZCZ** 16.30 Nad Drwęcą **16.45** Po obu stronach Wisły **17.00** Bliziej nieba **17.30** Spotkania z ekologią **17.45** Pochajach Grudziądz **18.00** Filmowe kujawsko-pomorskie **18.30** Zbliżenia **18.57** Kulturalnie mówią **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda **GDANSK** 17.00 Drogi wolności **18.00** Adwokaci w szcucie **18.30** Panorama **19.00** Do brzozy **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** Zioliwa apteka **21.30** Aktualności **KRAKÓW** 16.30 Turystyczna jazda **16.41** Pełnosprawni **17.55** Makłowicz w podróży **17.30** Magazyn medyczny **17.45** Krzemionki **30**. Przystanek reportaż **18.00** Kulturalnie mówią **18.30** Kronika **18.55** Kronika kulturalna **19.06** Bohaterowie małych ojczyzn **21.30** Kronika **LUBLIN** 16.45 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** Języceck w wagi **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ 16.40 Idź się zbadaj **16.52** Ekspert ZUS odpowiada **17.00** Wesole lata Telewizji Kraków **17.30** Jazd Kwadrans **17.45** Babinski okiem **18.00** ABC pacjenta **18.19** Teatr Wielki za kulis **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Kulturalnie po Łodzi i regionie **21.30** Łódzkie wiadomości dnia **21.50** Za szymbą **POZNAŃ** 16.45 TalentAsy **17.45** Dzień z TVP 3 Poznań **17.55** Ewa i jej goście **18.31** Teleskop **18.50** Międzynarodowy Dzień **19.07** Dzień z TVP 3 Poznań **21.31** Teleskop **RZESZÓW** 16.30 Kulturalnie mówią **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 Niedziałkowskięgo 24a **17.20** Powrót do przeszłości **18.30** Bohaterki **18.00** Twórcze horyzonty **18.30** Kronika **18.52** Polacy, którzy zmienili świat medycyny **19.07** Nie taki internet straszny **19.20** Kronika **21.41** Wokół nas **WARSZAWA** 16.38 Dobrego dnia **16.51** Reagujemy **17.15** Daje słowo **18.05** Maciej Orjós **2 18.00** Informacja z Mazowsza **18.15** Filmowe spotkania **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Weterani sportu **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza **WROCŁAW** 16.30 Fakty **16.42** Słachetne zdrowie **17.00** Przyszłość jest teraz **17.15** Drogi wiary **17.49** Kulturalnie mówią **18.14** W swoim czasie **18.30** Fakty **18.54** Pogoda **19.05** Magazyn ku kulturze **21.31** Fakty

TVP HD TVP HD DG 17

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 (224)
13.20 Komisarz Alex 22 (269)
14.15 Ranczo 7 (81, 82) – obycz.
16.10 Postaw na milion – telet.
17.10 Okrasa lamie 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

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 raję 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 Dylomatki (5) – krym.
22.00 Milczący świadek 21 (1, 2) – serial kryminalny, Wlk. Bryt. 2018
0.15 Ojciec Brown 13 (5)

TVP KULTURA TVP KULTURA DG 17

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 przygodowy, Fr./USA 1988
17.00 Tamte lata, tamte dni
17.40 Ostatnia walka Apacza – western, USA 1954
19.20 Dzień z życia artysty
20.00 Jeźdźcy sprawiedliwości – komediodram., Dania/Finlandia/Szwecja 2020
22.05 Korteż na dobry wieczór
23.15 Wiewiór kinomana
23.25 Szariatani – dramat hist., **FILM** Czechy/Polska/Irlandia 2020

ROMANCE TV

12.40 Zakonnica i komisarz: Kłątwa – 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 Niezawożność z tobą – melodram., USA/Kan. 2024
20.00 Kanary – o jedno życie mniej (1, 2) – serial krym.
22.10 Krawcowa z Madrytu – film anim., **FILM** 2020
0.20 Lato w Chorwacji – melodramat, Austria/Niemcy 2012

antena ANTENA HD DG 17

8.35 Wojciech Cejrowski – bosz 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 **FILM** – Saint-Paul de Venice – film kryminalny, Fr. 2017
22.00 Mroczny sekret Jodi **FILM** Arias – dramat kryminalny, USA 2013
23.55 Kryminal Wronki (7-10)
1.35 77 TV 3 (11) – pr. rozr., Pol.
2.35 77 TV 4 (2) – pr. rozr., Polska
3.35 Kabaretowy szal – rozr.

COMEDY CENTRAL 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.

6 TV6 DG 17

6.00 Jeźdźcy smoków: Obrońcy Berk – anim.
7.30 Na fall 2 – film animowany, **FILM** USA/Kanada 2017
9.05 Cobra Kai (48-50) – przyg.
11.40 Magnum: Detektywy z Hawajów 5 (80-82) – serial sensacyjny, USA
14.30 Poirrot (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 Lwica 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 Teleszkapy TV Okazje

TVN FABUŁA

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

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 smoka – film przygodowy, Rosja/Chiny/USA 2019, wyk. Jason Fleming, Xingdong Yao
16.35 Klama, kłama
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

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 Mga – horror, USA 2007, **FILM** wyk. Thomas Jane, Marcia Gay Harden
2.45 Pachnidło: Historia 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 paradokumentałny, Polska
14.00 Sekrety rodziny (124) – serial paradokumentałny
15.05 Więzień 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

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 igrzyski w sypialni. Niestety, pikantne nagranie przelatuje by prywatnie. **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 opowiesci Bieszczadu (162) – serial dokum., Pol.
5.30 Teleshopping TV Okazje

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 obyczaj., Polska
16.15 Ranczo 5 (62) – serial obyczaj., Polska
17.15 Czwórziestolatek (9) – serial obyczaj., Pol. 1975
18.10 Na sygnale (900-902) – serial fabularno-dokum.
19.40 U Pana Boga w Królowym Moście (10) – serial obyczaj., Polska

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 Officer (12, 13-ost.) – serial sensacyjny, Polska
4.40 Rodzinka.pl (132, 133) – serial komediowy, Polska 2015

KINO POLSKA

6.00 Złoty interes 2 (7, 8) – program rozrywk., 2023
7.40 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
8.10 Miś Kudatek (9, 10) – serial animowany, 1971
8.40 Przygody Myszi (9, 10) – serial animowany, 1978
9.00 Śledem zyczeń (3, 4) – serial przygodowy, 1985
11.55 Rachunek szczęścia – film dokumentałny, 2010
13.40 Atrakcyjny pozna pianista... – komedia, 2004
15.50 Halo Szpicbródka, czyli ostatni występ króla kasiarzy – komedia krym., 1978
18.00 Brunet wieczorową porą – kom. obyczaj., 1976

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. **120 min**

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

AXN

6.00 Saga „Zmierzczeni”
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 naraził się fanom kultowego serialu. Ekipa śledczych typuje kolejnych podejrzanych. **295 min**

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.

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

CANAL+ PREMIUM

9.05 Łapućka
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 „Zmierzczeni”
FILM **Księżyc w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart
17.05 Premierowa jazda
17.20 Mamma Mia! – komedia muzyczna, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2008
19.10 Mamma Mia! Here We Go Again – kom. muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018

DRAMAT PRZYGDOWY



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

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

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

13 ULICA

6.00 Falszerstwo (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 Blanca 3 (12) – krym., Wł.
22.00 Śwatka 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/**FILM** 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 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/Bulgaria/Fr. 2014
1.45 Ślad (3, 92, 93) – krym., Pol.

HBO

9.20 Harry Potter i Książę Pokręw – film przygodowy, Wielka Brytania/USA 2009
11.55 Pan Aznavour – dramat **FILM** biograficzny, Francja 2024
14.10 Dilan: Część druga – film **FILM** s.f., USA/Kan./Jordania 2023
16.55 Jedyńska plus
FILM – komedia, USA 2025
18.30 Pingwiny z Madagaskaru
FILM ru – film anim., USA 2014
20.00 Co będzie dalej?
FILM – komediodramat, USA 2023
21.45 Wichrowe wzmorża
FILM – dramat obyczajowy, USA/**FILM** 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 Ciska – film obyczajowy, **FILM** Polska 2010
14.30 Blizniaczki na boisku
FILM – film familijny, USA 1999
16.40 Kontakt – film s.f., USA **FILM** 1997, wyk. Jodie Foster
19.10 Szakani 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** obyczaj., 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 Tryzdyt Kondora
FILM – dramat sens., USA 1975
20.10 Wind River. Na przekleń 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 Zmierzczeni – 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 Łapućka – 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: Kłątwa kielicha Judasza – film przygodowy, USA 2008
18.50 Wyciszyć 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 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 Policjnia 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 weselle – komedia **FILM** romant., USA/Kanada 2002
21.00 Bez litosci 2
FILM – thriller, USA 2018
23.30 Bez litosci – 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 Cztery 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 człowiek – thriller, USA/**FILM** Wielka Brytania 2021
22.35 Niezgodna – film **FILM** s.f., USA 2014
1.25 Pocałunek śmierci
FILM – dramat krym., USA 1995
3.35 Przebudzony
FILM – thriller, USA 2007

CANAL+ SERIALE

9.45 Łapućka – rozr., Pol. 2025
9.55 Elizabeth Taylor. Zbuntowana supergwiazda (1-3) – dok.
12.35 Łapućka – rozr., Pol. 2025
12.45 The Office PL (10-12)
14.30 Naruto (13-15) – anime
16.40 łapućka – 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 Łapućka – pr. rozr., Pol.

CANAL+ 360

12.00 Schumacher & Schumacher – film dok.
13.00 W trasie z Normanem Reudem (5) – serial dok.
14.00 Co poszło nie tak (4)
15.05 Porzucona Ameryka 4 (7, 8) – serial dokumentalny
16.55 Wykrzywał historię (4)
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 sorny (2) – serial dokum.
21.55 Porzucone konstrukcje (14) – serial dok., Wlk. Bryt.
22.55 Wykrzywał historię (5)
0.00 Co poszło nie tak (4)

TLC	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 muzyczny	
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	

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

TVN STYLE
5.30 Związki z modą (6) - pr. rozrywk., Pol. 2019
6.20 Co za tydzień - mag.
6.50 Ugotowany (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

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 Wyciągi po antyki
13.00 Ziomowisko PL (6, 7)
15.00 Nic do ukrycia (2)
16.00 Lotnisko (6)
17.00 Nagi instykt przetrwania 11
18.00 Vantara - azyl dla zwierząt
19.00 Największe napady świata
20.00 Bimbrownicy 14

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 Świętyni świata (3)
17.45 Rodzina Polanieckich (3) - serial obycz., Polska
19.15 Zabójcza nauka (1)
20.15 Zapomniane karty historii (3) - serial dok.

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 wycieczkowiec (2)
18.00 Najniebezpieczniejsze drogi do szkoły (3)
19.00 Premiera: Jak to wyjaśnił 2 (11) - dok.
19.25 Top 10 Największe tajemnice świata (9)
20.00 Sekrety Biblii (6) - dok.

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 Pryszczyla 5

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.

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)
1.45 Śluby świata - Peru (1)
2.45 Apetyt na miłość (8)
3.45 Dieta czy cud? (8)

21.00 Mike Brewer: przerobił i sprzedał (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)

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

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

METRO
7.30 Klan z Alaski - serial dokum. 9.35 The Floor - teleturniej, Pol.
10.45 Ziomowisko 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 zwierciadle - komedia, USA 1983, wyk. Chevy Chase
22.10 Kod dostępu - film, 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 Wołchy
9.35 Wojciech Cejrowski - bosso przez świat
12.50 Sensacje XX wieku - hist.
15.15 Cztery pancerni i pies (5, 6) - serial wojenny, Polska
17.45 Gang Olseña jedzie
FILM do Jutlandii - komedia sensacyjna, Dania 1971
19.45 Kabaretowe przeboje 4
20.50 Porouchini - komedia, USA/Francja 2013
23.00 Adam szuka Ewy.
Niemcy 3 - pr. rozr., Niemcy
0.00 Magia nagości. Hiszpania
1.15 Magia nagości. Polska - Najsmaczniejsze kaski

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. Mięsozercy - 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 Il 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 Wypsy. 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 mocestarwa
16.15 Amerykańskie Południe
17.25 David Attenborough i cuda natury 2 - serial dok.
17.55 Dzięciwe żakątki Ziemi
21.00 Pewnego razu w kosmosie - serial dokum.
22.05 W okowach mrozu: Kanada - serial dokum.
23.05 Wypsy. 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
Policjanci 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... Kabareci! 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
11.55 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 - Poszukiwawcze 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 Sprzątaczkę 2 (7-9) - obycz.
2.40 Nowa Maja w ogrodzie 4

TRAVEL CHANNEL
6.00 Farma pełna miłości - dok.
8.05 Dziwaczne potrawy: Sma-kowite miasta 8 - dok.
10.10 Niezwykłe Stany Prokopa
12.15 Baseny z rozmachem
14.20 Cieżarówka przez Stany
15.55 Człowiek kontra jedzenie
18.00 Dziwaczne potrawy: Sma-kowite miasta - serial dok.
20.05 Nagi instykt przetrwania - serial dokumentalny
22.10 Afryka Express - reality show
23.55 Call 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 pszczoł
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 WIASAT HISTORY
8.40 Tajne bazy nazistów 4
10.35 Hitler i jego władza
13.55 Czoląg: najważniejsza broń II wojny światowej
15.05 Tajemnice maszyny wojennej nazistów
19.05 Nazisci: 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 Czngis-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: Dia 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
15.05 Wielkie projekty... - magazyn kulinarny
16.00 Patent na zieleni - mag.
16.30 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 8 - mag.
17.05 Mebliokreacje - 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 Ziomiarze - serial dokum.
15.55 Świat według Kiepskich (35, 81) - serial kom., Polska
17.00 Siatkownika mężczyzn: LM: Projekt - Perugia (live)
19.15 Kolacja w ciemno - pr. rozr.
20.30 Siatkownika mężczyzn: LM: Aluron CMC Warta Zawiercie - Ziraat Bank Ankara (live)
22.45 W pogoni za zemstą
FILM - film sensacyjny, USA 2010
0.50 Backdoor. Wyścige awaryjne (9) - serial kom.
1.25 Świat według Kiepskich (161, 158, 38, 56, 394) - kom.

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

PLANETE+
13.35 Świat według termitów
14.50 Wielka ucieczka kishinich słoni - film dokumentalny
15.40 Dzikie psy (1) - film dokum.
17.00 Najbardziej punktualny pociąg świata. Japońskie linie Shinkansen (1) - dok.
18.00 Świat 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 Podróż Malej 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.

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 Kamera 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 Piotrusz 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 Pszczołka 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 Czytali

15.35 Mała Marinette

16.05 Kosmo-kumple

16.35 Ricky Zoom

17.05 Super Wings: Strażnicy Świata

17.30 Piotrusz 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 Gazzi, 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: 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 Lusja

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 Szkoła 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 Mragowie: A. Zieliński – K. Kraska 25.08.2023

NICKELODEON

8.10 Patryk Rozgwiazda Show 4

8.35 SpongeBob

Kanciastoparty 11

9.55 Marsupilami

10.55 Wielkomocny 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 – zakrecona paka 2

16.30 Wylde Pak – zakrecona paka

16.45 Marsupilami

17.25 SpongeBob

Kanciastoparty 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 przyjaciółce 3

13.54 Kumple z dzungli na ratunek! 3

14.48 Siostry 2

15.30 Gus, Mały – wielki rycerz 2

16.30 Dinus i Lusja

16.58 Kumple z dzungli – na ratunek!

17.25 Charlotte i trzy muszkieterki

17.54 Siostry 2

TVP Info_ TVP INFO

15.30 Trochę kultury

16.00 Dzień w godzinę

17.00 Telexpress

17.15 Telexpress Extra

17.35 Panoram

17.42 Sprawdzamy

18.00 Panorama

18.20 Teletyki

18.30 Kiedys 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 report

17.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – finał gry pojedynczej (live)

19.00 Tenis report

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 – Lotwa (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 Zwiérczęce zagadki

16.00 Małe Królestwo Bena i Holly

DISNEY JUNIOR

6.30 Jej Wysokość Zosia

7.00 Blue

8.00 Spidey i superkumple 3

9.30 Klub Myszkki 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 RoboGob

13.30 Klub Myszkki Miki Plus

14.00 Ariel: Mała Syrenka 2

14.30 Superkoty

15.00 Iron Man i super ekipa

15.30 Spidey i superkumple 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 Debaty polityczna

19.15 Prezydenci i premierzy

19.50 Dobry wieczór, Polsko

21.50 Wydarzenia wieczorne

23.20 Dzień na świecie

23.30 Obraz dnia

0.00 Interwencja – taka jest Polska

0.55 Wydarzenia wieczorne

CANAL+ SPORTS

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

TVP TURBO

8.45 Samochód marzeń – kup i zrób 10

9.45 Naprawy nie do naprawy

10.30 Moto Kombat

11.15 Ciężarówka przez Chile

12.15 Moto Fachury

13.00 Jeździć, obserwowac

14.30 Zawodowi handlarze

16.00 Woiny samochodowe

18.00 Ciężarówka przez Stany 5

21.00 Ciężarówka przez Stany

21.55 Ciężarówka przez Chile

22.55 Naprawy nie do naprawy

1.10 Zawodowi handlarze

1.55 Wypad z kraju

2.40 Megatransporty

T V S

11.00 Klachy i Lachy

11.25 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 żyćzeń

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

TRWAM TV TRWAM

17.30 Przelamując bariery

18.05 Informacja dnia

18.15 Rozmowy niedokończone

19.20 Manna z Nieba

19.45 Modlitwa z telefonycznym udziałem dzieci

20.00 Informacja dnia

20.20 Różaniec

20.50 Mysłac Ojczyzna

21.00 Apel Jasnogórski

21.20 Informacja dnia

21.40 Polski punkt widzenia

22.00 Warto być ojcem

22.15 Głos serca

23.00 Odpowiedzialni za Kościół

SANDOKAN, KSIĄŻE
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.

➔ SANDOKAN, KSIĄŻE
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 zrobić 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, książę 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 rolę 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, wiedźcie, 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 spałam – 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

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.

tęgo serialu akcji uczył się hiszpańskiego przez kilka miesięcy. Dziś w każdym z czterech języków z łatwością udziela wywiadów. W jednym z ostatnich 36-latek wyjawiał, 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. Znalazienie 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

Nowy sezon



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

spieszny 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

Nowy sezon



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 kon-

tynuował 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

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 Euganej-ską, Kampanię i Sycylię. W pięciiodcinkowej 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

Nowa edycja



Aktor przygląda się każdemu etapowi gotowania.

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 pensję, 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.

TVP 1 TVP 1 DVB T2

- 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 Alternatywa 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:** Wiktorja – cykl reportaży, Polska 2026
- 13.10 BBC w Jedyńce: 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 uciekiesz – 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 ocieplenie się morza i zakwaszenie oceanów wpływają na rafy koralowe. Poznają projekt związany z ratowaniem przemycających 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 Więclawek, zdj.) ma misję na zlokalizowanie zaginionych ładunków. **60 min**



21.25 KOMEDIA

Czy to przeznaczenie? Będący pod wpływem alkoholu Griffin wraca do niewłaściwego mieszkania. Właścicielka lokalu, Margot (Emma Roberts, zdj.), prosi nieznanego, by na weselu udawał jej chłopaka. **110 min**

TVP 2 TVP 2 DVB T2

- 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 Sobła. **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
- 20.20 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 21.20 Kwiatki polskie duże** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
- 22.25 Gwiadzy 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 Paryż może poczekać** – komedia obyczajowa, Japonia/USA 2016, reż. Eleanor Coppola
- 2.45 Akacja 38** – telenowela, Hiszpania 2015 **4.20**



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**



22.25 WESTERN

Krew za krew Trzy lata po zakończeniu wojny secesyjnej pułkownik armii konfederackiej (Liam Neeson, zdj.) tropi kapitana Gideon (Pierce Brosnan). Ranny zbieg ucieka. Uzbójcy jest tylko w nos myśliwski. **115 min**

POLSAT DVB T2

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.00 halo tv polsat** – magazyn, Polska 2026
- 11.50 Dawno, dawno temu w Idolu** – film animowany, USA 2004, reż. Simon J. Smith
- 12.05 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. Oslawiony mistrz fechtunku zaprzęgnię się jednak ze swoją niedoszlą ofiarą. **115 min**
- 14.00 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 rozgrywk. Podczas licytacji muszą one wykazać się sprytem i reflekssem, 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
- 20.00 Gierek** – film biograficzny, Polska 2021, reż. Michał Węgrzyn, wyk. Michał Koterski, Małgorzata Kożuchowska, Agnieszka Włodocha (patrz obok) Kolejny biograficzny film twórcy „Procederu”. Tym razem przybliży on losy jednego z najbardziej znanych polityków PRL-u. **190 min**
- 23.10 Wydział zbrojstw, Hollywood** – komedia sensacyjna, USA 2003, reż. Ron Shelton, wyk. Harrison Ford, Josh Hartnett, Lena Olin, Keith David (patrz obok)
- 1.50 Zabij mnie, kochanie** – komedia romantyczna, Polska 2023, reż. Filip Zylber
- 4.00 Świat według Kiepskich** (570): Rowerek – serial komediowy, Polska 2019-2020



14.00 ANIMOWANY

Wall.E Odległa przyszłość. Ziemia zamieniła się w ogromne śmietniko. Ludzie uciekli, pozostał jedynie mały robot sprząający. Nieoczekiwanie z kosmosu przybywa piękna i myśląca maszyną 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**



23.10 KOM. SENS.

Wydział zbrojstw, Hollywood Policjanci Joe Gaviilan (Harrison Ford, zdj.) i K.C. Calden (Josh Hartnett, zdj.) prowadzą śledztwo w sprawie morderstwa w hollywoodzkim klubie. Nie przyklądają się jednak do pracy. **160 min**

TVN DV3 T2

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 wyrzuceniami. Tak duża utrata wagi sprawiła jednak, że twarz 28-latk straciła młodzieńczy wygląd. Kobiętę 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 rezydencje Dwa Niedźwiedzie Nad Potokiem. Oferują apartamenty z widokiem na góry. Będą rywalizować m.in. z właścicielami Willi Tatrzańskich 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 matry – komedia, Polska 2025, reż. Mikołaj Piśczeny Maturzysta Kapsel (Bartosz Laskowski) nie chce rozstać 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 Majerankie 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

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 Dereżowska, 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



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. Wychożą na jaw wstydlive tajemnice obu par. **125 min**



22.05 KOMEDIA

Mayday
Taksówkarz Janek (Piotr Adamczyk, zdj.) ma dwie żony – Basię (Anna Dereżowska) oraz Marysię (Weronika Książkiewicz, zdj.). Kiedy pada ofiarą wypadku, jego życie wywraca się do góry nogami. **135 min**

TV PULS DV3 T2

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 2/2: Kto obroni prezydenta? – komedia sensacyjna, USA 1991, reż. David Zucker Doradca amerykańskiej głowy państwa, specjalista do spraw energetyki, dr Mainheimer (Richard Griffiths), zostaje wprowadzony. 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)

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!



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 nieznanym, 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**



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 DV3 T2

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 Zwiariowane 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. Potrafił sarnę i ma uszkodzone auto. Naprawa zajmuje dużo czasu. Nad ranem po meczynie 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 zakarbia 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**

20.00 Kong: Wyspa Czaszki – film przygodowy, USA/Chiny 2017, reż. Jordan Vogt-Roberts, wyk. Tom Hiddleston, Samuel L. Jackson, Brian 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. Calkowity zysk wyniósł 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



7.50 KOMEDIA

W krzywym zwierciadle: Europejskie wakacje
Clark Griswold (Chevy Chase, zdj.) i jego żona Ellen (Beverly D'Angelo) wygrzywają w telewizyjnym konkursie wycieczkę na Stary Kontynent. Postanawiają spędzić tam rodzinny urlop. Od samego początku wyprawy przesładuje 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 Potacek (zdj.) i Maciej Dębosz. Zaginionego odwiedziło dwóch podejrzanych mężczyzn. **185 min**



20.00 PRZYGODOWY

Kong: Wyspa Czaszki
Rok 1973. James (Tom Hiddleston, zdj.) dołącza do ekspedycji, która eksploruje wyspę na Pacyfiku. Tajemniczy ład jest domem ogromnego goryla. Misja przeraża się w dramatyczną walkę. **160 min**

TVP3 TVP3 D3 17

- 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 apteczki 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 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: Betclac**
1. Liga: Miedź Legnica – Ruch Chorzów (live)
- 17.00 **Telexpress**
- 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**

TV4 D3 17

- 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 Chariego** – film sens., USA/Niemcy 2000
- 15.30 **Goście, goście 2** FILM – komedia, Francja 1998
- 17.55 **Uroczysko** (247-250) – serial kryminalny, Polska

puls2 D3 17

- 6.00 **Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej** (10) – pr. rozrywki, 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 **Zandarm i policjantki** FILM – komedia, Francja 1982
- 12.35 **Skapiec** – komedia, Francja 1980
- 15.15 **Najpiękniejsze baśnie: Kamienne serce** – film familijny, Niemcy 2014
- 16.55 **Najpiękniejsze baśnie: Baśń Głusznicka i skryba** – baśń film., Czechy 2014
- 18.45 **Duch w butelce** – baśń filmowa, Niemcy 2021

TVP ROZRYWKA TVP ROZRYWKA

- 8.15 **Górna półka smaku** (12)
- 8.50 **Kiedys to było...** – mag.
- 9.30 **Koło fortuny** – telet., Pol.
- 10.05 **Tancząca za światem** – Malta (3) – magazyn
- 10.40 **Szansa na sukces. Opole 2026** 2 (1)
- 11.45 **Postaw na milion**
- 13.40 **Prywatne życie**
- 13.50 **Zwierzat 14** (1) – przyrod.
- 14.10 **Super Gary. Gotuj z Bosacką!** (6) – mag.
- 14.40 **Program rozrywkowy 15.50 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 D3 17

- 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 **Kanapowianie** 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 wiesniaczk.** 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)



19.25 Betclac 2. Liga – mecz: KKS Kalisz – Warta (live)
Goście są na dobrej drodze do tego, by zakończyć sezon awansem do Betclac 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 **Tę 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



20.20 Komisarz Alex 22 (277)
Komisarz Dobosz spotyka się z pewnym mężczyzną. Wkrótce policjanci znajdują ją porzytomą. Obok leżą zwłoki jej towarzysza. Został on zastrzelony bronią funkcyjną. **55 min**

- 21.15 **Gabi Drzewicka zaprasza** – talk-show
- 22.10 **Wszystko, co kocham** FILM – dramat obycz., Pol. 2009
- 23.45 **Budka Suffera** – 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**



20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (145-148) – Polska 2026
Znaleziono w rzece ciała kobiety. Podejrzanie pada na jej syna, który zmagają się z chorobą i bywa agresywny. W domu śledczy odkrywają jego krewną, a monitoring potwierdza wizytę byłego męża. **240 min**

- 0.00 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny
- 1.00 **Świat pod kłesze Hitlera** (1/2, 2-ost.) – film dokumentalny, Francja
- 3.05 **Interwencja** – mag.
- 3.25 **Lubie disco!** (276) – muz.
- 4.25 **Top 10 – lista przebojów** – pr. muz.
- 5.30 **Teletekawy TV Okazje**



20.00 Jeniec: Tak daleko, jak nogi poniosą – Niemcy 2001, reż. Hardy Martins
Po II wojnie światowej Klemens (Bernhard Bettermann, zd.) trafia do obozu na Syberii. Cztery lata później ucieka i kieruje się na Bliżni Wschód. Wędrowną 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.



19.50 Kocham Cię, Polsko! (10) – Polska 2026
Tym razem w drużynie Michała Koterskiego wystąpią Ciec, Marika i Joanna Laster. Filip Gurlicz w swojej ekipie przywita z koleji Tomsona i Barona oraz Bartosa Sniadeckiego. **95 min**

- 21.25 **Konkurs Piosenki Eurowizji – Wiedzi 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.



22.00 Żony Podlasia 4 (7) – Pol.
Barbara przygotowuje kądziło z huby i odczytuje 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 wiesniaczk.** 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.

TVP3 TVP3 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 Kulturale mówiąc 18.15
Białostocki Teatr Lalek 18.30 Obiekt-
tyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Z-
jęcy Kościół 21.30 Obiektyw
BYDGOSZCZ 16.00 Po obu stro-
nach Wisły 16.15 Harcerskie „czu-
wały” 16.30 Agregoryon 17.00 Złote
lata – senior show 17.45 Las jak i jest
18.00 Po oklaskach 18.30 Zbliżenia
18.55 A to historia 21.31 Zbliżenia
21.45 Sport, Pogoda
GDĄSK 16.00 Modrzejewska
17.00 Do brzegu 17.30 Świat nie
jest taki zwykły 18.00 Droga 18.30 Pa-
norama 18.55 Cały ten sport 21.30
Panorama
KATOWICE 15.45 Zdarzyło się
16.00 Aktualności extra 16.15
Schlesien Journal 16.45 Film do-
kumentalny 17.30 Credo 18.00 Dej
pozór 18.30 Aktualności 19.00 Wie-
czorne 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 Bliziej polityki
19.06 Bezpieczny powiat, bezpiecz-
na gmina 21.30 Kronika
LUBLIN 16.05 Który Jesteś 16.20
Koncert 17.15 Było, nie minęło –
kronika zwiadowców historii
17.40 Kulturale mówiąc 18.00
Strefa otwarta 18.30 Panorama
lubelska 19.05 Scena jest 21.45
21.30 Panorama lubelska 21.45
Magazyn sportowy

ŁÓDŹ 16.30 Prosto z lasu 16.45
ABC pacjenta 17.00 Aktywni senior-
zy 17.10 Czytanie puszczy 17.45
Filmowa wiosna w TVP 3 Łódź 18.15
Kawałek fajnego świata 18.30 Łódz-
kie 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 17.00 Ta-
lentAsy 18.30 Teleskop 18.50 Opo-
wieści stad 19.03 Reportaż 21.02
Sensy dla każdego 21.31 Teleskop
21.50 Wiadomości sportowe
RZESZÓW 16.30 Stacja Rzeszów
Główny 16.45 Rusz się, zwiastek
17.00 Moda na język polski 17.30
Dokument w TVP Rzeszów 18.15
Podkarpaska scena przebojów
18.30 Aktualności 19.00 Sporto-
we wydarzenia 21.31 Aktualności
SZCZECIN 16.16 Morski Kompas
16.35 Barka 17.00 Twórcze ho-
ryzonty 17.26 Muzeum Polskiej
Piosenki, czyli historia jednego
przeboju 17.35 Arka 18.00 Maga-
zyn sportowy 18.30 Kronika 18.52
Przegląd tygodnia 19.06 Zdrowy
Plan 21.30 Kronika 21.50 Wokół na-
warszawa 16.28 Dobrego dnia
17.06 Dobrego dnia 17.15 Niede-
ziela z... 18.00 Eksperyment empatia
18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki
19.02 Spacerownik okiem 21.30
Kurier Warszawski i Mazowska
WROCŁAW 16.13 Agro-Fakty
16.30 Fakty 16.42 Magazyn ku-
lturze 17.03 W swoim czasie
17.43 Być kobietą w Himalajach
18.30 Fakty 19.03 Magazyn Dol-
nośląski 21.31 Fakty

TVP HD 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 lamie 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**
ciałbym być – 30 lat
Ich Troje – koncert, Polska
- 4.35 **Zakochaj się w Polsce**

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 Brokenwo-
od** 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 Brokenwo-
od** 11 (1) – krym.
- 22.55 **Dyplomaci** (5) – krym.
- 23.55 **Na niebieskich**
świątłach 2 (1) – krym.

TVP KULTURA 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 **Budry tybur** – 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**

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 **Okreśna droga do szczę-
ścia** – film obyczajowy,
Niemcy/Austria 2007
- 21.55 **Lato w Grecji**
FILM – melodramat, Niemcy 2015
- 23.50 **Inga Lindström:**
FILM **Meandry miłości** –
dramat obyczajowy,
Niemcy 2005

afena ANTENA HD D3 17

- 6.00 **Hmmm...** (8, 3) – rozr., Pol.
- 6.20 **Najlepsze Koncerty**
Szlągiel TV! – pr. muz.
- 7.25 **Papież: Najpotężniejszy**
człowiek w historii (4, 5)
- 9.15 **Krzysztof Ziomek**
zaprasza – pr. publicyst.
- 10.10 **Ostatni papier?** – dok.
- 11.55 **Polska. Największe dyle-
maty** – program publicyst.
- 13.00 **Gdzie tu coś zjesz?**
- 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**
dziejowiec (13, 14) – krym.
- 2.10 **Ostatni papier?** – dok.
- 0.10 **Na własną rękę**
FILM – thriller, Kanada 2012
- 3.55 **77 TV** 2 (14) – pr. rozr., Pol.

COMEDY CENTRAL COMEDY CENTRAL

- 7.35 **Teoria wielkiego**
podrywku 9 (11-12) – 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 rodzinę**
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 **Pracocholnicy** 3 (17-20)
- 4.00 **Śmiech nie będzie** 2
(19-22) – program rozrywki

TV6 D3 17

- 6.00 **Wieżenie** (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 **Krejni patrol** (48) – krym.
- 3.40 **Kochane pieniądze**
(28, 29) – serial paradokum.
- 5.45 **Teletekawy TV Okazje**

TVP FABUŁA

- 6.30 **Seriaale: rozmowy**
- 7.15 **Kryminalni** (2-4) – krym.
- 10.30 **DC Liga Super-Pets** – film
animowany, USA 2022
- 12.45 **Hrabina Cosel** – film
FILM historyczny, Polska 1968
- 15.55 **Miłośność wysokich lotów**
FILM – dramat obycz., Kan. 2021
- 17.50 **Kobieta-Kot** – film
FILM sensacyjny, USA 2004
- 20.00 **Zaginione miasto** – film
przygodowy, USA 2022
- 22.20 **Zimowa opowieść**
FILM – dramat obycz., USA 2014
- 0.50 **Wcielanie** – horror, Chiny/
FILM USA 2021, reż. James Wan
- 3.10 **Szklota** (714) – paradok.
- 4.05 **Ukryta prawda** (1298)
– serial paradok., Pol. 2021

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, USA 2008, wyk. Owen Wilson, Jennifer Aniston
- 17.40 Twister** – film

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 zaginionej przed laty rzymskiego legionu. Czekają starcie z niewyścignym plemieniem. **145 min**
- 22.25 W potrzasku** – film sensacyjny, USA 1995, wyk. Christopher Lambert, Joan Chen
- 0.40 Nagi instykt 2** – thriller erotyczny, USA/Niemcy 2006, wyk. Sharon Stone
- 3.20 Waleśa. Człowiek z nadziei** – film biograficzny, Polska 2013

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 Wzięzione kobiety** (62-65) – serial dok., Pol.
- 17.00 Nasz nowy dom** (358) – reality show, Polska 2025
- 18.20 Venom** – film s.f., Chiny/USA 2018, wyk. Tom Hardy, Michelle Williams

SCIENCE FICTION



- 20.35 65** – USA/Kanada 2023, reż. Scott Beck. Statek Millsa (Adam Driver, zdj.) rozbija się na tajemniczej planecie. Mechazycja orientuje się, że jest na Ziemi, ale tej sprzed 65 mln lat. Razem z Koą (Ariana Greenblatt, zdj.) walczą o życie. **50 min**
- 22.20 Strażnik granicy** – film sensacyjny, USA 2008
- 0.30 Komisarz Mama** (35)
- 1.35 Wydarzenia**
- 2.15 Jesteśmy dla dzieci**
- 2.45 #Bestia Ameryki** – mag.
- 3.10 Santo Subito** – Cantobiografia Jana Pawła II. Koncert Wielkanocny Piotra Rubika (1) – koncert, Pol.

TVP SERIALE

- 5.45 Na sygnale** (901) – serial fab.-dokum., Polska 2026
- 6.25 Czerdziestolatek** (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** – komediiodram., 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

FAB.-DOKUM.



- 18.05 Na sygnale** (902-904) – serial fab.-dokum., Polska 2026. Do bazy dochłaza świeżo upieczony ratownik Grzegorz. Doktor Góra przyjmuje go chłodno. Podczas dyskursu zespół Artura toczy walkę o życie nastolatka z raną 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 Falszercz. Powrót sfory** (13) – serial sens.
- 2.50 Ratownicy** (8) – obycz.
- 3.40 Matylda** (10, 11)
- 5.10 Rodzinka.pl** (64) – kom.

KINO POLSKA

- 6.00 Złoty interes 2** (9, 10) – program rozrywk., 2023
- 7.35 Miś Kudłatek** (11, 12) – serial animowany, 1973
- 7.55 Przygody Myszy** (11, 12) – serial anim.
- 8.15 Siedem zyczeń** (5, 6) – serial przygodowy, 1985
- 11.45 Janosik** – film przygodowy, 1974, wyk. Marek Perepeczko, Ewa Lemańska
- 14.40 C.K. Dezerterzy** (1, 2-ost.) – komedia, Polska/Węgry 1985, wyk. Marek Kondrat
- 18.00 Pokaż, kotku, co masz w środku** – komedia, 2011, wyk. Jacek Boruski, Krzysztof Stelmasyk

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 waga się losy Sosnowskiego (Filip Pławiak, zdj.) i jego kompanów. **145 min**
- 22.10 Dublerzy** – komedia sensacyjna, 2006, wyk. Robert Goner, Andrzej Grabowski
- 0.20 Ekstradycja** (3, 4) – serial sensacyjny, 1995
- 3.45 Jezioro Stone** – komedia obyczajowa, Polska/Szwecja 2021, wyk. Katarzyna Butowtt, Krzysztof Stelmasyk

AXN

- 6.00 Saga „Zmierzchni”**
- FILM Zaczemienie** – film fantasy, USA 2010, wyk. Robert Pattinson, Kristen Stewart
- 8.00 Zabójcza brzoza** (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**

SENSACYJNY



- 20.00 Uprowadzona 3** – Fr./Hiszp./USA 2014. Emerytowany agent wywiadu Bryan Mills (Liam Neeson, zdj.) zostaje oskarżony o zabicstwo swojej byłej żony. Lenore. Ucieka policji, żeby odnaleźć prawdziwego mordercę. **145 min**
- 22.25 Świat w ogniu** – film sensacyjny, USA 2019
- 0.45 Resident Evil 2**
- FILM Apokalipsa** – horror s.f., Niemcy/Fr./Wlk. Bryt. 2004
- 2.40 Olimp w ogniu** – thriller, USA 2013, wyk. Gerard Butler, Aaron Eckhart
- 4.55 Agenci NCIS: Hawaje 2** (2) – serial kryminalny
- 5.40 Blok promocyjny AXN**

CANAL+ PREMIUM

- 6.00 Łąpu capu**
- 6.20 Chopin, Chopin!** – dramat biograficzny, Polska 2025
- 8.30 Kung Fu Panda 2** – film anim., USA/Kanada 2011
- 10.00 Kung Fu Panda 3** – film anim., Chiny/USA 2016
- 11.35 Luca. Legenda Ferrari** (1) – serial dok., Wlk. Bryt.
- 12.40 Łąpu capu Ekstra** – rozr.
- 13.10 Zmierzchni** – film fantasy, USA 2008, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson
- 15.10 Krucjata Bourne'a** – thriller, USA/Niemcy 2004, wyk. Matt Damon
- 16.55 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa** – wstęp do meczu (live)

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., USA/Niemcy 2002, wyk. Eminem, Kim Basinger
- 23.20 Zawód: Szpieg** – dramat sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2001
- 1.25 Paraliż** – thriller, USA 2024, wyk. Kelsey Chow

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

13 ULICA

- 6.00 Falszerczo** (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 Zabicstwo w Arcachon** – thriller, Francja 2019, wyk. Thomas Jouanet
- 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 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 sensacyjna, USA 1993
- 16.30 Faceli w czerni 3** – komedia s.f., USA 2012
- 18.50 Walkan** – film katastroficzny, USA 1997
- 21.00 Pewnego razu w Meksyku: Desperado 2** – film sens., USA/Meksyk 2002
- 23.05 Zamiana ciał** – komedia, USA 2011
- 1.25 Ślad** (4, 5) – serial krym.
- 3.25 Gliniarze** (333, 334)

HBO

- 11.25 Przyjaźń dla dorosłych** – komedia, USA 2024
- 12.50 Co będzie dalej?** – komediiodramat, USA 2023
- 14.35 Te dni** – komedia, USA 2025, wyk. Keke Palmer, SZA
- 16.15 Po prostu uwierz** – dramat obycz., USA 2024
- 18.00 Kolejna zwyczajna przysługa** – czarna komedia, USA 2025
- 20.00 Fachowiec** – film sensacyjny, Wlk. Bryt./USA 2025
- 21.55 Mountainhead** – dramat obyczajowy, USA 2025
- 23.45 Jakaś inna kobieta** – thriller, USA 2023
- 1.10 Śmierć komedianta** – dramat obyczajowy, Argentyna/Belgia 2025
- 3.00 Euforia 3** (6) – serial obycz.

WARNER TV

- 8.40 Na słodko** – komedia romantyczna, USA 2023
- 10.25 Akademia policjanta** – komedia, USA 1984
- 12.25 Skazani na Shawshank** – dramat sens., USA 1994
- 15.20 Facet z ogłoszenia** – kom. romant., USA 2005
- 17.20 Licencja na miłość** – kom. romant., USA 2007
- 19.05 Superman 2: Wersja reżyserka Richarda Donnera** – film przyg., Wlk. Bryt./USA 2006
- 22.00 Yellowstone** (3, 4) – obycz.
- 23.55 Martwa cisza** – thriller, Australia/USA 1989
- 1.50 Doczekać zmroku** – thriller, USA 1967
- 4.00 Zła od urodzenia** – dramat krym., USA 1950

ALE KINO+

- 8.55 Pogrzeb panieństwa**
- 9.55 Marokańskie wakacje** – komedia, Hiszpania 2023
- 12.00 W 90 dni dookoła świata** – film przygodowy, USA/Niemcy/Irlandia 2004
- 14.25 Ponad wszelką wątpliwość** – thriller, USA/Arabia Saudyjska 2009
- 16.35 Making Tarantino: portret intymny** – dok., Fr.
- 17.50 Minari** – dramat obyczajowy, USA 2020
- 20.10 Granchester 10** (3, 4)
- 22.15 Bulion i inne namietności** – melodram., Francja/Belgia 2023
- 0.55 Opadające liście** – komediiodramat, Niemcy/Finlandia 2023
- 2.30 Powrót** (6-ost.) – kom., Pol.

CANAL+ FILM

- 13.20 47 roninów** – film kostiumowy, USA 2013
- 15.10 Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
- 15.30 Battleship: Bitwa**
- FILM o Ziemię** – film s.f., USA/Japonia 2012
- 17.40 Kaskader** – komedia sensacyjna, USA 2024, wyk. Emily Blunt, Ryan Gosling
- 19.45 Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
- 20.00 Death Race: Wyciszc**
- FILM Śmierci** – film sens., USA/Niem./Wlk. Bryt. 2008, wyk. Jason Statham
- 21.50 Bad Man** – komedia sensacyjna, USA 2025
- 23.30 Franz Kafka** – dramat biograficzny, Czechy/Polska/Niemcy 2025
- 1.35 Wcielenie** – horror, 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, USA 2018, wyk. Alex Neustaedter, Becky G.
- 18.00 Transformers: Ciemna strona Księżycza** – film s.f., USA 2011, wyk. Shia LaBeouf
- 21.00 Bumblebee** – film s.f., Chiny/USA 2018, wyk. Hailee Steinfeld, John Cena
- 23.15 Pan i pani Smith** – komedia sensacyjna, USA 2005, wyk. Brad Pitt
- 1.40 SurrealEstate 2** (6-10) – serial grozy, USA/Kanada

PARAMOUNT NETWORK

- 9.00 Tata kontra tata** – komedia, USA 2015
- 11.05 Co wiecie o swoich dziadkach?** – komedia, USA 2017, wyk. Will Ferrell
- 13.20 Monster Trucks** – film przyg., USA/Kanada 2016
- 15.30 Elektra** – film przygodowy, USA/Kan./Szwajcaria 2005
- 17.30 Bumblebee** – film s.f., Chiny/USA 2018, wyk. Hailee Steinfeld, John Cena
- 20.00 Ułetwowany pan Ripley** – dramat kryminalny, USA 1999
- 23.00 Terminator** – film s.f., USA/Wielka Brytania 1984
- 1.05 Jaja w tropikach** – kom., 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: Chirurgi** (10) – obycz.
- 15.05 9-1-1** (10) – serial obycz.
- 16.00 Z archiwum X** (9, 10) – s.f.
- 18.00 Dzień Niepodległości** – film s.f., USA 1996
- 21.00 Olimp w ogniu** – thriller, USA 2013
- 23.30 Bez łańcuchów** – thriller, USA 2018
- 1.55 Zabiczące umysły 13** (11, 12) – serial kryminalny
- 3.45 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (10)

KINO TV

- 8.15 Czwerej pancerni i pies** (3, 4) – wojenny, Pol. 1966
- 10.45 Kokon: Powrót** – film s.f., USA 1988
- 13.10 K-9** – komedia kryminalna, USA 1989
- 15.10 Grobowiec smoka** – film przygodowy, Wielka Brytania/Chiny 2013
- 17.20 Znachor** – dramat obyczajowy, Polska 1981
- 20.00 Zbuntowana** – film s.f., USA 2015
- 22.15 Uprowadzona 2** – film sens., Fr./USA/Turcja 2012
- 0.10 Pachnidło: Historia mordercy** – 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 Łąpu capu** – rozr., Pol. 2025
- 16.05 Planeta Singiel. 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 Łąpu capu** – rozr., Pol. 2025
- 22.00 Rodziny takie jak nasza** (1, 2) – serial obyczajowy
- 23.50 Kieży 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 Zabiczące 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 Reusedem** (6) – serial dok.
- 22.00 Pieniądze to nie wszystko** – komedia, Polska 2001

TLC

11.00 **Nalagowe 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 Pryszczyla 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 **Rolniczk (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 **Demakijaz (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 **Złós remont (11)**
7.45 **Dobry Dobre 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

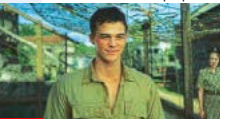
7.00 **Morze złota 13: Rzutem na taśmę – część 2**
8.00 **Cieciarzka przez Indonezję 4 (8)**
9.00 **Ziomowisko PL (6, 7)**
11.00 **Kolejstwo (8)**
12.00 **Lotnisko (6)**
13.00 **Cieciarzka przez Indonezję 4 (9)**
14.00 **Gorączka złota 16 (22)**
15.00 **Premiera: Vantera – azyli dla zwierząt**
16.00 **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 instykt przetrwania 12**
1.30 **Włoska kontrola celna (1)**

DISCOVERY CHANNEL

10.45 **Wszystkie kolory świata**
11.45 **Świat w filizance herbaty (1)** – serial dok.
12.45 **Parki narodowe Korei Południowej (3): Ludzie**
13.50 **Flesz historii (761)**
14.20 **Borsalino – film krym., Francja/Włochy 1970**
16.25 **Dunhuang, starożytna warownia na granicy**
17.50 **Rodzina Polanieckich (4)** – serial obycz., Polska
19.20 **Zapomniane agentki II wojny światowej (2)**
20.20 **Kroniki Hitlera (11)**



21.25 **Czerwone maki** – film wojenny, Polska 2024, reż. Krzysztof Łukasiewicz
23.40 **Wajdy: Popyły (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 Genka i Jastrzębia 2 (1, 2)**
10.00 **Podglądacze przyrody (7, 8)**
11.00 **Z klimatem i w pasja**
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 wieosecki (7)**
21.30 **Górale (10)** – serial dok.



22.00 **Salwador: Gangi, superwizjoner i „najfajniejszy dyktator świata”** – dok.
23.00 **Największe śledztwa CBSP (6)** – serial dokum.
0.00 **Pogromcy mafii (6)**
1.00 **Rolnicy. Podlasie (30-33)** – serial dok., Pol.
5.00 **Kolowrotek (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 **Gremiliny 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 **Szalone (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 **Szkola (807, 801)** – paradok.
4.25 **Nowa Maja w ogrodzie 3** – magazyn ogrodnicy

ZOOM TV

8.00 **Jakubik rozgryza Włochy**
9.35 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
11.35 **Sensacje XX wieku** – hist.
13.55 **Cztery pancerne i pies (7, 8)** – serial wojenny, Polska
16.00 **A oni dalej grzeszą, dobry Boże!** – kom., Fr/Belgia 2021
18.05 **Kabaretowe przeboje 3**
20.05 **Hity polskiego kabaretu 7**
21.05 **Przebiegla 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 grillu**
20.30 **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 **Miłoś 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 nieznaną 10**
21.00 **Wyprawa w nieznaną 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 2/7 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 ssaaków: 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 2/7 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 **Frien. 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 Skęczony Męczący**
16.00 **Nova Rewia Kabaretowa**
18.00 **Sopocki Hit Kabaretowy – W drodze** – pr. rozr., Polska
20.00 **Nova Rewia Kabaretowa**
21.00 **Zdrady (52-55)** – paradok.
3.00 **TVP okazje**
3.50 **Wielki czas**
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**
14.00 **Design w australijskim stylu** – program rozrywkowy
14.40 **Złós 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 **Sprzątaczkii 2 (10-12)**

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Kamperem przez świat** – serial dokumentalny
8.05 **Smakuj świat z Pascalem**
10.15 **Afrika Express**
11.55 **Sukces nie zna granic**
14.05 **Człowiek kontra jedzenie**
16.05 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
18.20 **Cieciarzka 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 straszny (5, 6)** – serial grozy
1.25 **W co wierzą Osbourne'owie** – reality show

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 **Dzika Missisipi (1)**
11.00 **Ratownicy z Alaski**
12.00 **Skrety zoo: po dzikiej stronie: Bratnie dusze** – dok.
13.00 **Planeta dżungla** – film dok.
14.00 **Amerykańska Amazonia**
15.00 **Azoniam (2)** – film dokum.
16.00 **Dziki miejsca Europy**
17.00 **Humorzyste zwierzątka**
18.00 **Okno 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 **Dziki oblicza Ameryki**
23.00 **Masa! Mara: sekrety natury: Przebudzenie** – dok.
0.00 **Zabójcze safari**

POLSAT WIASAT HISTORY

10.00 **Życie prywatne przywódców Rzeszy Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora: Twierdza Hitlera**
12.05 **Najgroźniejsi ludzie Hitlera**
13.55 **Dolina Królów: odnalezienie tajemniczego grobowca Ramzes: władca Egiptu**
19.05 **Naziści: korzenie zła**
21.00 **Auschwitz: zapomniana muzyka** – film dokumentalny
22.30 **Nieznany rodziniał 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 słodczy** – dok.
14.50 **Zemia, 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 **Jakubik 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 nieznanne 7** – dok.

CANAL+ DOMO

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 Większe domy do liftingu 2** – serial dokum.
17.55 **Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 7** – mag.
18.25 **Daleko od miasta 13** – dok.
19.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
21.00 **Pomocy! Kupiliśmy włoskę** – serial dokum.
22.50 **Cudotwórcy 7** – mag.
0.35 **Kupiliśmy sobie zamek 9**

SUPER POLSAT

12.55 **Ace Ventura: Psi detektyw** – kom., USA 1994
14.50 **Piłka ręczna mężczyzn: Eliminacja 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.

Kobieta

12.00 **Okrasa łamie przepisy**
12.30 **Kwiaty na warsztat** – mag.
13.00 **Tak to będzie!** – telet. muz.
14.00 **Rodzinka.pl (118, 119)**
15.00 **Podróże Malej i Dużej 6**
15.30 **Ojciec Mateusz 27 (349, 350)** – serial kryminalny
17.25 **Nagia cisza** – film dokum.
18.30 **Daj słowo – Maciej Orłós 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 szal (2)** – dok.
22.05 **Nelly i Nadine. Zakazana miłość** – film dokumentalny
0.00 **Polując na drapieżców**

TVP DOKUMENT

12.50 **Podróże Malej i Dużej 7**
13.20 **Tacy byliśmy (10)**
13.50 **Irańskie gepydy. Czy jest dla nich nadzieja?** – dok.
14.55 **Skrzydła i ścież. 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

<p>TVP SPORT</p> <p>5.45 Sportowy wieczór</p> <p>6.10 Piłka nożna: Betclic 1. Liga: Stal Rzeszów – Wiecysta Kraków</p> <p>8.20 Mundial 2026 – Legendy miejskie</p> <p>8.55 Hokej: NHL – mecz 2. rundy fazy play-off</p> <p>10.00 Strongman: Puchar Polski – Zmigród 2026</p> <p>11.00 Futbol totalny</p> <p>12.10 Piłka nożna: Betclic 2. Liga: Sandecja – Olimpia Grudziądz (live)</p> <p>14.15 Piłka nożna: Betclic 1. Liga: Miedź Legnica – Ruch Chorzów (live)</p>	<p>EUROSPORT 1</p> <p>8.30 Wspinaczka</p> <p>10.00 Kolarstwo kobiet: Wyscig dookoła Kraju Basków – 2. etap</p> <p>11.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – 8. etap: Chieti – Fermo</p> <p>12.30 Kolarstwo: Giro d'Italia – 9. etap: Cervia – Corno alle Scale (live)</p> <p>17.45 Kolarstwo kobiet: Wyscig dookoła Kraju Basków – 3. etap</p> <p>18.45 Alcaraz – Sinner the new Down Town of Tennis – magazyn</p> <p>19.45 Biegi górskie: GT World Series – Zegama-Aizkorri</p>	<p>POLSAT SPORT 1</p> <p>6.00 Lekkoatletyka: Zawody World Athletics Continental Tour Gold w Tokio (live)</p> <p>8.30 Siatkówka mężczyzn: LM: Projekt – Perugia</p> <p>11.00 Cafe Futbol – mag.</p> <p>12.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Mistrzów: Warta – Ziraat Bank Ankara</p> <p>15.00 Siatkówka mężczyzn: LM – studio (live)</p> <p>16.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Mistrzów – mecz o 3. miejsce (live)</p> <p>19.00 Siatkówka mężczyzn: LM – studio (live)</p>	<p>TVP ABC</p> <p>9.00 Piotrusz Królik 2</p> <p>9.30 Ziarno</p> <p>10.05 Bajnutki – bajki piaskiem i dźwiękiem pisane</p> <p>10.20 Przygody Bolka i Lolka</p> <p>10.45 Pamiętnik Florki</p> <p>11.05 Małe i duże przygody Miffy 2</p> <p>11.35 Stacyjkowo</p> <p>11.55 Strażak Sam 12</p> <p>12.25 Domisie</p> <p>13.00 Zwierzaki Czytali</p> <p>13.20 Pszczółka Maja</p> <p>13.50 Lupin wśród bajek</p> <p>14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham</p>	<p>MINIMINI+</p> <p>10.30 Jeżyk Happy</p> <p>10.51 Basia</p> <p>11.20 Marta mówi</p> <p>11.50 Mały Charlie</p> <p>12.20 Smerfy</p> <p>12.55 Baranek Shaun</p> <p>13.21 Kicia Kocia 2</p> <p>13.37 Robotkowo</p> <p>14.00 Bing</p> <p>14.20 Strażak Sam 16</p> <p>14.45 Looloo Kids</p> <p>15.01 Gazu, pieski, gazu!</p> <p>15.28 Kicia Kocia</p> <p>15.45 Jeżyk Happy</p> <p>16.02 Marta mówi</p> <p>16.30 Mega Ekspres</p> <p>16.56 Ciekawski George 5</p>	<p>TVN 24</p> <p>7.15 Kadr na Kino – mag.</p> <p>7.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody</p> <p>9.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody</p> <p>10.45 Kawa na lawę – mag.</p> <p>11.55 Liza prasowa – pr. publ.</p> <p>12.50 Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24</p> <p>14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody</p> <p>15.45 Kadr na Kino – mag.</p> <p>16.00 Fakty po południu</p> <p>18.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody</p> <p>19.10 Serwis informacyjny</p> <p>19.25 Fakty po Faktach</p>
<p>17.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lechia Gdańsk – Legia (live)</p> <p>20.10 Piłka nożna: Betclic 1. Liga: Polonia Bytom – Śląsk Wrocław (live)</p> <p>22.15 Sportowy wieczór</p> <p>22.55 Koszykówka: NBA – 2. runda play-off (live)</p> <p>0.15 NBA Action</p>	<p>21.00 Kolarstwo: Wyscig dookoła Węgier – 5. etap</p> <p>22.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – 9. etap: Cervia – Corno alle Scale</p> <p>0.00 Snooker: Turniej English Open – mecz finałowy</p> <p>1.30 Kolarstwo: Giro d'Italia – 9. etap: Cervia – Corno alle Scale</p>	<p>20.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Mistrzów – mecz finałowy (live)</p> <p>23.00 Siatkówka mężczyzn: LM – studio (live)</p> <p>0.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Mistrzów: Warta – Ziraat Bank Ankara</p> <p>3.00 Siatkówka mężczyzn: LM: Projekt – Perugia</p>	<p>14.40 Topo Gigio</p> <p>15.10 Ugoty nam bajkę</p> <p>15.35 Mała Marinette</p> <p>16.05 Kosmo-kumple</p> <p>16.35 Risky Zoom</p> <p>17.05 Super Wings: Strażnicy Świata</p> <p>17.30 Piotrusz Królik</p> <p>18.00 Nowe przygody Piotrusia Pana</p>	<p>17.55 Barbie: Delfiny – film animowany, USA 2017, reż. Conrad Helten</p> <p>19.01 Kicia Kocia</p> <p>19.20 Baczne oczka</p> <p>19.40 Smerfy</p> <p>20.35 Dolina Muminków 3</p> <p>21.01 Wierszyki domowe</p> <p>21.31 Edzio i Lusja</p>	<p>20.00 W kularach</p> <p>21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody</p> <p>22.00 Szkoło kontaktowe</p> <p>23.00 Dzień po dniu</p> <p>0.00 Fakty po Faktach</p> <p>0.50 Kawa na lawę – mag.</p> <p>2.00 Nowa Maja w ogrodzie</p> <p>2.30 Szkoło kontaktowe</p> <p>3.30 Fakty po Faktach</p>
<p>CANAL+ SPORT</p> <p>9.30 Wysoki Pressing</p> <p>11.00 The Big Pete (6)</p> <p>11.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska</p> <p>13.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska (live)</p> <p>16.10 Premier League Stories (40)</p> <p>16.45 Żużel: PGE Ekstraliga: Unia Leszno – Motor Lublin (live)</p> <p>19.15 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Sparta – KS Toruń (live)</p> <p>21.30 Magazyn PGE Ekstraliga</p> <p>23.00 Sport+</p> <p>0.00 Sporty walki: ONE Friday Fights 154</p> <p>1.05 Turbokozak</p> <p>2.10 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Korona – Widzew</p> <p>4.25 Wysoki Pressing</p>	<p>EUROSPORT 2</p> <p>10.30 Biegi górskie: GT World Series – Zegama-Aizkorri</p> <p>13.30 Formula E: ePrix Monako – 1. i 2. wyścig</p> <p>16.15 Biegi górskie: GT World Series – Zegama-Aizkorri</p> <p>16.50 Jazdeckie Tour: Global Champions Tour w Madrycie (live)</p> <p>19.30 Kolarstwo: Giro d'Italia – 9. etap</p> <p>20.00 Kolarstwo: Wyscig dookoła Kraju Basków – 3. etap</p> <p>21.00 Formula E: ePrix Monako – 2. wyścig</p> <p>22.00 Snooker: Mistrzostwa Świata w Sheffield – mecz finałowy</p> <p>0.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – 9. etap</p>	<p>POLSAT SPORT 2</p> <p>6.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie</p> <p>8.30 Tenis: Turniej ATP w Rzymie</p> <p>11.00 KOTV Classics</p> <p>12.15 Hokej: Mistrzostwa Świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Wielka Brytania – USA (live)</p> <p>14.55 Piłka ręczna mężczyzn: Eliminacje mistrzostw świata – mecz: Polska – Austria (live)</p> <p>17.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – finał gry pojedynczej (live)</p> <p>19.30 Magazyn Pucharu Włoch</p> <p>20.05 Hokej: MŚ – Szwajcaria 2026 – mecz: Niemcy – Lotwa (live)</p> <p>23.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie</p> <p>1.00 Sporty walki: FEN 47 w Ostroldzie – walka: Kacper Formela – Nurzhan Akishev 17.06.2023</p>	<p>NICKELODEON</p> <p>8.35 SpongeBob</p> <p>Kanciastopcy 11</p> <p>9.55 Marsupilami</p> <p>10.55 Harmidom 4</p> <p>12.20 Grzmotomocni: Tajniacy 2</p> <p>13.15 Niebezpieczni Henryk</p> <p>14.15 That Girl Lay Lay 2</p> <p>15.10 Harmidom 8</p> <p>16.00 Wylde Pak – zakrecona paka 2</p> <p>16.30 Wylde Pak – zakrecona paka</p> <p>16.45 Marsupilami</p> <p>17.25 SpongeBob</p> <p>Kanciastopcy 15</p> <p>17.45 SpongeBob</p> <p>Kanciastopcy 13</p> <p>18.15 Grzmotomocni: Tajniacy 2</p> <p>19.10 That Girl Lay Lay</p>	<p>TELETOON+</p> <p>8.34 Harmidom</p> <p>9.55 Barbie: Dreamhouse Adventures 2</p> <p>11.18 Siostry 2</p> <p>12.44 Kumple z dżungli na ratunek! 3</p> <p>14.05 Siostry 2</p> <p>14.44 Biuro detektywistyczne Laszego i Mai 2</p> <p>15.37 Kumple z dżungli – na ratunek!</p> <p>16.37 Dinusi i Lusja</p> <p>17.33 Kumple z dżungli na ratunek! 3</p> <p>18.05 Charlotte i trzy muszkieterki</p> <p>18.23 Kumple z dżungli na ratunek! 3</p> <p>18.50 Polly Pocket 6</p>	<p>TVP Info_ TVP INFO</p> <p>15.10 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem</p> <p>16.00 Dzień w godzinę</p> <p>17.00 Telexpress</p> <p>17.15 Telexpress Extra</p> <p>17.35 Panorama</p> <p>17.42 Sprawdzamy</p> <p>18.00 Panorama</p> <p>18.20 Teleplotki</p> <p>18.30 Portfel Kowalskiego</p> <p>19.00 Serwis Info Wieczór</p> <p>19.30 Program informacyjny 19.30</p> <p>20.15 Raport specjalny</p> <p>21.00 Serwis Info Wieczór</p> <p>21.15 Rozmowy (nie)wygodne</p> <p>21.45 Panorama</p> <p>22.10 Oko na świat</p> <p>22.30 Weroniczka 17</p>
<p>CANAL+ SPORT 2</p> <p>10.30 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – półfinał gry pojedynczej</p> <p>12.30 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – półfinał gry pojedynczej</p> <p>14.30 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – półfinał gry pojedynczej</p> <p>16.30 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – finał gry pojedynczej</p> <p>19.00 Padel: Turniej Premier Padel w Buenos Aires – mecz finałowy kobiet (live)</p> <p>22.00 Padel: Turniej Premier Padel w Buenos Aires – mecz finałowy mężczyzn (live)</p> <p>0.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – finał gry pojedynczej</p> <p>2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Radomiak – Lech</p>	<p>ELEVEN SPORTS 1</p> <p>8.00 Piłka nożna: Liga niemiecka</p> <p>10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska</p> <p>12.00 Magazyn sportowy</p> <p>12.25 Piłka nożna: Liga włoska (live)</p> <p>14.55 Piłka nożna: Liga włoska (live)</p> <p>17.00 Magazyn sportowy</p> <p>17.55 Piłka nożna: Liga włoska (live)</p> <p>20.00 Magazyn sportowy</p> <p>20.40 Piłka nożna: Liga włoska (live)</p> <p>22.40 Magazyn sportowy</p> <p>0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka</p> <p>2.00 Piłka nożna: Liga włoska</p> <p>4.00 Pierwszy tytuł Kloppa</p> <p>4.55 Udiano Mallenco – dok.</p>	<p>POLSAT SPORT 3</p> <p>6.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga</p> <p>8.30 Piłka nożna z archiwum</p> <p>10.30 Piłka nożna z archiwum</p> <p>12.15 Hokej: Mistrzostwa Świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Włochy – Słowacja (live)</p> <p>15.00 KOTV Classics</p> <p>16.15 Hokej: Mistrzostwa Świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Dania – Szwecja (live)</p> <p>20.05 Hokej: Mistrzostwa Świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Norwegia – Słowenia (live)</p> <p>23.00 Hokej: MŚ – Szwajcaria 2026</p> <p>2.00 Sporty walki: Babylon MMA 51 w Ciechanowie: S. Kolecki – P. Mysiala 14.03.2025</p>	<p>NICK JR.</p> <p>8.20 Pan Krokodyl</p> <p>8.45 Barbabapa i jego rodzinka 2</p> <p>9.40 Tim Rex wśród gwiazd</p> <p>10.10 Przygody Misia Paddingtona</p> <p>11.00 Małe Królestwo Bena i Holly</p> <p>11.30 Dora 4</p> <p>11.55 Rubble i jego ekipa 3</p> <p>12.25 Rubble i jego ekipa</p> <p>12.45 Psi Patrol 12</p> <p>13.40 Barbabapa i jego rodzinka</p> <p>14.30 Barbabapa – szczęśliwa rodzinka</p> <p>14.45 Zwiérczęce zagadki</p> <p>16.00 Małe Królestwo Bena i Holly</p>	<p>DISNEY JUNIOR</p> <p>8.00 Spidey i superkumple 3</p> <p>8.30 Klub Myszyki Miki Plus</p> <p>9.00 Klub przyjaźni Myszki Miki</p> <p>10.00 Blue 3</p> <p>11.00 Superkoty 3</p> <p>12.00 Spidey i superkumple 2</p> <p>12.30 Iron Man i super ekipa</p> <p>13.00 RoboGobo</p> <p>13.30 Klub Myszyki Miki Plus</p> <p>14.00 Ariel: Mała Syrenka 2</p> <p>14.30 Superkoty</p> <p>15.00 Iron Man i super ekipa</p> <p>15.30 Spidey i superkumple 3</p> <p>16.00 Blue 2</p> <p>18.00 Jej Wysokość Zosia: Była sobie księżniczka – film animowany, USA 2012</p>	<p>POLSAT NEWS</p> <p>11.00 Polityczny WF z gościem</p> <p>12.00 W rytmie dnia</p> <p>12.50 Wydarzenia 12:50</p> <p>13.30 W rytmie dnia</p> <p>15.30 Sport</p> <p>15.50 Wydarzenia 15:50</p> <p>16.30 W rytmie dnia</p> <p>17.30 Z drugiej strony</p> <p>18.35 Debatą polityczną</p> <p>19.15 Gość „Wydarzeń”</p> <p>19.30 Państwo w państwie</p> <p>21.00 Polsat News ujawnia: Zostałam sprzedana</p> <p>21.50 Wydarzenia wieczorne</p> <p>22.30 Dzień na świecie</p> <p>23.30 Obraz dnia</p> <p>0.00 Czysta Polska</p> <p>0.50 Wydarzenia wieczorne</p>
<p>CANAL+ SPORT 5</p> <p>11.45 The Big Pete (6)</p> <p>12.30 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Stal Rzeszów – Arged (live)</p> <p>15.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Orzeł – Wilki (live)</p> <p>17.45 Wysoki Pressing</p> <p>19.30 Premier League: The Big Interview (40)</p> <p>20.15 Premier League Stories (40)</p> <p>20.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska</p> <p>23.15 Magazyn PGE Ekstraliga</p> <p>1.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lechia Gdańsk – Legia Warszawa</p> <p>3.20 The Big Pete (6)</p>	<p>ELEVEN SPORTS 2</p> <p>10.00 Piłka nożna: Liga francuska</p> <p>12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka</p> <p>14.00 Magazyn sportowy</p> <p>14.20 Magazyn sportowy</p> <p>15.20 Piłka nożna: Liga niemiecka (live)</p> <p>17.20 Magazyn sportowy</p> <p>18.25 Piłka nożna: Liga hiszpańska (live)</p> <p>20.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska (live)</p> <p>23.00 Magazyn sportowy</p> <p>0.00 Piłka nożna: Liga francuska</p> <p>2.00 LaLiga Best 11</p> <p>2.40 Eleven Gol Live</p> <p>4.00 Piłka nożna: Liga włoska</p>	<p>POLSAT PLAY</p> <p>9.10 Kolowrotek</p> <p>9.40 Taakaa ryba</p> <p>10.10 Jedziemy na ryby!</p> <p>12.15 Chłopaki do wzięcia</p> <p>13.05 Zawód gлина</p> <p>14.05 Budowlaniec</p> <p>15.05 Złomiarze</p> <p>16.05 Polacy za granicą</p> <p>18.10 Górale</p> <p>21.05 Chłopaki do wzięcia</p> <p>22.00 Drwale i inne opowieści Bieszczadzu</p> <p>22.30 Łowca pedofolii</p> <p>23.05 Wziewanie</p> <p>0.10 Tajna historia XX wieku</p> <p>4.05 Starozyteln kosmici</p>	<p>TVN TURBO</p> <p>12.30 Jeżdżić, obserwować</p> <p>13.15 Moto kombat</p> <p>14.00 Zawodowi handlarze</p> <p>14.45 Duda kontra Szafranski</p> <p>15.30 Naprawy nie do naprawy</p> <p>16.15 Prawko na świecie. Jazda bez zasad</p> <p>17.00 Cieżarówka przez Chile</p> <p>18.00 Mobilni mechanicy</p> <p>18.45 Raport końcowy</p> <p>19.10 Nic do ukrzycia</p> <p>21.10 Jeżdżić, obserwować</p> <p>21.55 Moto kombat</p> <p>22.40 Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia</p> <p>23.10 Moto Fachury</p>	<p>TVS</p> <p>8.05 Przy muzyce po Śląsku</p> <p>8.35 Muzyczne dzień dobry</p> <p>9.35 Przy muzyce po Śląsku</p> <p>10.55 Klaczy i Lachy</p> <p>11.25 Muzyczne podróże Karoliny Treli</p> <p>12.20 Koncert Hansi</p> <p>14.30 Śląska karuzela</p> <p>16.00 Koncert zwycięzcy</p> <p>17.50 Szlagierowa lista</p> <p>19.45 Koncert w TVS</p> <p>21.45 Kino TVS: Film fabularny</p> <p>23.35 Śląska karuzela</p> <p>1.20 Program kulinarny</p> <p>2.50 Pasma ciekawostek</p>	<p>TV TRWAM</p> <p>17.30 Sól ziemi</p> <p>18.05 Informacje dnia</p> <p>18.15 Rozmowy niedokończzone</p> <p>19.30 Basniowy teatr lalek</p> <p>20.00 Informacje dnia</p> <p>20.20 Różaniec</p> <p>20.50 Myśląc Ojczyzna</p> <p>21.00 Apel Jasnogórski</p> <p>21.20 Informacje dnia</p> <p>21.45 Stan bezpieczeństwa państwa</p> <p>22.00 Mocni Jego mocą</p> <p>22.30 Muzyczne chwile</p> <p>22.45 Jak wygrać małżeństwo</p> <p>23.00 Jak my to widzimy – z daleka widzieć lepiej</p>



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

➔ 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 piosenką, 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 koncu pielgrzymki rozpromienione oczy. Wspaniałe doświadczenie!

Jest Pani również mistrzynią wypieków!

Dziękuję! Urodziłam się w czasach bez rozpraszaczy w postaci komputerów i smartfonów. Po szkole odkryłam, że lubię majsterkować, szyć i malować. Próbowалам nawet garn-carstwa! 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 opuść”. 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

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!

**DZIELNICA STRACHU
I PRZEPIS NA ZBRODNIĘ**

Mroczne tajemnice Gorczaaka

Rafał zrobi wszystko,
by Dagmara była
w końcu bezpieczna.

➔ **DZIELNICA STRACHU PO**
18.05 godz. 22.00 PULS 2

**Finały
sezonów**

Już wkrótce czekają nas emocjonujące finały wiosennych sezonów kryminalnych seriali Pulsu 2! W „Dzielnicy strachu” komisarz Nocon (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...



To, co Edek odnajdzie
w podziemiach,
mocno go zaskoczy...

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 Piętuński) nadal się ukrywa, ale to nie przeszkadza mu w realizacji planu porwania Pauliny (Maria Wierczok). Mężczyzna podszycy się pod Magdę (Anna Mucha) i wysłał 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 zauważył 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 toczącą się w niej życie. Ceni sobie ciekawość oraz zaangażowanie swoich uczniów, których często filmuje. Jego gabinet zawsze stoi otworem przed młodzieżą o trochę buntow-

niczych 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!**

TVP 1

- 6.00 Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.20 Akacja 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 3 (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 Jedyńce: 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 Akacja 38 (870)** – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



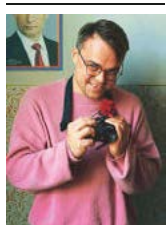
17.55 TELENOWELA

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 wnucami. 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 nieskazitelnym moralności, ale tak naprawdę jest fałszywą i chciwą. Jej działania napędza głównie obawa przed tym, co powiedzą inni ludzie. Szóstą adaptacją dramatu Gabrieli Zapolskiej w Teatrze Telewizji. **80 min**



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 Okrasa łamie przepis:** Obiad w jednym kociolku – 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
- 20.05 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** – dramat obyczajowy, Francja/Iran 2020, reż. Maryam Moghadam, wyk. Maryam Moghadam, 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 Akacja 38** – telenowela, Hiszpania 2015 **▶ 4.10**

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; Wścikiłość – 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 pozmarnym 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 widzie Olgerda i Krzyska do gangu rozpracowywanego przez poszukiwanego stróża prawa. Sądzą, że naraził się na groźnym przestępcem. **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 pacjencie. **50 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.35 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 Ucieczka z piekła** – thriller, USA/Tajlandia 2015, reż. John Erick Dowdle, wyk. Owen Wilson, Lake Bell, Claire Geare, Pierce Brosnan (patrz obok)
- 1.25 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



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 przekonywają 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), dowiadyuje się, że jego przyrodni brat został uprowadzony. Ojciec odmawia zapłacenia okupu. Myślny na własną rękę chce dopaść porywacza – Aleksieja Sycewicza, który posiada nadprzyrodzoną moc. **160 min**



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 bliższych przed rebeliantami. **130 min**

TVN DV3 T2

TVN DV3 T2

TV PULS DV3 T2

TVN 7 DV3 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 częściej 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**

- 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 odnalezione morderczynie Viviany. 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 zardrosna 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 została jego żoną 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 biorą na zakładnika szanowanego lekarza. Chcą uzyskać od niego ważne informacje. Szeryf Ben Watts (Bruce Willis, zdj.) rusza na pomoc. **120 min**

- 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. Bizuteria należała do pacjentki. Dowodem winy pozostaje nagranie z monitoringu. **120 min**
- 18.00 Sekrety życia** (20) – serial paradokumentalny, Polska 2023 52-letek 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 fotografie, na której widać, jak jej mąż obejmuje nieznajomą. Kilka dni później wysłała 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 w zastępce, otrzyma eksperymentalny lek. **150 min**

REKLAMA

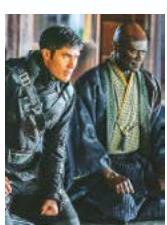
STOPKLATKA

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 Pelzająca 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 pogoda** – film sensacyjny, USA/Malta 2024, reż. Isaac Florentine
- 0.00 Mizantrop** – film kryminalny, USA/Kanada 2023, reż. Damián Sziffrón, 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 KRYMINAL

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. McCg, wyk. Kevin Costner, Amber Heard, Hailee Steinfeld, Connie Nielsen (patrz obok)
- 23.30 Miss agent 2: Uzbrojona i uroczna** – 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 uroczna
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 D3 17

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 przepis
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.
14.00 Calkiem 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

PROGRAM INFORMACYJNY



20.00 Dziennik regionów
Reportery 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

TVP POLONIA

14.10 Kulturalni – magazyn
15.00 Serwis Info – pr. inform.
15.10 Kiedys to bylo... – 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 Telexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Telexpress 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

WOJENNY



20.25 Czas honoru. Powstanie (1) – Pol. 2014
Ostatnie dni lipca 1944 roku. Władek i Broniek 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 Kambii 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)

TV 4 D3 17

6.00 Strażnik Teksasu (9, 10) – serial sensacyjny, USA
7.55 Bogaty dom – biedny dom (113) – reality show, Polska 2024
8.55 Policjanci i Policjanci (434, 435) – serial obyczajowy, Polska 2018
10.55 Na ratunek 112 (1167, 466) – serial parodokumentalny, Polska
11.55 Dlaczego ja? (1521, 1522) – serial parodokumentalny, Pol. 2026
13.55 Trudne sprawy (1097-1099) – serial parodokumentalny, Polska
16.55 Łowcy skarbow. Kto da więcej? (528) – reality show, Polska

OBYCZAJOWY



18.00 Policjanci i Policjanci (1425, 1426) – Pol. 2026
Lena i Bartosz badają sprawę kradzieży pierścienia zaręczynowego podczas wieczoru panieńskiego. Przyszła panna młoda została związana przez striptizerki i straciła pamięć. 120 min

- 20.00 Uroczyso (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

puls PULS 2 D3 17

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 – 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 opowiesci
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 4 – anim.
16.00 Finaes 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 Niedźwiędź 6
19.00 Kacze opowiesci

KRYMINALNY



20.00 Przepis na zbrodnie (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 Wystydliwe 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)

TVP ROZRYWKA

6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa łamie przepis
8.15 Familiada – teleturniej
8.50 Va banque – teleturniej
9.25 Kolo fortuny – telet., Pol.
9.55 Program rozrywkowy
10.05 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 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 Kolo fortuny – telet., Pol.
18.40 Okrasa łamie przepis

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
- 22.50 Życ się chce – jubileusz Alicji Majewskiej i Włodzimierza Korcza (1, 2)
- 0.50 Kolo 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

TTV HD D3 17

5.00 Złomowisko PL 10 (11)
6.00 Express – pr. inform.
6.20 DeFacto 14 (4)
6.50 Diabelnie boskie 2 (11)
7.20 Ukrtya prawda (1183) – serial parodokumentalny
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

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 nieznanym 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 Kananowczyźnie 3 (12)
- 1.20 Boys, boys, boys (2)

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIALYSTOK 17.15 DorastaMy 17.30 Poczta 17.40 Tamte lata, tamte dni 18.05 Ogród i nie tylko 18.15 Podlaskie historie 18.30 Obiektwy 18.50 Gość „Obiektwy” 19.00 Sport, Pogoda 19.08 Rezonans polityczny 21.00 Tym żyje wieś 21.20 Gość „Obiektwy” 21.30 Obiektwy
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
GDANSK 17.30 Zawodowcy 17.50 Och, ta polityka 18.30 Panorama 19.00 Świat nie jest taki żółty 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
KRAKOW 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 „Panoram” 21.30 Panorama lubelska

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 przygodowy, Fr./USA 1988
13.00 Pierwsze kroki
14.25 Stracona noc – film obyczajowy, Polska
15.15 Szarada – komedia, FILM sensacyjny, USA 1963
17.25 Jan Serce (9) – obycz., Pol.
18.25 Tygodnik kulturalny
19.20 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki (1) – serial dok., Wlk. Bryt.
20.00 Zabytek widok – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 1985
22.20 Porozmawiajmy szczerze – magazyn kult.
23.00 Zaklinacz deszczu – dramat sensacyjny, USA/Niemcy 1997

ROMANCE TV

12.20 Lena Lorenz: Za kratami – dram. obycz., Niem. 2021
14.15 Rosamunde Pilcher: Długa droga do szczęścia – film obycz., Niemcy/Austria 2010
16.05 Rejs ku szczęściu – 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 zagrożenia – komedia, Niemcy 2026
21.55 Mój brat, jego spadek – film niema – dramat obyczajowy, Niemcy 2011
23.50 Górski lekarz (99) – obycz.

antena ANTENA HD

10.35 Co Polak potrafi na drodze? (11) – rozr., Pol.
11.35 Kabaretowy szal (13)
14.40 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 – Na przylądku – film kryminalny, Francja 2020
23.20 Mroczny sekret Jodi 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 podrywcy 9 (8-13) – kom.
14.30 Dwójki 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)
23.25 Comedy Club 6 (5, 6)
0.05 Miasteczko South Park 19 (10)
0.30 Miasteczko South Park 20 (3, 4)
1.00 Pracochyła 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 Wieźnienie (202, 203) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (633, 634) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (177, 178)
11.00 48h. Zaginięci (234-236)
14.00 Policjantki i Policjanci (1161) – serial obycz., Polska
15.00 Kobra – oddział specjalny (179, 180)
17.05 Magnus: 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 Wieźnienie (185, 186) – dok.
1.55 Septagion (35-37) – krym.
5.05 Nona i jej córki (2)
5.45 Telezakup TV Okazje

TVN FABUŁA

8.45 Detektywi (454, 455)
9.50 Prawo Agaty (3) – obycz.
10.50 Szpal szw. 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 sensacyjny, Polska 1981
19.00 Szpital szw. Anny (34)
20.00 Zabójcza broń – film – film sensacyjny, USA 1987
22.30 Heroski – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2023
0.10 Kobietka-Kot – film – film sensacyjny, USA 2004
2.30 Andrzej Sołtyśki 3 – mag.
3.05 Szkoła (715) – parodok.

STOPKLATKA

6.00 Złoty interes (8, 9) – rozr.
7.45 Wojciech Cejrowski – bosu 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

SENSACYJNY



20.00 Pogromcy poniedziałków: **Naczelnicy 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

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 parokulturalny
12.30 Dlaczego ja? (1454, 1455) – serial parokulturalny, 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 parokulturalny, Polska
20.00 Ślad (34) – serial krym.

PARADOKULTURALNY



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)
2.40 Strzelnica Navala (4)
5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadów (164) – serial dokum., Pol.

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

OBYČAJOWY



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

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 – komedia obycz., 1993
11.55 Pan Wołodyjowski
FILM – film historyczny, 1968
15.35 W zawieszaniu
FILM – dramat polityczny, 1986
17.20 Stawka większa niż życie (6, 7) – wojenny

DRAMAT KRYMINALNY



20.00 Lokatorka – 2021, **FILM** lek. Michał Ołtowski
Nowy właściciel kamienicy zmusza lokatorów do wyprowadzki. Janina, która nie ulega presji, znika. Sprawę bada komisjarz Szerucka (Irena Melcer, zdj.). Naraża się wpływowym osobom. 140 min
22.20 Mniejsze zło – film obyczajowy, 2009, wyk. Lesław Żurek
0.50 Drogówka – dramat kryminalny, 2013, wyk. Bartłomiej Topa
3.35 Czekam na nas świat – komediomediam, 2006, wyk. Sebastian Pawlak
5.40 Moja mama – film krótkometrażowy, 2024

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

KRYMINALNY



21.55 FBI: Most Wanted 4 (8) – USA 2022
W miasteczku w Arkansas ginie trzech prokuratorów. Ktoś morduje również ich przełożonego. Za zbrodnią stoi żądny zemsty sędzia Howard Roark, 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

CANAL+ PREMIUM

8.55 Łąpu-capu
9.10 Fuks – komedia
FILM Sensacyjna, Polska 1999
10.35 Stracny weekend. Historia miłosa. – 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 włości – film dokum.
16.20 Battleship: Bitwa o Ziemię – film s.f., USA/Japonia 2012
18.30 Łąpu-capu
18.35 Zgreb – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2025
20.00 Brygada 2 (3) – sens., Fr.
20.50 Making of – mag. film.

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 – sens., USA/Wielka 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
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 Wieczorkowa – 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 parokulturalny, Pol.
3.10 Fała zbrodni (46, 47)
5.00 Na ratunek 112 (812, 813)

HBO

13.35 Jane Austen zrujnowała mi życie – komedia romantyczna, Francja 2024
15.15 Świąteczna afera
FILM w North Pole – komedia, USA 2021
16.40 W skrócie – komediomediam, Niemcy 2024
18.25 Kung Fu Panda 4 – 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/**FILM** 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 Przynałki – film sensacyjny, FILM USA/Kanada 2000
0.25 Mad Max 2: Wojownik szos – 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 Nieusłusznie oskarżona
FILM – dramat obycz., USA 2013
22.00 Co się stało z Gracie Darling (1, 2) – serial krym.
23.50 Paw zwycięzcy
FILM – komediomediam, 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 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
12.15 Elizabeth Taylor. Zbuntowana supergwiazda (1, 3-ost.)
13.45 Riefenstahl – film dokum.
15.40 Azył – dramat biograf., **FILM** Czeszy/Wlk. Bryt./USA 2017
17.45 Nighting Hill – komedia
FILM romantyczna, USA/Wielka Brytania 1999
19.45 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Minghurn – 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 Czardziejki 6 (14, 15)
13.40 Grimm 3 (11, 12) – fantasy
15.30 Medium 6 (20, 21) – krym.
17.20 Czardziejki 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: Kłątwa kielicha Judasza – film przygodowy, USA 2008
3.00 Czardziejki 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 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 Upletowany pan
FILM Ripley – dramat 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)
15.35 FBI (10) – serial kryminalny
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (14, 15) – krym., USA
18.20 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 Poirrot (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 (1)
14.30 Naruto (13-15) – anime
16.00 Łąpu capu Extra (3) – rozr.
16.40 Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć (4-6) – serial komediowy, Fr.
18.30 Łąpu 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 fikcyjny, 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 Zholowani: ciężarówkami w opalach 7 (5) – dok.
17.55 Porzucone konstrukcje (2) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 Okręty wojenne (8) – dok.
19.50 Zholowani: ciężarówkami w opalach 7 (6) – dok.
20.55 Montana: na dzikiej północy (6) – serial dok.
22.00 Sung Kang – szybki i dociekliwy (4) – dok.
22.55 Kryptonim Polska (3) – serial komediowy, Polska

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

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

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 podróżę (3) – pr. rozr., Polska 2024
9.50 I nie opuścisz 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

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 instykt 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)

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 – program historyczny
17.40 Czas honoru (55)
18.40 Monte Cassino. Ostatni rozdział – dok.
20.00 Królowie (55) – hist., Pol.

FOKUS TV

7.00 Była sobie Ziemia (7-10)
8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmicz (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 Pogranicze: Dorwać tuńczyka (7, 8) – dok.
18.00 Rolnicy. Podlasie (10, 11) – serial dokum.
20.00 Galileo 26 (27)
21.00 Legendarne zamki (2)



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 Trójka zbrodni

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.

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.

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)

20.40 Ekstradycja (4) – sens.
21.45 Berlin 1945 (3) – film dok.
22.45 Kroniki Hitlera (1): Masowy mordera. Lata 1939-1945 – serial dokum.
23.50 Sensacje XX wieku – program historyczny
2.00 Encyklopedia II wojny światowej (1): Spalić Londyn – serial dokum.

22.00 Naziści: ściśle tajna nauka (1, 2) – serial dokum., USA 2022
0.00 Premiera: Starożytni kosmicz (16) – serial dokum., USA 2024
1.00 Rolnicy. Podlasie (34-37) – serial dok., Pol.
5.00 Kolowrotek (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 Cieżarówka 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 internety

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 Ciejrowski – bosu 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 nagosci – pr. rozrywk.
0.05 Magia nagosci 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 śdółko
14.20 Działawce 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 Działawce 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 – niezwykle wynalazki
8.00 NASA – archiwum tajemnic
11.00 Poszukiwacze dinozaurów: Kłątwa drapieżcy: Strzały – serial dok.
13.00 Tajemnice ładowania na Księżycu
15.00 Gwiezdne bitwy
18.00 Zwykłe rzeczy, niezwykle wynalazki 15
21.00 Tajemnice ładowania na Księżycu: Zagnione taśmy; Hollywoodski spiszek
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
17.00 Tajemniczy świat Majów
16.00 Zaginione skarby Biblii
18.00 Wojna szpiegów (2) – dok.
19.00 Zaginiona okreta II wojny światowej
20.00 Katastrofa w przestworzach
21.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny
22.00 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 Jimmego 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 Cassandra: 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 Przebojewo 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 Pilot 4 (1) – krym., Wlk. Bryt.
15.00 Świat według Bunch 3 (36-39) – serial komediowy
17.00 Świat według Bunch (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, 9) – serial krym.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.5 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 urządził! – 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 dokum.
8.05 Jak to robisz zwierzęta?
10.10 Działawce potrawy: Smakowite miasta – serial dok.
12.15 Aloha, nowy dom! – pr. rozr.
14.20 Człowiek kontra jedzenie
14.55 Nieoczekiwane miejsca
17.00 Dorwać komandosi – dok.
19.00 Wyprawa w nieznanne: Tropem Yeti – serial dokum.
21.05 Sprawa dla medium i detektywa – serial dokum.
23.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokum.
0.55 Aloha, nowy dom! – pr. rozr.
3.00 Dorwać komandosi – dok.
5.05 Człowiek kontra jedzenie

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

9.00 Europa z powietrza
10.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy: Pyskarka żoła
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 Olsniwająca Ameryka
17.00 Królów świata zwierząt
18.00 Dzika przyroda Europy (3)
19.00 Walki zwierząt
20.00 Niezwyksłe żywoty
21.00 Przyroda na Pol
2.00 Przewrotna planeta Ziemia: Oddech – serial dok.

POLSAT WIASAT 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 Nagroźniejsi ludzie Hitlera: Josef Mengelle – dok.
23.05 Grobowce Egiptu: Imhotep, twórca piramid

CANAL+ KUCHNIA

14.50 Kucharskiego pomysłu 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: Francia
20.15 Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii – serial dokum.
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne – dok.
0.45 Bitwa na smaki...

CANAL+ DOMO

12.50 Gardeners' World 14
14.00 Cudotwórcy 7 – mag.
15.00 Kupcie sobie zamek! 2
15.55 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 9 – mag.
16.20 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 8 – mag.
16.50 Gardeners' World 16
18.00 Ucieczka na wies 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 Ziomarze – serial dokum.
21.00 Serena – dramat obycz.
FILM USA/Francia/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 Pociągiewki dookoła świata: Stany Zjednoczone
17.50 Rzecz Polska
18.10 Łazuka dzieckiem podszty – film dokum., 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.

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



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: MS w Sheffield – finał



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)**



TVP ABC

9.10 Piotruś Królik
9.30 Domisie
10.00 Cześć, czy mogę Ci 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 Puszczółka Maja
13.50 Lipin wśród bajek
14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham



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 megamaszyn
12.50 Moje urodziny
13.00 Blaze i megamaszyn
13.30 Koci domek Gabi
13.56 Moje urodziny
14.03 Kicia Kocia
14.22 Cloudy & Stormy
14.45 Gazek, pieski, gazzi!
15.10 Baranek Shaun
15.36 Jeżyk Happy
15.55 Mały Charlie



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



CANAL+ SPORT

17.55 Piłka nożna: Betclic 1. Liga – mecz: Puszcza Niepolomice – KKS **(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 2

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 Belfascie – finał: Jack Lisowski – Judd Trump

POLSAT SPORT 2

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

NICKELODEON

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



TELETOON+

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



TVP INFO

18.00 Tak jest – pr. publicyst.
19.15 Serwis informacyjny
19.30 Fakty po Faktach
20.00 Kropka nad i – pr. publ.
20.30 Czarno na białym
21.00 Polska i świat
22.00 Szkoło kontaktowe
23.00 Dzień po dniu
0.25 Biznes – pr. publicyst.
0.45 Fakty po Faktach

CANAL+ SPORT

8.00 Sport+
9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska
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+
2.25 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
14.30 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 3

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 Lublinie: C. Oleksiejczuk – B. Kuanyshtabayev 16.03.2024

NICKELODEON

8.40 Wielkomdomy 4
9.00 Harmidom 4
9.30 Wylde Pak – zakrecona paka
9.55 Grzmotocmni: Tajniacy
10.25 Niebezpieczni Henryk 3
11.20 That Girl Lay Lay
11.50 Harmidom 3
12.45 Harmidom 2
13.05 SpongeBob Kanciatoporty 9
14.30 Harmidom 9
15.30 Smerfy
16.00 SpongeBob Kanciatoporty 9
16.25 SpongeBob Kanciatoporty 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 rzadzi
10.52 Siostry 2
11.22 Polly Pocket 6
12.16 Charlotte i trzy muszkieterki
12.45 Kumpel z dżungli na ratunek! 3
13.39 Polly Pocket 6
14.22 Diniś i Lusja
14.50 Siostry 2
15.19 Polly Pocket 6
15.48 Kumpel z dżungli – na ratunek!
16.15 Za moich czasów

TVP INFO

15.45 Panorama
16.00 Dzień w godzinę
17.00 Telexpress
17.15 Telexpress Extra
17.35 Panorama
17.42 Wykrzywacz kłamstw
18.00 Panorama
18.30 Kontrapunkt
19.00 Kontrapunkt - Ring wolny
19.30 Program informacyjny 19.30
20.18 Bez 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

EUROSPORT 2

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: MS – 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 Williczce – waga półśrednia: R. Dudek – A. Hunanyan 28.09.2024

NICK JR.

7.54 Świnka Peppa
8.20 Pan Krokodyl
8.45 Barabapa 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 Barabapa i jego rodzinka
14.30 Barabapa – szczęśliwa rodzinka
14.45 Zwierzęcze zagadki
15.15 Rogata ekipa 4

DISNEY JUNIOR

8.00 Spidey i superkumple 2
8.30 Klub Myski 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 Debatą Gozdyry
21.50 Wydarzenia wieczorne
22.30 Dzień na świecie
23.30 Obraz dnia
0.00 Najważniejsze pytania
1.25 Punkt widzenia Jankowskiego

CANAL+ SPORTS

11.15 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: 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

EUROSPORT 2

6.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska
8.00 Magazyn sportowy
10.00 Formula 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 Kolowrotek
4.05 Starozitni kosmici

TVN TURBO

12.15 Naprawy nie do naprawy
13.00 Zawodowi handlarze
14.30 Wojny samochodowe
16.30 Jeździć, obserwować
18.00 Raport Turbo
18.15 Wojny samochodowe
19.15 Usterka 16
19.45 Ciężarówka przez Chile
20.45 Naprawy nie do naprawy
21.30 Uwaga! Oszust: Szciana z ogłoszenia
22.00 Raport Turbo
22.15 Moto Farchy
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 TV5: Film fabularny
21.50 Kino TV5: Film fabularny
23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział

TRWAM

17.00 Świadkowie
17.50 Moja parafia
18.05 Informacje dnia
18.15 Rozmowy niedokończone
19.30 Poznajemy Polskę
19.45 Modlitwa z telefontycznym 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 wdęką nad wodę w Polskę i świat
22.25 Kapelań Niepodległej

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 pobyć, 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.

Dzieciństwo pod górkę

Samotne macierzyństwo okazało się dla nie zbyt trudne. Zaczęła pić i zaniedbywać dziecko. – Byłam wtedy dosyć zaniedbana, zawazona, niedożywiona – napisała po latach w swojej biografii „Wiele przeszłam”. Kto wie, co byłoby z nią



Nigdy nie zrezygnowała ze swojej wielkiej miłości, czyli z muzyki.

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 uciekałam w alkohol. Sodówka 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 wypila 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 wewnętrzna 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 LEONCZUK

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 serca i ceremonia zaślubin. Następnie świeżo połączone pary zostały wysłane w nieznaną. Bezładna 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 Roksana, ale wydaje się, że przy Kindze może odnaleźć miłość. A co z Simoną i resztą uczestników? Kto wróci do Polski z szansą na trwałą związek, a kto musi otrzeć łzy i próbować szczęścia dalej? Przed nami finał programu, a w nim odpowiedzi na wszystkie pytania. **ILE**



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 wy-

trwałości i przetrwaniu. Filmowcy obserwują dorastanie trzech dzikich, osieroconych lwiatek 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**



Kamil i Angelika szybko odkryli, że więcej ich dzieli, niż łączy.

Finał edycji

jest nim delfin	▼	splot prętów	▼	Anonim, kronikarz	▼	metro- polia Azerbejdżanu	Toledo w garażu	▼	Bogumił ..., „Zezowate szczęście”	▼	model Nissana	▼	„Izy” poranka	▼	nacięcie, rowek
... boskie, czyli utrapienie	▶		▼					2			tucznik	▶			
▶		1		maż 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	▶											głos Ładysza	▶

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1

- 5.10 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 5.30 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.50 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 6.00 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.25 Akacyjowa 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 Jedyńce: Lwy z Wybrzeża Szkieletowego** – film dokum., Austria/Niemycy/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 Akacyjowa 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 lwiat 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, zd.). Z jej pomocą Bond (Pierce Brosnan, zd.) musi odzyskać skradziony przedmiot. **140 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 Yonçe 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 przedstawia bogactwo naszego dziedzictwa kulinarne, mnogość i wyjątkowość smaków, na które złożyły się tradycje regionalne i wielokulturowa tożsamość. Agnieszka Kraszewska i Aleksander Baron (oboje na zd.) poszukają źródeł dawnych zwyczajów kulinarnych. **35 min**



20.05 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3383) – Zaplankana Luiza (Julia Zielińska, zd.) 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

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Omnibus – szybcy i mądzy** – teleturniej, Pol.
- 21.00 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 21.20 GoldenEye** – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 1995, reż. Martin Campbell, wyk. Pierce Brosnan, Izabella Scorupco, Famke Janssen (patrz obok)
- 23.40 Pod ostrzałem** – film sensacyjny, USA 1983, reż. Roger Spottiswoode, wyk. Nick Nolte, Ed Harris, Gene Hackman (patrz obok)
- 1.50 Chce się żyć** – dramat obyczajowy, Polska 2013, reż. Maciej Pieprzyca
- 3.40 Wyszynski – zemsta czy przebaczenie** – dramat biograficzny, Polska 2021, reż. Tadeusz Syka **▶ 1.10**



23.40 SENSACYJNY

Pod ostrzałem – Fotoreporter Price (Nick Nolte, zd.) 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

- 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 Kosza** – dramat biograficzny, Polska 2019, reż. Maciej Pieprzyca, wyk. Dawid Ogrodnik, Cyprian Grabowski, Jowita Budnik, Wiktoria Gorodecka (patrz obok)
- 1.30 Krew za krew** – western, USA 2006, reż. David Von Ancken
- 3.20 Sean Penn, amerykański wicherzyciel** – film dokum., Francja 2024 **▶ 4.15**



23.25 BIOGRAFICZNY

Ikar. Legenda Mietka Kosza – Niewidomy pianista Mieczysław Kosz (Dawid Ogrodnik, zd.) 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 podejrzany 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 sto-dole 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, zd.) i Olga (Natalia Brudniak, zd.) ustalają przebieg wydarzeń. Dociekają, czy sprawa wiąże się z biznesem poszkodowanego. **60 min**



20.35 SENSACYJNY

Szkłana pułapka 2 – Terrorysta zamierza ją uwolnić byłego dyktatora pochodzącego z Ameryki Łacińskiej. W tym celu opanowują lotnisko w Waszyngtonie. Pasażerowie znajdujący się w krzącących wokół maszynach stają się ich zakładnikami. Policjant McClane (Bruce Willis, zd.), który czekał na przybycie zony, samotnie wkracza do akcji. **150 min**

POLSAT

- 20.35 Szkłana pułapka 2** – film sensacyjny, USA 1990, reż. Renny Harlin, wyk. Bruce Willis, William Sadler, Bonnie Bedelia, William Atherton (patrz obok)
- 23.05 Wodny świat** – film przygodowy, USA 1995, reż. Kevin Reynolds, wyk. Kevin Costner, Jeanne Tripplehorn, Dennis Hopper, Chaim Girafi (patrz obok)
- 2.00 Karma** – thriller, USA 2015, reż. Diane Bell
- 3.50 Ewa gotuje** (551) – magazyn kulinarny, Polska 2025



23.05 PRZYGDOWY

Wodny świat – Przyszłość. Ziemię pokryły oceany. Żeglarz (Kevin Costner, zd.) i jej podopieczna (Jeanne Tripplehorn, zd.) i jej podopieczna (Tina Majorino, zd.) szuka ładu. Dziecko ma na plecach wytatuowaną mapę. **175 min**

TVN DVB T2	TV PULS DVB T2	TVN 7 DVB T2
<p>5.40 Uwaga! – magazyn reporterów</p> <p>5.55 Ukryta prawda (1642) – serial paradokumentalny, Polska 2024</p> <p>6.50 Kuchenne rewolucje (9) – program rozrywk., Pol. 2025</p> <p>7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn</p> <p>11.20 Doradca smaku (33) – magazyn kulinarny, Polska 2026</p> <p>11.25 Kuchenne rewolucje (7, 4) – program rozrywkowy, Pol. Agnieszka prowadzi Zakątek Smaku. Serwowane tam dania cieszyły się powodzeniem, ale właścicielkę spotkały nieszczyścia: rozpadło się jej małżeństwo, a potem uległa wypadkowi. 135 min</p>	<p>6.00 Policjanci z Miami (15, 16): Złoty Trójkąt, część 2; Przemysłowy blues – serial kryminalny, USA 1985</p> <p>8.00 Kobra – oddział specjalny (7, 8): Gdzie jest Semir?; Dzień sądu – serial sensacyjny, Niemcy 2015</p> <p>10.00 Triumf miłości (153, 154) – serial obyczajowy, Meksyk 2010</p> <p>12.00 Nie igraj z aniołem (77) – serial obyczajowy, Meksyk 2008</p> <p>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</p> <p>13.00 Wspaniałe stulecie (11) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013</p> <p>14.00 Dzielnica strachu 10 (474) – serial kryminalny, Polska 2025-2026</p> <p>15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (714, 715) – serial obyczajowy, Polska 2023</p> <p>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</p> <p>17.00 Dzielnica strachu 10 (475) – serial kryminalny, Polska 2025-2026</p> <p>W starej kamienicy dochodzi do zbrodni. Trop prowadzi do byłego diler. Wychodzi na jaw przerażający motyw działania mordercy. Konflikt gangsterów na Górczaku przybiera na sile. 60 min</p> <p>18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1005, 1006) – serial obyczajowy, Polska 2026</p> <p>Dziennikarka Anna przeprowadza wywiad z Kazimierzem z okazji dziesięciolecia jego biznesu. Cyprjan jest szefem firmy, której grozi bankructwo. Rozwiązaniem jest małżeństwo córki. 120 min</p>	<p>5.20 Ten moment (17): Coming Out – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016</p> <p>5.55 Szkoła (658-660), USA 1985 – serial paradokumentalny, Polska 2019</p> <p>8.45 Ukryta prawda (1299, 1368, 1369) – serial paradokumentalny, Polska</p> <p>11.55 W-11 – Wydział Śledczy (984-986) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012 (patrz obok)</p> <p>14.00 Detektywi (85): Ogień i woda – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024</p> <p>15.00 Szpital św. Anny (121) – serial obyczajowy, Polska 2026</p> <p>16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (8, 9) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019</p> <p>Krystian jest oskarżony o doprowadzenie Moniki do obcowania picinowego. Sprawę zgłosiła matka czternastoletniej Judyty. Chłopak nie przyznaje się jednak do winy. Zarówno on, jak i dziewczyna utrzymują, że się kochają i chcą być razem. 120 min</p> <p>18.00 Sekrety życia (21) – serial paradokumentalny, Polska 2023</p> <p>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, odregulowuje w kasynie. 60 min</p> <p>19.00 Ukryta prawda (1492) – serial paradokumentalny, Polska 2023</p> <p>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</p>
<p>21.30 ROZRYWKĄ 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</p>	<p>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 Blachnio. Opowiedzieli oni o swojej pracy, kulisach zawodu, a także historiach ze sceny. 60 min</p>	<p>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</p>
<p>13.40 Ukryta prawda (1609, 1610, 1688) – serial paradokumentalny, Polska</p> <p>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</p> <p>16.50 Szpital św. Anny (28) – serial obyczajowy, Polska 2025</p> <p>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</p>	<p>22.00 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 Blachnio. Opowiedzieli oni o swojej pracy, kulisach zawodu, a także historiach ze sceny. 60 min</p>	<p>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</p>
<p>19.00 Fakty</p> <p>19.35 Sport, Pogoda</p> <p>19.55 Uwaga! – magazyn reporterów</p> <p>20.15 Na Wspólnej (4214) – serial obyczajowy, Polska 2026</p> <p>20.50 The Floor – teleturniej, Pol.</p> <p>21.30 Skok na głęboką wodę (11-ost.) – program rozrywk., Polska 2026 (patrz obok)</p> <p>22.40 Kuba Wojewódzki (12) – talk-show, Polska 2026 (patrz obok)</p> <p>23.40 300 – dramat historyczny, USA 2006, reż. Zack Snyder, wyk. Gerard Butler, Lena Headey, Rodrigo Santoro, Dominic West (patrz obok)</p> <p>2.10 Superwizjer – magazyn reporterów, 2026</p> <p>2.50 Szpital św. Anny (94) – serial obyczajowy, Pol. 2026</p> <p>4.00 Uwaga! – mag. reporterów</p> <p>4.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (7) – serial kryminalny, USA 2011</p> <p>5.10 Jak to jest zrobione? (8) – serial dok., Kan. 2013-2014</p>	<p>22.00 Cop Land – film sensacyjny, USA 1997, reż. James Mangold, wyk. Sylvester Stallone, Harvey Keitel, Robert De Niro (patrz obok)</p> <p>0.05 Księża luster – film kryminalny, Australia/USA 2012, reż. Adam Cooper, wyk. Russell Crowe, Karen Gillan (patrz obok)</p> <p>2.15 Dzielnica strachu 10 (473) – serial kryminalny, Polska 2025-2026</p> <p>3.10 Zobacz to!</p>	<p>22.00 SENSACYJNY Cop Land W Garrison policjanci stoją ponad prawem. Gdy jeden z nich, Murray Babbit (Michael Rapaport, zdj.), zabija dwóch Afroamerykanów, jego szefowie decydują się zatuzszować sprawę. Tymczasem w miasteczku zjawia się detektyw Tilden (Robert De Niro). Bada sprawę korupcji wśród funkcjonariuszy. 125 min</p> <p>20.00 Hotel Paradise 12 (46) – reality show, Polska 2026</p> <p>21.00 Kolekcjoner – thriller, USA 1997, reż. Gary Fleder, wyk. Morgan Freeman, Ashley Judd, Gina Ravera, Jay O. Sanders (patrz obok)</p> <p>Kino umiejętnie dozużając napięcie. Film powstał na podstawie książki Jamesa Pattersona. Świetne aktorstwo. 145 min</p> <p>23.25 Matka O – horror, USA 2017, reż. Darren Aronofsky, wyk. Jennifer Lawrence, Javier Bardem, Ed Harris, Michelle Pfeiffer (patrz obok)</p> <p>1.55 Hotel Paradise 12 (45) – reality show, Polska 2026</p> <p>2.55 Żyjąc z potworem 7 (8) – serial dokumentalny</p> <p>3.50 Fachowcy (8) – serial paradok., Pol. 2017</p> <p>4.30 Dorota was urządzi! (2) – program rozrywk., Pol. 2016</p>
<p>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</p>	<p>0.05 KRYMINAL Księża luster Roy Freeman (Russell Crowe, zdj.) jest emerytowanym detektywem cierpiącym na alzheimera. Postanawia jeszcze raz przywrócić sprawię zabójstwa profesora Wiedera, do którego doszło przed laty. 130 min</p>	<p>23.25 HORROR Matka Pewna kobieta (Jennifer Lawrence, zdj.) i jej mąż (Javier Bardem) prowadzą spokojne życie. Któregoś dnia do ich domu puka dwójka nieznajomych. Niebawem zjawiają się też kolejne nieproszone osoby. 150 min</p>

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

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 Bozego – pr. religijny
15.20 Serwis Info Dzień – inf.
15.30 Program lokalny
19.30 Calkiem niezła historia
19.45 Kryminalna siódemka
20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów – publ.

MAGAZYN REPORTERÓW



20.30 Telekurier – Polska
W każdym wydaniu programu pojawia się relacja na żywo lub reportaż z kraju. Przedstawiamy 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

TVP POLONIA **TVP POLONIA**

11.50 Przepis dnia (108) – mag.
12.00 Serwis Info – pr. inform.
12.10 Komisarz Alex 22 (277)
13.05 Rancoz 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

MAGAZYN REPORTERÓW



20.25 Strażacy 2 (19) – Polska 2016
Adam spotyka Kamilę. Dowiaduje się, że razem z Natánem ma urodziny koncert dla jednego z trenerów. Oboje mają wyjechać na kontrakt do Szwecji. **55 min**

21.20 Ojciec Mateusz 2 (18)
22.15 Ryszard Szurkowski – wysiść 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.

TV 4 **DG 17**

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

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 zbiegła. **70 min**

22.40 Braterstwo wilków **FILM** – film przyg., Francja 2001, wyk. Samuel Le Bihan, Vincent Cassel
1.50 Love Island. Wypsa miłości (44) – reality show, Wielka Brytania
3.10 SuperLudzie Extra (62) – magazyn
3.25 SuperLudzie (7, 8) – serial dokument., Pol.

puls 2 **DG 17**

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 Język 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

OBYČAJOWY



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 zgłosił Jankowi śmierć. **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.

TVP ROZRYWKI **TVP ROZRYWKI**

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 Kolo 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 Kolo fortuny – telet., Pol.

KULINARNY



18.40 Okrasa łamie przepisy
W przeszłości liście pokrywają czylebiody ratowały ludzi w czasie przednówka. Dziś nowalijek mamy pod dostatkiem. Przeprowadzą przygotowanie m.in. ryby w sosie szcziawowym. **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 Kabaretomania (30)
0.40 Kolo 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

TTV HD **DG 17**

6.20 DeFacto 14 (5)
6.50 Diablenie 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 wiesniaczki. 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.

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 Zony Podlasia 4 (7) – serial dokumentalny, Pol.
1.45 Niebezpieczne dziedziczenie (10) – dok., Pol.
2.25 Nauka jazdy 4 (12)
3.00 Szpital (917) – paradok.
4.00 Szkoła (798) – paradok.

TVP 3 **TVP 3 PROGRAMY LOKALNE**

BIAŁYSTOK 17.25 Spotkania w świecie cisy 17.50 Nie taki internet straszny 18.00 Zwierzaki od A do Z 18.10 Przegląd suwalski 18.30 Obiektyw 18.50 Gość "Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Reportaż ekumeniczny 21.00 Białostocki Teatr Lalek 21.20 Gość "Obiektywu" 21.30 Obiektyw **BYDGÓSCZ** 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 **GDŃSK** 17.30 Tedę jo 17.50 Wiatrak 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Druga 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 Nowohuczka kronika filmowa 18.10 Horizont wartości 18.20 Zarząd Grzegorz 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

LÓDŹ **17.30** Teatr Wielki zza kulisy 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 Rowerm przez Pomorzec Zachodnie 21.15 Agrozexpress 21.30 Łódzkie wiadomości dnia **POZNAŃ** 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne populodnie z seniorami 18.30 Teleskop 19.02 Rozmowa dnia 19.12 MediaLab 21.02 Pociąg do Wielkopolski 21.30 Teleskop **RZESZÓW** 17.30 Kwartet 18.00 Sport – wydarzenia i komentarze 18.30 Aktualności 18.58 Gość TVP Rzeszów 19.13 Liczy się pasja 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności **SZCZECIN** 17.30 Tajemnice kultowych seriali 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Wesołe lata Telewizji Kraków 21.00 Wokół nas 21.08 Arka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia **WARSZAWA** 17.35 Reagujemy 18.00 Zawście na temat: 18.30 TKW 18.42 Krzymier Mazowiecki 19.00 Informacje z Mazowsza 19.15 MAZOWI wyprawy 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-Fakt 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 Rancoz 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
18.05 Ojciec Mateusz 21 (269)
19.20 Rancoz 9 (112) – obycz.
20.10 Rodzinka.pl (229, 230)
21.25 Ojciec Mateusz 32 (416)
22.20 Morderstwa na Côte **FILM** Bleu – krym., Fr./Bel. 2024
0.05 Peaky Blinders 6 (35)
1.20 Klangor (4, 5) – krym., Pol.
3.20 Rancoz 7 (88) – obycz., Pol.
4.20 Zakochaj się w Polsce

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 Shakespear 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
21.10 Ludwig (4) – serial krym.
22.10 Bergerak (5, 6) – krym.
0.15 My Life is Murder 3 (7)

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

12.00 Siedem czerwonych róż, czyli Benek Kwaciarczyk 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 **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 pełni rzyjki i fantazji **FILM** – melodramat, Japonia 2021
23.45 Pod niebem Damaszku

ROMANCE TV

14.15 Bachmannowie. Jak zawsze za późno **FILM** – 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 2023
21.55 Lilly Schönauer: **FILM** Okrężna droga do szczęścia – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2007
23.50 Górski lekarz (100) – obycz., Niemcy/Austria

a7ena ANTENA HD **DG 17**

10.30 Co Polak potrafi na drodze? (12) – rozr., Pol.
11.35 Kabaretowy szaf (14)
12.40 Winnice miłości (54)
13.50 77 TV 5 (15) – pr. rozr., Pol.
16.45 Niezwykli dr Pol (34, 35)
16.50 77 TV 5 (21) – pr. rozr., Pol.
17.45 Wojciech Cejrowski – boscy 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.

COMEDY CENTRAL

7.00 Dwóch i pół 10 (20-23)
8.55 Przyjaciele 8 (3-8) – kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywy 9 (14-19) – kom.
14.30 Dwóch i pół 11 (1-4)
16.30 Dwóch i pół 11 (9-14) – kom.
19.30 Teoria wielkiego podrywy 9 (20-24) – kom.
21.35 Teoria wielkiego podrywy 10 (1) – kom.
22.00 The Office PL 4 (9, 10)
23.05 Comedy Club 6 (7, 8)
0.05 Mistrzostwo South Park 20 (2, 3)
1.00 Pracholoty 4 (5, 6) – kom.
2.00 Śmieszniej nie będzie 3 (3, 4) – rozr., Wielka Brytania
3.00 Mistrzostwo South Park 19 (9, 10)

TV 6 **DG 17**

6.00 Więzienie (204, 205) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (635, 636) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (179, 180)
10.55 Łich. Zaginięci (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 Septagion (38, 39) – krym.
5.05 Nona i jej córki (3)
5.45 Telezakupy TV Okazje

TVN FABUŁA

8.45 Detektywi (456, 457)
9.50 Prawo Agaty (4) – obycz.
10.50 Szpital sw. Anny (55)
11.50 Druga szansa 3 (1, 2)
13.55 Prawo Agaty (3) – obycz.
14.55 Detektywi (458, 459)
15.55 Artysty (4) – pr. rozr., Pol.
16.55 Wehikuł czasu – film **FILM** s.f., USA/ZE 2002
19.00 Szpital sw. 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 Sołtyśki 3 – mag.
3.05 Szkoła (716) – paradok.

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**

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.

TVN STYLE

- 5.25 **Czas na zmianę** (4) – reality show, Pol. 2021
- 5.55 **Damy i wiesniaczki. Litwa** (11, 12) – pr. rozr.
- 7.45 **Złósł remont** (5) – rozr.
- 8.45 **Pojedynki 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.

DISCOVERY CHANNEL

- 7.00 **Na krańcu Alaski**
- 8.00 **Gończąca złota: zapomniane kopalnie**
- 9.00 **Gończąca złota: rzeka skarbow: Kto tu rządzi**
- 10.00 **Klan z Alaski: Przyj!**
- 11.00 **Złoto drwali**
- 12.00 **Fani czterech kółek 15**
- 13.00 **Nagi instykt 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)

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 kulturowych 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.

FOKUS TV

- 6.05 **48h. Zaginięni** (26)
- 7.00 **Była sobie Ziemia** (9-12)
- 8.55 **Wielki czas**
- 9.00 **Starożytni kosmici** (12)
- 10.00 **Gwiazdy lombardu** (25-28) – reality show, USA
- 12.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeczy** (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 Premiera: **Rodzina 10+ 8** (5) – program rozrywkowy
Premiera: Kiedy dzieci mają dzieci 7
23.00 **Transplantacja: drugie życie**: Szansa na życie
0.00 **Dr Przyszyciła 5**
1.00 **Mali ludzie, wielka rodzina 11**
2.00 **Rodzina 10+ 8** (5) – rozr.

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.

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** (27, 28)
2.40 **Apetyt na miłość** (1)
3.45 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** (1, 4) – mag.

21.00 Premiera: **Teorie spiskowe pod lupą**
Premiera: Brudne skarby 2 (3)
23.00 Premiera: **Bimbrownicy 14**: Przywilej małżeński
Fani czterech kółek: w trasie 2: Portugalia: mini moke
1.00 **Hot rod wg Kindiga**

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)

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 **Zpital** (713, 714) – paradok.
- 10.35 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 6** (21, 22)
- 12.35 **Szkola** (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 **Cieźarówka 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 **Zpital** (710) – paradok., Pol.
- 2.15 **Szkola** (809, 803) – paradok.

ZOOM TV

- 6.00 **Kojak** (12, 13) – serial krym.
- 8.00 **Strażnik Tekساسu 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 Ciejrowski – bosso przez świat**
- 19.00 **Strażnik Tekساسu 7** (18, 19) – serial sens., USA 1998-1999
- 21.00 **Kabaretowe przeboje**
- 22.00 **Kabaretowe przeboje 4**
- 23.05 **Magia nagosci. Polska 3**
- 0.20 **Magia nagosci** – pr. rozrywk.
- 1.25 **Magia nagosci. 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 **Pojeciaki 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 **Pojedynki 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 ładowania na Księżycu**
- 15.00 **Gwiezdne bitwy: Wielki sen**
- 16.00 **Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem**
- 18.00 **Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15**
- 21.00 **Ułyczne 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?**
- 15.00 **Kluczowe tygodnie wojny**
- 16.00 **Strzęgąc granie**
- 16.00 **Majowie: Tajemnica cywilizacji: Początki** – dok.
- 17.00 **Tajemnice dawnych cywilizacji** (1) – film dokum.
- 18.00 **Wojna śpiewów** (3) – dok.
- 19.00 **Zaginione okręty II wojny światowej**
- 20.00 **Katastrofa w przestworzach: Calkowita ciemność**
- 21.00 **Przetwarzanie w kanadyjskiej dżicy**
- 23.00 **Wyjaśnij katastrofę**
- 0.00 **Ostatni lot: Anatomia katastrofy**
- 1.00 **Życie na Alasce**

BBC EARTH

- 12.10 **David Attenborough: początek wielkiej przyrody** (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 **Chirurgdzy: kwestia życia i śmierci 2** – serial dokum.

WP

- 11.05 **Porzucone budowle 8**
- 12.00 **Wariaci za kierownicą 5**
- 13.00 **Maklowicz w podróży**
- 14.05 **Pokochaj! lub sprzedaj Vancouver 3**
- 16.56 **Pogoda**
- 17.00 **Komisarz Cassandra: Zbrodnie w Alpach** (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... Kabareci!** 4 – pr. rozr.
- 2.00 **Mistrzowie Kabaretu 15**
- 3.00 **Mistrzowie Kabaretu**

NOWA TV

- 9.30 **Calkiem nowe lata miodowe** (15) – serial kom.
- 10.00 **Miodowe lata** (6) – kom.
- 10.30 **Wizjonek** – serial dokum.
- 11.00 **Poirot 4** – serial kryminalny
- 15.00 **Świat według Bundych 3** (39) – serial komedii, USA
- 15.30 **Świat według Bundych** (40-44) – serial komedii
- 18.00 **Calkiem 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 **Lowka pedofiliów** – dok.
- 3.00 **Tv okazje**
- 3.50 **Wielki czas**
- 4.00 **Sala operacyjna**

HGTV HOME & GARDEN

- 10.00 **Remontujemy dom na plaży 9** – program rozrywkowy
- 11.00 **Zarobik na remoncie 8**
- 13.00 **Zbudujemy większy dom**
- 13.55 **House Hunters – Poszukiwacze domów 4**
- 15.00 **Mieszkanie na miarę**
- 16.00 **Polowanie na ogród 5**
- 18.10 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
- 19.05 **Złósł remont 11** – pr. rozr.
- 20.05 **Dorota inspiruje 3**
- 21.00 **Dorota wezrządzi!** – 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 Raj**
- 12.15 **Małżeństwo w dżungli**
- 14.20 **Człowiek kontra jedzenie**
- 14.55 **Dziwaczne potrawy: Smakowcze 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 instykt 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 muren!**
- 11.00 **Katavi – utrucany raj**
- 12.00 **Afryka: Czyszcenie** – serial dok.
- 13.00 **Królestwo drapieżników**
- 13.00 **Borneo: dzikie i niezwykłe** (1) – film dokumentalny, USA
- 14.00 **Sekretne życie pszczoł**
- 15.00 **Drapieżnik w raju**
- 16.00 **Olsniwiająca Ameryka: Południowy Zachód**
- 17.00 **Królowie świata zwierząt**
- 18.00 **Dzika Północ Europy**
- 19.00 **Walki zwierząt**
- 20.00 **Niezwykskie żywioły**
- 21.00 **Nieżywny dr Pol**
- 22.00 **Przedziwna planeta Ziemia: Burza** – serial dokum.

POLSAT WIASAT HISTORY

- 12.30 **Tajne bronie II wojny światowej: Czolgi** – dok.
- 13.35 **Zaginione tajemnice piramid** – serial dokum.
- 14.40 **Naziści: korzenie zła**
- 16.35 **Zaginione tajemnice piramid** – serial dokum.
- 17.45 **Złotych II wojny światowej: Rosja i Polska**
- 18.50 **Tajne bronie II wojny światowej: Czolgi** – dok.
- 20.00 **Zaginione miasta Biblii** (1)
- 21.00 **Hitler i jego władza**
- 22.10 **Świata Hitlera: Rudolf Hess**
- 23.20 **Grobowce Egiptu: Imhotep, twórca piramid**
- 0.30 **Złotych II wojny światowej: Rosja i Polska**

CANAL+ KUCHNIA

- 14.50 **Kucharskiego pomysłu na kuchnię** – mag.
- 15.45 **Włoska kuchnia Gino: sekrety poludnia** – dok.
- 16.40 **Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym** – serial dok.
- 17.35 **David Rocco w zaciszu domowej kuchni** – dok.
- 18.30 **Jakubiak rozryzra...**
- 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

- 12.50 **Gardeners' World 14**
- 14.00 **Cudotwórcy 7** – mag.
- 15.00 **Kupcie sobie zamek! 2**
- 15.55 **Przekopemy 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 **Wielkie 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 **Ziomiarze** – serial dokum.
- 21.00 **Mr. Deeds – milioner**
- FILM** z przypadku – komedia romantyczna, USA 2002
- 23.00** **Słyszałście o Morganach?** – komedia romant., USA 2009
- 1.15** **Świat według Kiepskich** (88, 125, 105, 399, 400) – kom.

Kobieta KOBIECI

- 12.30 **Kwiaty na warsztat** – mag.
- 12.45 **Przepis dnia** – mag. kulin.
- 13.00 **Na dobre i na złe** (556)
- 13.55 **Tajemnice piornów** – dok.
- 14.05 **Roski polski** – mag. kulin.
- 15.30 **Ojciec Mateusz 27** (353, 354) – serial kryminalny
- 17.30 **Cuda światowego transportu: Rewolucje 2026 2** – widokowy
- 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 **Niezwyksłe 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 zaniebądane** – film dokum.
- 20.50 **Niezwyksłe 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**
- 15.05 **Powieść o skórze** – dok.
- 17.50 **Pociągami 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**

TVP SPORT	
8.40	Betclic 1. liga magazyn – magazyn piłkarski
10.05	Magazyn 2. ligi piłkarskiej – mag. piłkarskiej
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

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: Wyciąg w Misano
19.00	Formula E: ePrix Monako – podsumowanie
20.00	Jeździectwo: Royal Windsor Horse Show

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)

TVP ABC	
9.30	Domisie
9.30	Figu Migu na planecie Czochras
10.20	Przygodzie Bolka i Lolka
11.05	Male i duże przygodzie Miffy
11.35	Stacykowo
11.55	Strażak Sam 12
12.25	Domisie
13.00	Zagadki zwierzozromadki
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

MINIMINI+	
11.45	Mush-Mush i Grzybaski
12.10	Strażak Sam 16
12.25	Blaze i megamaszyni
12.50	Moje urodziny
13.00	Blaze i megamaszyni 2
13.30	Koci domek Gabi
13.56	Moje urodziny
14.03	Kicia Kocia
14.22	Cloudy & Stormy
14.45	Gazu, piekni, 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

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



20.35	Retro TVP Sport – mag.
22.30	Sportowy wiewiór
23.05	Boks: Gala w Świętociłowicach
1.20	Boks: Gala w Paradise – waga superpółśrednia: E. Griffith – W. Boudreaux
2.00	Koszykówka mężczyzn: NBA – mecz fazy play-off (live)



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



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



15.35	Mała Marinette
16.05	Kosmo-kumple
16.35	Trygrysek Percy i jego opowieści
17.05	Super Wings: Strażnicy Świata
17.30	Piotrusz Królik
18.00	Nowe przygodzie Piotrusia Pana
18.25	Leo da Vinci



17.25	Staś i fajna Babcia
17.50	Moje urodziny
17.56	Smerfy
18.25	Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia
18.50	Baczone oczka
19.05	Kicia Kocia
19.25	Mały Charlie
19.36	Jeżyk Happy



20.00	Kropka nad i – pr. publ.
20.30	Czarno na białym
21.00	Polska i świat
22.00	Szklko 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
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	Wyłde Pak – zakrecona paka 2
9.55	Grzmotomocni: Tajniacy
10.25	Niebezpieczny Henryk 3
11.20	That Girl Lay Lay
11.50	Harmidom 3
12.20	Wielkomocny 4
12.45	Harmidom 2
13.05	SpongeBob Kanciatoporty 9
14.30	Harmidom 9
15.30	Smerfy
16.00	SpongeBob Kanciatoporty 9
16.25	SpongeBob Kanciatoporty 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 przyjaciółe 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 Lusja
14.50	Siostry 2
15.19	Polly Pocket 6

TVP Info_	
15.45	Panorama
16.00	Dzień w godzinę
17.00	Telexpress
17.15	Telexpress 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	Trójka Polityczny
21.00	Kwiatki polskie
21.45	Panorama
22.10	Oko na świat
22.30	Program informacyjny 19.30
22.45	112. Magazyn kryminalny
23.00	Panorama dnia

CANAL+ SPORT 2	
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
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: MS – Szwajcaria 2026: Włochy – Norwegia (live)
20.05	Hokej: MS – 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	Przygodzie Misia Paddingtona
11.00	Mała 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 Myski 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 Myski 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 Myski 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+ SPORTS 5	
8.55	Żużel: PGE Ekstraliga: GKM Grudziądz – Włókniarz
11.45	Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Stal Rzeszów – Argęd
14.30	Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Orzeł – Celfast 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	Formula 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	Kolowrotek
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	Jeździ, obserwowac
18.00	Report Turbo
18.15	Z drugiej ręki
19.00	Duda kontra Szafranski
19.45	Moto Farchy
20.30	Moto kombat
21.15	Jeździ, obserwowac
22.00	Report Turbo
22.15	Naprawy nie do naprawy
23.00	Zawodowi handlarze

Historia
jednego
filmuSzczęśliwa Anne Parillaud
z Cezarem.

Luc Besson na planie filmu.

NIKITA

Zatruty dar

Była narkomanka Nikita
staje się perfekcyjną
zabójczynią.

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. Zaczęłem 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. Uczyla się strzelania i sztuk walki, i tak się przejęła ćwiczeniami, że kiedyś, stojąc na świątłach, 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**

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 jej 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 czarna godzinę. 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**



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 Skąły na Sri Lance, podczas którego na uczestniczki czekają trzy wyjątkowo ciężkie zadania. Zwycięzcy będzie mogła cieszyć się tytułem „Królowej przetrwania” oraz pieniędzmi, jakie udało się wywalczyć w trakcie programu. **EGP**



Krystyna i Rawiczewski już wiedzą, że muszą jak najszybciej opuścić Polskie Pole.

Finał sezonu

budzet	pasiały kamień jubilerski	paciorki na szyi	z niej opony i dętki	Zbigniew „Popiół i diament”	świętuje z Ewą	widowisko, rewia	soczyste gruszki	ma l.at. 50	
▶		dawniej w bucie wojaka				drapieżne ssaki padlinożerne	7		
sprint	miara gruntu		obficie się pieni		6		ryba w paski	drożdżowy z owocami	
▶	5		jordański port			worek na pierze		2	
króluje w komedii	sznurek w świecy	choroba zakaźna	3-5 eskadr	jedna z liczb na mapie	Thurman, „Pulp Fiction”		z niej sizał	Andrycz, aktorka	ptasie gody
wiaderko na mleko					przepływa przez Kolonię	owoc z pestkami jak rubiny			
▶			miasto nad Dnieprem			3	policzek		
wachlarz gejszy	wigilijny symbol					upleciony z kwiatów			
gęś lub dzięcioł			1	Ekberg, gwiazda kina			sprzęt alpinisty	8	

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1 TVP 1 DV3 T2

- 5.25 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 5.40 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 6.00 **Okno na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.25 **Akacja 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 Jedyńce: 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 **Akacja 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. koczice, kukułki i puszczyki uralskie. Lasy stanowią schronienie dla imponujących rysi, sześciu tysięcy europejskich niedźwiedzi brunatnych oraz jednego 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. Prześpęcy wydają na funkcjonariuszy wyrok śmierci. 120 min

TVP 2 TVP 2 DV3 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 Lopenmu 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 chórą z zatrzymaniem moczu i otarciami. Podejrzewa gwałt. Oliwia przeczłowała, 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. Śmiechek grozi Piotrowi i Soni. Podłożył w karretce 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** – 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: sifa i sława** – film dokumentalny
- 3.40 **Rodzinka.pl** – serial kom., Polska 2025 ▶ 4.10



23.20 DRAMAT

Wszystko na sprzedaż

Ekipa filmowa nie może rozpocząć zdjęć, ponieważ na planie nie zjawili się aktorzy głównej roli. Zoną aktora, Ela (Eiżbieta Czyżewska, zdj.), i partnerka reżysera próbują go odnaleźć. 100 min

POLSAT DV3 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. Czuję 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 aktywistkę, 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 nieślubności 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 przejmując opiekę nad siostrą. Sytuacja komplikuje się, gdy odkrywa, że dziewczynka spotyka się z Fabianem, przez którego sama miała w przeszłości problemy z prawnem. 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 swoi** – komedia, Polska 1967, reż. Sylwester Chęciński, wyk. Wacław Kowalski, Władysław Hańcza, Jerzy Janeczek, Ilona Kuśmierska (patrz obok) Jedną z najpopularniejszych polskich komedii. Autor scenariusza, Andrzej Mularczyk, pomysły na opowieść o reparatorach zza Buga zaczerpnął ze swoich rodzinnych wspomnień. 100 min
- 22.15 **Wkręcenie 2** – komedia, Polska 2015, reż. Piotr Weresniak, wyk. Paweł Domagała, Antoni Królikowski, Bartosz Opania, Małgorzata Socha (patrz obok)
- 0.20 **Szklana pułapka 2** – film sensacyjny, USA 1990, reż. Renny Harlin
- 3.05 **Nasz nowy dom** (352) – reality show, Polska 2025



22.15 KOMEDIA

Wkręcenie 2

Skromny Ślązak Tomek (Paweł Domagała, zdj.) pracuje na autostradzie. Przypadkowo pozna agentka gwiazd zauważa, że jest on podobny do sławnego aktora. Wprowadza go do show-biznesu. 125 min

- 20.10 **Sport, Pogoda**
- 20.30 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Pol.
- 21.00 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
- 21.20 **Bogowie ulicy** – dramat 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 sensacyjny, USA/Wielka Brytania 1995, reż. Martin Campbell
- 3.10 **Magazyn Ekspresu Reporterów**
- 4.10 **PKK – bojownicy czy terroryści?** – dok. ▶ 5.00

TVN TVN DV3 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 biśtro. 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 oświadczenie, nie wiedząc o romansie swojej ukochanej. **190 min**
- 16.50 **Szpital św. Anny** (29) – serial obyczajowy, Polska 2025 Zespół ratunkowy interweniuje u 31-latkę, 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 Ięszczynowce 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 **OBYČAJOWY**

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.) Dzisiaj okaże się, kto wygra trzecią edycję programu. **85 min**



TV PULS TV PULS DV3 T2

- 6.00 **Policjanci z Miami** (16, 17): Przemytliczny 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 Znalezione 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 Brys 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.), przyciacielem 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 TVN 7 DV3 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-latkę, którą wychowuje babcia, znika bez śladu. Maks Adamski dociera do kierowcy autobusu, którym w dniu zaginięcia jechała dziewczynka. 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 przejmując 35-latkę 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 odroczone, 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. Zamiera również odebrać jej prawo do opieki nad córką. Tymczasem okazuje się, że dziewczyna ma na ciebie sianiaki. 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 zażyłby człowiek, zażyłby ją ocalić. **60 min**

REKLAMA



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 rozstają. Wkrótce odkrywa on tajemnicę czarującej kobiety. **155 min**

- 20.00 **Jestem zemstą** – film sensacyjny, USA 2016, reż. Chuck Russell, wyk. John Travolta, Christopher Meloni, Amanda Schull, Sam Trammell, Patrick St. Esprit (patrz obok)
- 21.55 **Burza** – dramat katastroficzny, USA 2015, reż. David Hackl, wyk. John Travolta, Kate Bosworth, Devon Sawa, Gil Bellows (patrz obok)
- 23.55 **Imperium wilków** – 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 zabójstwa w tureckiej dzielnicy Paryża. **150 min**

- 20.00 **Hotel Paradise 12** (47) – reality show, Polska 2026
- 21.00 **Morderstwo w Białym Domu** – 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 motywach teorii spiskowych w kręgach władzy. **140 min**
- 23.20 **Duch i Mrok** – 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**

20

TVP 3 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

PROGRAM INFORMACYJNY



23.55 Panorama
Podsumowanie najważniejszych wydarzeń dnia. W programie znajdują się informacje polityczne, gospodarcze i kulturalne okraszone 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

TVP POLONIA TVP POLONIA

15.10 Zakochaj się w Polsce (181) - magazyn
15.35 Zaginionie? 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 Uwierzylimy w siebie. Pierwsza pielgrzymka Jana Pawła II do ojczyzny - film dok.
18.45 Panorama
19.20 Polacy świata
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia - pr. publ.
20.10 Sport, Pogoda

OBYDZAJOWY



20.25 Dom nad rozlewiskiem (5, 6) - Polska 2009
Kaśka obawia się, że Małgosia zabierze jej Boską. 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 daje! - 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.

TV 4 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 paradowymalny, Polska
13.55 Trudne sprawy (1103-1105) - serial paradowymalny, Polska
16.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (530) - reality show, Polska 2025
18.00 Policjantki i Policjanci (1427, 1428) - obycz., Pol.

KRYMINALNY



20.00 Uroczysko (255)
Marek znajduje w kościele ciało dyrygenta. Alex zauważa zadrapania na jego dłoniach. W kregu 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)

PULS 2 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 Finesz 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.

KRYMINALNY



21.00 Dzielnica strachu 10 (441, 442) - Polska
Ginie Anna. Śledztwo ujawnia wleotleniał przemoc. Funkcjonariusze biorą pod uwagę różnych podejrzanych, w tym córkę ofiary. Marię i Tomasza czeka nowa, niebezpieczna misja. 120 min

- 23.00 Za burtą - dramat przyg., 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)

TVP ROZRYWKI TVP ROZRYWKI

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 Życ się chce - jubileusz Alicji Majewskiej i Włodzimierza Korcza (1, 2) - koncert, Polska 2025

TELETURNIEJ



17.25 Va banque - Polska
W programie zmierzy się ze sobą troje uczestników. Ich zadaniem jest odpowiadanie pytaniami na odsłanianie 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 Kabaretoniani (34)
0.45 Koło fortuny - telet., Pol.
1.55 Do śmiechu! (74, 75)
3.35 Program rozrywkowy

TTV HD TTV HD

5.00 Złomowisko PL 10 (13)
6.00 Express - pr. inform.
6.20 DeFacto 14 (6)
6.50 Diableni boskie 2 (13)
7.20 Ukryta prawda (1185) - serial paradowymalny
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 wiesniaczki. PL 8 (12) - fab.-dok., Pol.
19.45 Express, Pogoda - inf.

REALITY SHOW



20.05 Zakup w ciemno 7 (7)
W Krakowie na handlarzy czeka paleta oraz boks wypełnione elektroniką. Cena wciąż pozostaje tajemniczą. W Starym Sączu do wycenienia 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 kretych 8 (21, 22) - reality show, Pol.
2.10 Dobra robota (3) - dok.
3.10 Detektywi. Na zlecenie 2 (12, 13)

TVP 3 TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.35 Moda na język polski 18.00 Grajny sworce 18.10 Panorama łomżyńska 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Budownictwo wieśnata 21.00 Przegląd suwalcki 21.20 Gość „Obiektywu” 21.30 Obiektyw
BYDGOSZCZ 17.30 Samorządni 18.15 Pokochaj! Grudziądz 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Wilczy apetyt 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
GDĄSK 17.30 Na 2 kontakty 17.50 Raport gospodarczy 18.15 Czyszczenie 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Tedę jo 21.15 Czyszczenie 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 Zdrówia 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: NAWKA 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ TV 4

17.15 Łódź światłaCzuma 17.30 Srebra 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 Bezpiecznie 21.30 Teleskop
RZESZÓW 17.29 Sport - wydarzenia i komentarze 17.56 Dokument w TVP Rzeszów 18.30 Aktualności 18.59 Gość TVP Rzeszów 19.14 Rzeszów inwestycje 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności
SZCZECIN 17.30 Kulturalnie mówią! 17.52 Słowo daje! 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 mówią! 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza
WROCŁAW 17.09 Region dialogu 17.29 Magazyn Dolnośląski 17.43 Srebra otwarta 18.14 Energia Przyszłości Olchy 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 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 (228)
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 TVP KULTURA

11.45 Kramarz - dramat
FILM obyczajowy, Polska 1990
13.30 Obywatel Kółczasteo 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
FILM kryminalny, Polska 2019
22.15 Przygodni Sherlocka Holmesa (12) - serial krym.
23.20 Enter Enea Festival 2025 - Blu/Bry - koncert, Polska

Antena Antena HD

11.40 Kabaretowy szal (18)
12.40 Winnie 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 Ciejrowski - bosu przysiąt (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
FILM - 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 TV 6

8.55 Kobra - oddział specjalny (181, 182)
11.00 48h. Zaginięni (240-242)
13.55 Policjantki i Policjanci (1163) - serial obycz., Polska
14.55 Kobra - oddział specjalny (183, 184)
17.00 Magnum: Detektywi 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 Septagion (40, 41) - krym.
5.05 Nona i jej córki (4)
5.45 Telezakupy TV Okazje

STOPKLATKA

6.00 Złoty interes (10) - rozr. 6.50 Złoty interes 2 (1) - rozr. 7.50 Wojciech Cejrowski - bosy 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

SENSACYJNY



20.00 Cenny ładunek FILM - Kanada 2016 Chcąc uniknąć zemsty szefa mafii (Bruce Willis, zdj.), uwodniczaska 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 Hitman. Żywi lub martwi - film sensacyjny, Wielka Brytania 2014 2.30 Strzelec wyborowy FILM - film sensacyjny, USA/Czechy/Hiszpania 1995 4.25 Stonehenge - podróż w głąb historii (2) - film dok., Wielka Brytania 2014

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

KRYMINALNY



17.00 48h. Zaginieni (85, 86) Znikła 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) - krym., Pol. 1.00 Zdrady II (45) - paradok. 2.00 Wydarzenia 2.40 Ewa gotuje (495, 496) 3.50 Ateci - mag. sportowy

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 Klan 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

OBYWCZAJOWY



21.30 Ranczo 6 (70, 71) - Pol. Kobiety ze spółdzielni społecznej 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 Falszery. Powrót sfory (13, 14) - sens. 2.45 Złota 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.

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 wojenny, 1971, wyk. Karol Strąbsberger 17.15 Stawka większa niż życie (8, 9) - wojenny

SENSACYJNY



20.00 Ekstradycja (5, 6) - 1995 Olgierd i Kamil wciąż poszukują ukrytej heroiny. Halski odkrywa, że Nowotny, który został oficjalnie wydany 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 - dramat kryminalny, 2021, wyk. Bartosz Sak, Piotr Stramowski 1.40 Game Over - dramat obyczajowy, 2024, wyk. Mikołaj Chroboczek, Aleksandra Justa 3.35 Enen - thriller, 2009, wyk. Borys Szybczyk, Grzegorz Wolf

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

SENSACYJNY



21.05 Zabójca broń 2 (22) Murtaugh bierze na siebie coraz więcej obowiązków, co wpływa na jego relację z Riggssem. Okazuje się, że Martin jest w niebezpieczeństwie. Ekipa zostaje postawiona w stan gotowości. 60 min 22.05 Zabójca 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 Zabójca 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

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 18.35 w ambasadzie - film krym., Wlk. Bryt. 2025 20.00 Para z sąsiedztwa 2 (4) - serial obyczajowy 20.50 Making of - mag. film.

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 Zdzędy przed śmiercią 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 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinie 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 Przyjaźniaki (255, 256) 10.55 Świat według Kiepskich (100, 101, 225, 226, 117, 118) - serial kom., Polska 14.45 Jak rozpetał FILM II wojnę światową (3-ost.) - kom., Polska 1969 16.10 Notomlad! - dramat FILM obyczajowy, USA 2020 18.35 S.W.A.T. Jednostka specjalna - film sensacyjny, USA 2003 21.00 W pogoni za zemstą - 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 HBO

9.25 Fantastyczny Pan Lis FILM - anim., USA/Wlk. Bryt. 2009 10.55 Pomimo - dramat FILM fantasy, Włochy 2024 12.25 Duża ryba - komediodramat, 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 sensacyjny, 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 Oszułak przykazuje: 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 romantyczna, USA 2023 20.15 Akademia policjanta 2: 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 Wyrzaj - 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 forsą - dramat FILM kryminalny, USA 2017 23.50 Zaginieni (1, 2) - sens. 2.10 Planeta Singli. Osiem historii (3) - serial kom. 3.00 Planeta posród brzeziny FILM - dramat obyczajowy, Fr./Pol./Niem. 2003 4.30 Tylko do światu

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 Wujow dwór - komedia, FILM Wielka Brytania/USA 2025, wyk. Tom Felton 21.35 Steiler. Oblicza prawdy FILM - dramat obyczajowy, Szwajcaria/Niemcy 2025 23.10 Wszystkie odcienie świata - dramat obyczajowy, Indie/Fr./Holandia 2024 1.05 Franz Kafka - dramat 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 Czardziejki 6 (18, 19) 13.40 Grimm 3 (15, 16) - fantasy 15.30 Medium 7 (2, 3) - krym. 17.20 Czardziejki 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 Czardziejki 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 Szpiegzy tacy jak my FILM - komedia sens., USA 1985 12.20 Plan B - komedia FILM romantyczna, USA 2010 14.30 Step Up: Taniec 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 Policjnia grupa pościgowa 20 (14) - dok.

FX 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 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. 15.05 Zagadki kryminalne Panny Fisher (9, 10) 17.50 Panna Scarlet i komisarz 2 (1, 2) - krym. 20.00 Sądzieta 2 - komedia, FILM USA/Chiny 2016 22.00 Spacer w chmurach - melodramat, USA/Meksyk 1995, wyk. Keanu Reeves 0.05 Uciec, ale dokąd? - film FILM sensacyjny, USA 1993 2.05 Dobrze się kłamię 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 - rodzicielswo (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 Niewiedzialna wojna (4-6) 3.40 Łapu capu - pr. rozr., Pol.

CANAL+ 360

14.00 Okrety 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 Zholowani: ciężarówki w opalach 7 (7) - dok. 18.00 Porzucone konstrukcje (4) - serial dokum., Wlk. Bryt. 18.55 Okrety wojenne (10) 19.50 Zholowani: ciężarówki w opalach 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: Stadion (2) - serial dokum., Pol. 2024

TLC	TLC
10.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA	12.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporami – reality show
11.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 8 (20) – reality show, USA	13.00 Dr Pryszczyla 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 koszarne story 2: Jak ryba młot	0.00 Dr Pryszczyla 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 wiesniaczki. 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 (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)	

DISCOVERY CHANNEL
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 Casino 1944 – film dokumentalny
10.40 Było, nie minęło...
11.10 Towarzysze sekretarza 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: budowniczości 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 Kolowrotek (8, 9) – mag.	

METRO
8.35 Szpital (715, 716) – paradok.
9.10 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (23, 24)
12.35 Szkoła (687) – paradok., Pol.
13.35 Zapiski na życie 4 (11)
14.35 Zapukaj do moich drzwi (141) – telen., Turcja 2020
15.40 The Floor – teleturniej, Pol.
16.00 Ciężarówka 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 Ciejrowski – bosso przez świat
19.00 Strażnik Teksasu 7 (20, 21) – serial sens., USA 1998-1999
22.00 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 słočko
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, niezwykle wynalazki 15
8.00 NASA – archiwum tajemnic
11.00 Jak działa wszechświat? 6
12.00 W sieci eksperymencie
13.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.
15.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem
18.00 Zwykłe rzeczy, niezwykle wynalazki 15
20.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki 16
21.00 Śladami Wielkiej Stopy
23.00 Zaginiona miejsczka
1.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem
4.00 Zoom na architekturę

NATIONAL GEOGRAPHIC
12.00 Jak oni zbudowali? Kluczowe tygodnie wojny 15.00 Strzegąc granic
16.00 Majowie: Tajemnicza cywilizacja: Rozwój – dok.
17.00 Tajemnice dawnych cywilizacji (2) – film dokum.
18.00 Wcielonia zła: Papa Doc
19.00 Zaginione okrety II wojny światowej
20.00 Katastrofa w przestworzach: Ryzykowny lot – dok.
21.00 Katastrofy pod lupą
22.00 Inżynierowie 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 Wziętowie – 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 Bundy (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, 9) – 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 Zrobić na remoncie 8
13.00 Zbudujemy większy dom
13.55 House Hunters – Poszukiwacze domów 4
15.05 Mieszkanie na miarę
15.05 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 inspirowa 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 Ciężarówka przez Stany – program rozrywkowy
14.55 Smakuj świat z Pascalem
17.00 Szokujące potrawy – dok.
19.00 Małażerstwo w dzungli – 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 – utraczony raj
12.00 Królestwo drapieźników
13.00 Najdziwniejsze gatunki
14.00 Katavi – utraczony raj
15.00 Olsniwająca Ameryka: Południowy Zachód
17.00 Mądrość słońca – film dok.
18.00 Dzika Północ Europy
19.00 Zwierząt w amoku
21.00 Niezwykłe żywioły
2.00 Przędziwna planeta Ziemia: Tarcza – serial dok.

POLSAT WIASAT HISTORY
13.45 Dolina Królów: odnalezienie tajemniczego grobowca
14.50 Hitler: Odczłowieczanie – 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 pomysłu 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
14.50 Cudotwórcy 7 – mag.
15.00 Kupcie sobie zamek! 2
15.55 Mielokreacje 5 – mag.
19.00 Wielkie projekty: Szwecja 3 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 10 – dok.
21.00 Cudotwórcy 7 – mag.
22.00 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 8 – mag.
22.50 Patent na zieleni – 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.
20.01 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.

KOBIECIA
12.30 Pięknie przyprowiONA
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 Życie nie umierać
FILM – komediogram, 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 kolej 3 – serial dokum.
16.55 Afryka z góry – serial dok.
18.50 Świat z góry 11
18.50 Eksplozja w Lac Mègantic. To nie był wypadek – dok.
19.45 Apokalipsa, plan B – dok.
20.50 Niezwykłe podróże kolej 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 Pociągami dookoła świata: Ameryka Południowa
17.55 John Wayne – więcej niż młot – film dok., Wlk. Bryt./Fr.
19.00 Niebezpieczne drogi
20.10 Roland Garros. Kultury 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

TVP SPORT
10.15 Piłka nożna kobiet: ME U-17 - Irlandia
12.25 Strongman: Puchar Polski - Zmigród 2026
13.25 Pełnosprawni
13.55 Boks: Polska Liga Boksu - mecz: KKB Rusih Kielce - Pomorzanie
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

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 PS w Yongpyong - cross-country kobiet
18.30 Szermierka: Grand Prix Szanghaju
19.30 Biegi górskie: GT World Series - Zegama-Aizkorri - podsumowanie

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)

TVP ABC
10.20 Przygody Bolka i Lolka
10.45 Reksio
11.05 Mała i duże przygody Miffy
11.35 Stacyjkowo
11.55 Strzałak Sam 12
12.25 Domisie
13.00 Cześć, czy moje 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

MINIMINI+
9.05 Baranek Shaun
9.31 Smerfy
10.25 Ciekawski George 5
10.51 Basia
11.17 Koci domek Gabi i Grzybushki
12.10 Strzałak Sam 16
12.25 Blaze i megamaszynny 2
12.50 Moje urodziny
13.00 Blaze i megamaszynny 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

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

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

20.00 Tenis: Turniej Australian Open w Melbourne - finał mężczyzn: Carlos Alcaraz - Novak Djokovic
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

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

16.05 Kosmo-kumple
16.35 Tygryszek Percy
16.45 Tygryszek 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

15.36 Jezyk Happy
15.55 Maly Charlie
16.05 Mega Ekspres
16.30 Ciekawski George 4
17.00 Strzałak Sam 16
17.25 Staś i fajna Babcia
17.50 Moje urodziny
17.56 Smerfy
18.25 Leśna rodzina
3: Koniczyna

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.

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)

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. Djokovic
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 Formula E: ePrix Monako - podsumowanie
0.30 Kolarstwo: Giro d'Italia - 11. etap: Porcari - Chiavari

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 Mragowie: A. Zieliński - K. Kraska 25.08.2023

8.10 Marsupilami
8.20 Harmidom 4
9.30 Wylde Pak - zakrecona paka 2
9.55 Grzmotomocni: Tajniacy
10.25 Niebezpiecznik Henryk 4
11.20 That Girl Lay Lay
11.50 Wielkomocny 4
12.45 Harmidom 2
13.05 SpongeBob Kanciarstwo 9
14.30 Harmidom 9
15.30 Smerfy
16.00 SpongeBob Kanciarstwo 9
16.25 SpongeBob Kanciarstwo 12
16.40 Patryk Rozgwiazda Show 3

7.52 W Papierowym Porcie 2
8.20 Kumple z dzungli na ratunek! 3
8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3
9.25 Dodo
9.55 Charlotte i trzy mskizieterki
10.26 Angelo rzadzi
10.52 Siostro 2
11.22 Polly Pocket 6
12.16 Charlotte i trzy mskizieterki
12.45 Kumple z dzungli na ratunek! 3
13.39 Polly Pocket 6
14.22 Dinuś i Lusja
14.50 Siostro 2
15.19 Polly Pocket 6

16.00 Dzień w godzinie
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

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

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
5.30 Magazyn sportowy
5.30 Magazyn sportowy

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: MS - 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: MS - Szwajcaria 2026
2.00 Sporty walki: Babilon MMA 44 w Jaworznie: F. Lamparski - D. Martinez 23.03.2024

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

8.00 Spidey i superkumple 2
8.30 Klub Myski Miki Plus
9.00 Klub przyjaciele: 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 Myski 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 Myski Miki Plus
17.30 Jej Wysokość Zosia 3
18.00 Spidey i superkumple 2
18.30 Iron Man i super ekipa

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

8.00 Wysoki Pressing
9.40 Liga+ Extra
11.45 Żużel: MetalGas 2. Ekstraliga: Orzeł - Cellfast Wilki Krosno
14.30 Żużel: MetalGas 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

9.00 Magazyn sportowy
9.30 Magazyn sportowy
10.00 Formula 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

6.00 Niezwykłe pociągi
7.00 Truckery przez Australię
8.00 Dorwać tuńczyka
9.00 Wujno 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 pedofiliów
23.05 Więzienie
4.00 Starożytni kosmici

12.15 Naprawy nie do naprawy
13.00 Zawodowi handlarze
14.30 Wojny samochodowe
16.30 Jeździć, obserwowac
18.00 Raport Turbo
18.15 Zawodowi handlarze
19.00 Naprawy nie do naprawy
19.45 Uwaga! Oszust: Ściemna z ogłoszenia
20.15 Jeździć, obserwowac
21.00 Wojny samochodowe
22.00 Raport Turbo
22.15 Duda kontra Szafranski
23.00 Moto kombat
23.45 Z drugiej ręki
0.30 Usterka 16

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 TV5: Film fabularny
21.50 Kino TV5: Film fabularny
23.35 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział

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 niedokonane
19.20 Odnaleźć siebie
19.30 Bóg z nami
20.00 Informacje dnia
20.20 Różaniec
20.50 Myśląc Ojczyzna
21.50 Apel Jasnogórski
21.20 Informacje dnia
21.40 Polski punkt widzenia
22.00 Przetrawiliśmy
22.30 Będziesz miłował - dok.



Choć karierę aktorską zaczynała od psychologicznych thrillerów, największą sławę przyniosła jej rola w serialu kryminalnym.

Legenda ekranu

PEKNIĘTE 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.

➤ **PEKNIĘTE 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

– Próbuję uchwycić kobietę, którą stworzyła Agatha Christie – powiedziała Angela Lansbury o swojej postaci w „Pekniętym zwierciadle”.
 – Cechuje ją ciekawość, połączona z ogromnym apetytem na morderstwo!

Serial „Napisała: Morderstwo” przez długie dwanaście sezonów bił rekordy popularności.

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

Prawda wychodzi na jaw!

➔ NA WSPÓLNEJ CZ 21.05
godz. 20.15 TVN

Na wieść, że Kalina (Katarzyna Gałązka) zdała celującą 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 Miłkojczak), 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 również 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.

TVP 1 DVB T2

- 5.10 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 5.30 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.50 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 6.00 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.25 Akacja 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 Jedyne: 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 Akacja 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. Klauдії przypada do gustu ten młody duchowny. Bywalcy ławeczki przekonują się, że Azjata naprawdę przeżywa w Wilkowie. 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 sprawie angażuje się także ksiądz (Artur Zmijewski, zdj.). **60 min**

TVP 2 DVB T2

- 4.30 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 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 sztuce:** 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 okazuje się, 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 koleżeń obrazony Cemil nie odzywa się do Dery. **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 Ziemicka, 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 Nowotorem. Jej muzyczne doświadczenie zaprezentuje i stanie do walki o naprawdę wysoką stawkę. Widzowie przekonają się, jak jej pójdzie. Prowadzi Kacper Kuszewski (zdj.). **60 min**

TVP 2 DVB T2

- 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 Kosza** – dramat biograficzny, Polska 2019, reż. Maciej Pieprzyca
- 2.40 Akacja 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 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 (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 Klauдії. 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 oświadczenia. Ignoruje ostrzeżenia, że wybrankę 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 podłaska społeczność. **85 min**

POLSAT DVB T2

- 20.30 Nasz nowy dom (371)** – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.55 A więc wojna** – 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**

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Omnibus – szybcy i mądzy** – teleturniej, Polska 2026
- 21.00 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 21.20 Ojciec Mateusz 35 (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 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**

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 Kasie, 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 zawiadomia ciotce, 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 Katarzynę Kowalik ktoś wrzuca świecę dymną. Właścicielka zbiera pieniądze na leczenie męża. Wychodzi na jaw, że małżeństwo jest od dawna nekane. 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 Wronskiego 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**



6.00 Policjanci w 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 Wiaźów – 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 Czwerej Jeźdźcy przechrztyli 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 Reznery, zdj.) odkrywa zdradę partnera. Przyjmuje propozycję Violi (Olga Kalicka). Za pieniądze sponsorów obie kobiety wyruszają w podróż. **115 min**

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 pozabawienie wolności swojego syna. Na rozprawie próbuje wzbudzić współczucie, opowiadając tubęta historię swojego życia. Kobieta twierdzi, że nie mogła poradzić sobie z nastolatkiem, który posunął się do przemyocy 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 wybrane wszystkie 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 Kamilę 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



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, 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 odwołaniu 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, Jon M. Chu, wyk. Jesse Eisenberg, Mark Ruffalo, Dave Franco (patrz obok)

22.25 Dziewczyna influencera – dramat obyczajowy, Polska 2024, reż. Szymon Goner, wyk. Karina Reznery, 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. **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, 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 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 rozrywkowy. 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**

20

TVP 3 TVP 3 D&S TVP POLONIA TVP POLONIA
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 Dyluzyczny krowa...
11.45 Turystyczna jazda
12.00 Telekurier - mag., Polska
12.30 Okrasa lamie przepisy
13.00 Agrobiznes - mag.
13.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz - publ.
14.20 Poznaj region - cykl fel.
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego - pr. religijny
15.20 Serwis Info Dzień - inf.
15.30 Program lokalny
19.30 Całkiem niezła historia

13.50 Giganci nauki - telet.
14.45 Słowo daje! - magazyn
15.00 Serwis Info - pr. inform.
15.10 Tamte lata, tamte dni
15.40 Słownik polsko@polski (690) - talk-show, Polska
16.10 Na festiwalowej scenie - widowisko, Pol.
16.30 Barwy szczyścia (3312) - serial obycz., Pol. 2026
17.00 Telexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Telexpress Extra - inf.
18.15 UNESCO: Skarby Polski
18.45 Panorama
19.20 Polacy światu
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia - pr. publ.
20.10 Sport, Pogoda

TV 4 D&S 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 Dłuzczyka ją? (1527, 1528) - serial paradok., Polska
13.55 Trudne sprawy (1106-1108) - paradok.
16.55 Łowcy skarbow. 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 D&S TV 4
6.55 Jeżyk i Przyjaciele
7.30 Psi Patrol 8 - serial anim.
7.50 Superkoty - serial anim.
8.30 Myszk Mikki: 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 Dinopodaj 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 Fieasz i Ferb 2 - anim.
17.00 Marta mówi 2 - anim.
17.35 Superkoty - serial anim.
18.00 Blue - serial animowany

TVP ROZRYWKI TVP ROZRYWKI
6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa lamie 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 lamie przepisy
19.45 Makłowicz w podróży
20.20 Postaw na milion

TTV HD D&S TV 4
6.20 DeFacto 14 (7)
6.50 Diabielnie 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 wiesniaczki. 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 bravurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pociągi. 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.

OBYWCZAJOWY
20.25 Ranczo 2 (20) - Pol. 2007
Kusy bardzo dobrze zarabia na sztuce komercyjnej, jednak źle to wpływa na jego samoocenę. Zanępkowanego zachowaniem żony Węclawski prosi policjanta, by śledził jego ukochaną. 55 min
21.20 Polonia 24 Tygodnik
22.25 Profilerka Jastrzę (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 porzucił 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 Osadzone FILM - thriller, USA 1989, wyk. Sylvester Stallone, Donald Sutherland
0.50 Interwencja - mag.
1.00 Zakończenie (przerwa techniczna)

ANIMOWANY
17.10 Bing
Coco po raz pierwszy wybiera się na nocowanke w domu swojego przyjaciela króliczka. Maluchy szybko uświadamią 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.

ROZRYWKI
22.15 Tygodnik Moralnego Niepokoju - The Best of (37) - Polska
Wybór najlepszych skeczy Roberta Górskiego (zd.) 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 Dwojki (1) - pr. rozr., Pol.
0.50 Kolo fortuny - telet., Pol.
1.55 Kabaretomania (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 wiesniaczki. Ukraina 7 (20) - fab.-dok.

TVP 3 TVP 3 PROGRAMY LOKALNE
BIALYSTOK 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
GDANSK 17.50 Pin do kultury
18.15 Czerwskiego 42
18.30 Panorama
19.00 Wiatrak
21.00 Na 2 kontakty
21.15 Czerwskiego 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
KRAKOW 17.06 35 lat Okręgowej liryby Apektarskiej
17.16 Turystyczna jazda
17.31 Podgadaczka
17.43 Podgadaczka
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 „Panorama”
21.30 Panorama lubelska

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
POZNAN 17.00 Wspólne populidnie
17.30 Teleskop
17.45 Wspólne populidnie
18.30 Teleskop
19.00 Wiek to tylko liczba
21.02 Wykrywacz kłamstw
21.30 Teleskop
RZESZOW 17.00 Magazyn kultury
17.31 Osobliwości Pogranicza
17.50 Podkarpacka scena przebojowa
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
SUZECIN 17.35 Podróże Małej Dzielnej
6 18.05 Pełnosprawni
18.30 Kronika
18.52 Wokół nas
19.00 Prywatne życie zwierząt
21.00 Wykrywacz kłamstw
21.30 Kronika
21.50 Rozmowa dnia
WARSZAWA 17.21 Retro Wawa
17.35 Reagujemy
18.00 Zawsze na temat
18.30 TKW
18.42 Kurier Mazowiecki
19.00 Prosto z Mazowsza
21.00 Nasze miejsce
21.30 Kurier Warszawski
17.09 Energia Przyszłości Dolny Śląsk
17.36 Słownik polsko@polski
18.02 Interwencja
18.30 Fakt
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 światłem - Maroko - magazyn
16.40 Magiczne Podhale z Sebastianem Karpielcem-Bulecką (10)
17.10 Okrasa lamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.10 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, FILM - nienawidząc Escobara - dramat biograficzny, Hiszpania/Bulgaria 2017
0.30 Hit Man - komedia
FILM - sensacyjna, USA 2023

TVP KULTURA TVP KULTURA
12.55 Reżyserzy (9) - serial dok.
13.55 Cztery porzy tańca
14.55 Kamień na kamieniu FILM - dramat psychologiczny, Polska 1995
16.45 Zmienicy (2) - kom., Pol.
17.55 Wydarzenie aktualne
18.30 Ktoredy po sztuce - 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

afena ANTENA HD D&S TV 4
10.40 Co Polak potrafi na drodze? (14) - rozr., Pol.
11.40 Kabaretowy szal (17)
12.40 Winnice miłośni (56)
13.45 77 TV 5 (18) - pr. rozr., Pol.
14.45 Niezwykły dr Ol (36, 1)
16.50 77 TV (4) - pr. rozr., Polska
17.50 Wojciech Ciejrowski - bosco 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 FILM - Marie-Galante - film kryminalny, Francja 2021
23.15 Ostatni papier? - dok.

TV 6 D&S TV 4
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. Zaginięni (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)
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 Miłośnicy wysokich lotów FILM - dramat obycz., Kan. 2021
19.00 Szpital św. Anny (37)
20.00 Zajączka 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.

STOPKLATKA

- 6.00 Złoty interes 2 (1, 2)
- 7.50 Wojciech Ceirowski – 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

THRILLER



20.00 Lek 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
- 0.40 Pachnidło: Historia mordercy – dramat kostium., Niemcy/Francja/Hiszpania 2006
- 3.45 Wielka wyspa – komedia sensacyjna, Polska 1992, wyk. Jan Englert

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. Zaginięci (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.

KRYMINALNY



22.00 Komisarz Mama (36) – Polska 2022
 W Herbinowie media społecznościowe obiega wieść o uprowadzeniu dziecka. Opublikowane zostają zdjęcia rzekomego porwacza i padołfa. Mężczyzna z fotografii pada ofiarą naгонki. **60 min**

- 23.00 Świat według Kiepskich (304, 305) – serial komediowy, Polska 2008
 Paździćoch marzy o miejscu, w którym mogłby mieć trochę prywatności. Wykupuje kryte na cementarzu i urządzi tam swój kąk. **60 min**
- 0.00 Ślad (92) – krym., Pol.
- 1.00 Przerwa techniczna

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

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 zastępca (12)
- 1.00 PitBull (12, 13) – sens.
- 2.40 Zatkota 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.

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 – dramat obycz., 1974, reż. Andrzej Wajda
- 11.35 Chłopi (1, 2-ost.) – film obyczajowy, 1973
- 15.30 C.K. Dezerterzy (1/2) – komedia, Polska/Węgry 1985, wyk. Marek Kondrat
- 17.15 Stawka większa niż życie (9, 10) – wojenny

THRILLER



20.00 Supermarket – 2012, reż. Maciej Żak Sylwester. Kierownik marketu (Marian Dziędziel, zdj.) żąda od szefa ochrony większej skuteczności. Ofiara nadmiernej gorliwości strażników pada Michał. Żona walczy o jego prawa. **110 min**

- 21.50 Juliusz – komedia, 2018, wyk. Wojciech Meczaldowski, Jan Peszek
- 23.45 Ostatnia misja – film sensacyjny, 1999
- 2.20 Dzień świra – komediogram, 2002, wyk. Marek Kondrat
- 4.25 Obudź się – dramat obyczajowy, 2022

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

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

CANAL+ PREMIUM

- 9.40 Długi weekend – film obyczajowy, Polska 2004
- 10.55 Łąpu-capu
- 11.00 Copa 71 – dok., Wlk. Bryt.
- 12.30 LARP. Miłość, trolle i inne questy – komedia, Polska 2025
- 14.05 Cat's Eyes (2) – przyg., Fr.
- 15.05 Iran: Pokolenie Z – międzywołnością a represją – dok., Francja
- 16.00 Peacock – thriller, USA
- 17.30 Hollywood Buzz – mag.
- 17.55 Łąpu-capu
- 18.00 Notting Hill – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 1999
- 20.00 Król i zdobywca (7)
- 20.45 Making of – mag. film.

THRILLER



21.00 Niebezpieczne zwierzęta – Australia/USA/Kanada 2025
 Tucker (Jay Courton, zdj.) porwya dzwiewczynę i rzuca ją na pożarcie rekina. Teraz w jego ręce trafia surferka Zephyr. Psychopata nie docenia jej determinacji. **95 min**

- 22.35 Sztuka pięknego życia – melodramat, Francja/Wielka Brytania 2024
- 0.25 Martwych nie boli – western, USA/Dania/Meksyk 2023
- 2.30 Ludzie – dramat wojenny, Polska 2023

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 Falszerstwo (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 Przyjaciele (257, 258) – serial obycz., Polska 2023
- 10.25 Świat według Kiepskich (102, 103, 227, 228, 99, 100) – serial komediowy, Polska
- 14.00 Garfield – film familijny, USA 2004
- 15.40 Pogromcy duchów – film
- 17.00 Dziedzictwo – komedia s.f., USA/Kanada 2021
- 18.20 Siostry – komediogram, FILM USA 2005
- 21.00 Miłość do kwadratu – kom. romant., Polska 2021
- 23.15 Cicha noc – horror
- FILM komediowy, Wlk. Bryt. 2021
- 0.45 Zakończenie (przerwa techniczna)

HBO

- 10.15 Jumanji: Następnym poziom – przyg., USA 2019
- 12.20 Bliziej – dramat obyczajowy, USA 2004
- 14.05 Kolejna zwycięzina – czarna komedia, USA 2025
- 16.05 Fantastyczne zwierzęta i jak je znaleźć – film fantasy, Wielka Brytania/USA 2016
- 18.20 Spijając z innymi – komediogram, USA 2015
- 20.00 Zgadnij kto – komedia romantyczna, USA 2005
- 21.45 Tata – film dokumentalny
- 23.15 Blue Valentine – melodramat, USA 2010
- 1.10 Jakoś inna kobieta – 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 głosiem 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 sensacyjna, Francja 2003
- 20.10 Godziny szczytu – komedia sens., USA 1998
- 22.00 Mad Max pod Kopułą – film s.f., Australia/FILM Gromu – film s.f., Australia/USA 1985, wyk. Mel Gibson
- 0.00 Raport Pelikana – 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 – komediogram, Hiszpania 2023, wyk. Malena Alterio
- 16.00 Pęknięte lustro – film kryminalny, Wlk. Bryt. 1980
- 18.15 Vera 11 (5) – serial krym.
- 20.10 Mauretanzyk – 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 obyczajowy, Polska 2002
- 2.25 Planeta Singli. Osiem historii (1) – serial kom.

CANAL+ FILM

- 12.30 Balony – film krótkometr.
- 13.00 Chopin, Chopin! – dramat biograficzny, Polska 2025
- 15.10 Robin i obrońcy – film królestwa – film przyg., Wlk. Bryt./Irlandia 2024
- 16.45 Łąpu-capu – rozr., Pol. 2026
- 16.50 Morderstwo – film w ambasadzie – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2025
- 18.15 Listy do Julii – komedia romantyczna, USA 2010
- 19.55 Łąpu-capu – rozr., Pol. 2026
- 20.00 Wilhelm Tell – dram. hist., Wlk. Bryt./Wł./USA 2024
- FILM 2012, wyk. Matthew McConaughey
- 22.10 Sprzączka – film sensacyjny, Wlk. Bryt. 2025
- 23.50 Cicha noc, śmierci noc – horror, USA 2025
- 1.25 Gniew ojca – dramat 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 Czardziejki 6 (20, 21)
- 13.40 Grimm 3 (17, 18) – fantasy
- 15.30 Medium 7 (4, 5) – krym.
- 17.20 Czardziejki 6 (22, 23) – serial fantasy, USA 2004
- 19.10 Grimm 3 (19, 20) – fantasy
- 21.00 Zimbomb 2 (16-19) – serial grozy, USA 2015
- 1.00 Bibliotekarz 2: Tajemnice kopalni króla Salomona – film przygodowy, USA 2006
- 3.00 Czardziejki 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 – komediogram, FILM USA 2008, wyk. Meg Ryan
- 12.05 Jądro Ziemi – dramat s.f., FILM Wielka Brytania/USA 2003
- 15.00 Terminator: Genisys – film sens., USA/Kan. 2015
- 17.50 Step Up: Taniec zmysłów – muz., USA 2006
- 20.00 Pompeje – film katastrof., FILM Kanada/Niemcy/USA 2014
- 22.10 Oczy szeroko zamknięte – thriller erotyczny, USA/Wielka Brytania 1999
- 1.30 Wojna światów – thriller s.f., USA 2005
- 4.00 Policynia 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.
- 15.40 Agenci NCIS (1) – sens.
- 15.55 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 Parade (3) – serial krym.
- 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 sensacyjna, USA 1982
- 23.50 Anatomia strachu – thriller, USA 2011
- 1.45 Wszyscy jesteście Chrystusami – dramat psychologiczny, Polska 2006
- 4.05 Bonanza – serial obycz.

CANAL+ SERIALE

- 9.45 Łąpu-capu – rozr., Pol. 2025
- 9.55 Dłzka fauna sródziemnomorska (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 Maly 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
- 0.55 Wilk 2 (1) – serial obycz.
- 2.55 Maly 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: ciężarówka w opalach 7 (8) – dok.
- 18.00 Porzucone konstrukcje (5) – serial dokum., Wlk. Bryt.
- 18.55 Okręty wojenne (3) – dok.
- 19.50 Zholowani: ciężarówka w opalach 7 (9) – dok.
- 20.50 Kolejną przez świat (1)
- 21.55 Pokony (3) – serial krym.
- 22.55 Łowcy tajemnic Bałtyku (6) – serial dokum., Pol. 2020
- 23.45 Polska z góry: Stadion (3) – serial dokum., Pol. 2024



TLC	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 Skórce na ratunek 7 0.00 Dr Pyszczyla 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 wiesniaczk. Litwa (15, 16) – pr. rozr.
7.45 Złoty remont (7) – rozr.
8.45 Pojedynk 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 Złoty 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 instytut przetrwania 10
14.30 Strażacy (4)
15.30 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 Militarita na warsztach (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 wyzynom
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 Rzeczy (1) – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (8, 9)
14.00 Inżynierowie Hitlera: budowniczowie III Rzeczy (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



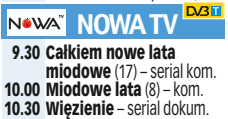
21.00 Premiera: Poszukiwacze historii (5, 6, 1, 2) 23.00 Historia niemieckich czołgów – film dok. 0.00 Starożytni kosmici (2) – serial dokum., USA 2009 1.00 Rolnicy. Podlasie (46-49) – serial dok., Pol. 5.00 Kolowrotek (10, 11) – magazyn wędkarski

METRO
8.35 Szpital (717, 718) – paradok.
10.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (25, 26)
12.35 Szkoła (688) – paradok., Pol.
13.35 Zapakuj na życie 4 (12)
14.35 Zapiski do moich drzwi (142) – telen., Turcja 2020
15.40 The Floor – teleturniej, Pol.
17.00 Cieżarówka 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



8.00 Kojak (14, 15) – serial krym. 6.00 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 Wiojciech Cejrowski – bosy 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.

ZOOM
6.00 Kojak (14, 15) – serial krym. 6.00 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 Wiojciech Cejrowski – bosy 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.



9.30 Całkiem nowe lata miodowe (17) – serial kom. 10.00 Miodowe lata (8) – kom. 10.30 Wiojenie – 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 3.55 Wehikuł czasu 4.00 Sala operacyjna
--

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 Dzwicznacze 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 Pojedynk na grille 20.55 Kulinarne podróże z Guyem Fierim – mag. 22.05 Dzwicznacze potrawy – dok. 23.05 Akcja: Restauracja! 0.05 Człowiek kontra jedzenie 1.35 Pyszne miejscówki – mag.



9.00 Letnia chata na lata – rozr. 10.55 Zarobki 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 wasz urzadz! – 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.

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 – niezwykle wymalunki 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



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 Cieżarówka 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
11.00 Porzuczone konstrukcje Jak oni to zbudowali? 15.00 Kluczowe tygodnie 16.00 Majowie: Tajemnicza cywilizacja: Upadek – dok. 17.00 Tajemnice dawnych cywilizacji (1) – film dokum. 18.00 Wycielenia żła: 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



12.00 Weterynarz do zadań specjalnych 11.00 Masai Mara: sekrety natury: Nowy porządek 12.00 Królestwo drapieżników 13.00 Najdziwniejsze gatunki 14.00 Katawi – utracony raj Afryki: Czystać – serial dok. 15.00 Porażka drapieżnika 16.00 Olsniowajaca Ameryka: Południowy Zachód 17.00 Planeta ptaków – film dok. 18.00 Dzik Północ Europy 19.00 Zwierząt w amoku 20.00 Niszczycielskie żywioły 21.00 Niezwykły dr Pol 22.00 Przewrotna planeta Ziemia: Początek – dok.
--

BBC EARTH
12.00 Błękitna Planeta 2 – dok. 13.15 Pociągami przez starożytny Egipt – dok. 14.20 W okowach mrozu: Kanada 2 – serial dokum. 15.20 Życie na pustkowi 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 pustkowi UK 21.55 W okowach mrozu: Kanada 2 – serial dokum. 22.55 Michael Mosley: zagadki ludzkiego ciała – serial dok. 23.55 Chirurgzy: kwestia życia i śmierci 2 – serial dokum.



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: Franca – dok. 18.50 Tajne bronie II wojny światowej: Okręty – dok. 20.00 Kryminologia starożytności: Kleopatra 21.00 Życie przywate przwodców Rzymu: Dwór – dok. 22.00 Życie w kraju Hitlera – dok.

CANAL+ KUCHNIA
14.50 Kucharskiego pomysłu na kuchnię 2 – mag. 15.45 Włoska kuchnia Gino: sekrety polidna – dok. 16.40 Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym – serial dok. 17.35 David Rocco w zaciszu domowej kuchni – dok. 18.30 Jakubiak rozgrzy Tajlandię i Kambodzę 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
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 SuperMocni – 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 dok. 21.00 Świat w plomieniacz 22.30 Świat według Kiepskich (94, 107) – serial kom., Polska

TVP KOBIECI
12.30 Pięknie przypawiona 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 Zona dla Polaka 19.30 Miłość i nadzieja (250) 20.30 Wichrowe wzgórze (231) 21.30 La Promessa – pałac tajemnic (235) – serial obycz. 22.30 Planeta singli – komedia 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 Afrika 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 cialo człowieka (1) – film dokum. 17.00 Pociągami dookoła świata: Meksyk – cykl dok. 17.55 Arktyczna przyroda Laponii: Norwik – serial dokum. 18.05 Beethoven. Portret intymny – film dok., Fr. 2020 19.10 Niebezpieczne drogi 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.

TVP SPORT	EUROSPORT 1	POLSAT SPORT 1	TVP ABC	MINIMINI+	TVN 24
<p>7.30 Lekkoatletyka: Mistrzostwa Świata sztafet – Gaborone 2026</p> <p>9.30 Boks: Memorial Feliksa Stamma w Radomiu</p> <p>12.00 Strongman: Liga Mistrzów 2025 – Polska</p> <p>13.00 Piłka nożna: Puchar Anglii – podsumowanie półfinałów</p> <p>14.30 Piłka nożna: Puchar Anglii – finał: Chelsea FC – Manchester City FC</p> <p>16.40 Hokej: NHL – mecz 3. rundy fazy play-off</p> <p>18.50 Boks: MB Boxing Night – podsumowanie</p>	<p>8.30 Kolarstwo: Giro d'Italia: Porcari – Chiavari</p> <p>10.00 Alcaraz – Sinner the new Down Town of Tennis – mag. tenisowy</p> <p>11.00 Formula E: ePrix Monako – podsumowanie</p> <p>12.00 Kolarstwo: Giro d'Italia: Porcari – Chiavari</p> <p>12.45 Kolarstwo: Giro d'Italia – 12. etap (live)</p> <p>17.45 Giro d'Italia. Dreaming in Pink – mag. sportowy</p> <p>18.45 Triathlon: T100 World Tour – Gold Coast</p> <p>19.30 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – finał</p>	<p>6.00 Siatkówka mężczyzn – mecz towarzyszy: Polska – Serbia</p> <p>9.00 Polsat Futbol Cast</p> <p>10.00 Gala Polskiej Ligi Siatkówki – podsumowanie sezonu 25/26</p> <p>12.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – mecz 2. rundy (live)</p> <p>14.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – mecz 2. rundy (live)</p> <p>16.15 Hokej: Mistrzostwa Świata – Szwajcaria 2026: Kanada – Norwegia (live)</p>	<p>10.20 Przygody Bolka i Lolka</p> <p>11.05 Male i duze przygody Miffy</p> <p>11.35 Stacyjkowo</p> <p>11.55 Strażak Sam 12</p> <p>12.05 Strażak Sam 6</p> <p>12.25 Domisie</p> <p>13.00 Szkoła z Klekssem Bystrzakiem</p> <p>13.20 Strażółka Maja</p> <p>13.50 Lupin wśród bajek</p> <p>14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham</p> <p>14.40 Yakari</p> <p>15.15 Al-Chemik</p> <p>15.35 Mała Marinette</p> <p>16.05 Kosmo-kumple</p>	<p>11.17 Koci domek Gabi</p> <p>11.45 Mush-Mush i Grzybaski</p> <p>12.10 Strażak Sam 16</p> <p>12.25 Blaze i megamaszyny 2</p> <p>12.50 Moje urodziny</p> <p>13.00 Blaze i megamaszyny 2</p> <p>13.30 Koci domek Gabi</p> <p>13.56 Moje urodziny</p> <p>14.03 Kicia Kocia</p> <p>14.22 Cloudy & Stormy</p> <p>14.45 Gazu, pieski, gazu! 2</p> <p>15.10 Baranek Shaun</p> <p>15.36 Jeżyk Happy</p> <p>15.55 Mały Charlie</p> <p>16.05 Mega Ekspres</p> <p>16.30 Ciekawski George 4</p>	<p>6.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody</p> <p>7.30 Rozmowa Piaseckiego</p> <p>8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody</p> <p>10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody</p> <p>11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody</p> <p>12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody</p> <p>14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody</p> <p>15.00 15 na żywo</p> <p>16.00 Fakty po południu</p> <p>18.00 Tak jest – pr. publicyst.</p> <p>19.15 Serwis informacyjny</p>
<p>21.05 Ring TVP Sport – magazyn bokserski</p> <p>22.00 Sportowy wieczór</p> <p>22.30 Boks: KnockOut Boxing Night 44 w Jastrzebiu-Zdroju – podsumowanie</p> <p>0.55 Boks: Walka o pas WBA World w San Juan – waga superpośrednia: Xander Zayas – Abass Baraou</p>	<p>21.00 Formula E: ePrix Monako – podsumowanie</p> <p>22.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – 12. etap: Imperia – Novi Ligure</p> <p>0.00 Snooker: Turniej Masters w Londynie – finał: Kyren Wilson – John Higgins</p> <p>1.30 Kolarstwo: Giro d'Italia: Imperia – Novi Ligure</p>	<p>20.05 Hokej: Mistrzostwa Świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Szwajcaria – Wielka Brytania (live)</p> <p>Helweci w dwóch ostatnich edycjach MŚ sięgali po srebrny medal.</p> <p>23.00 Siatkówka mężczyzn – mecz towarzyszy: Polska – Serbia</p>	<p>16.35 Tygrysek Percy i jego opowieści</p> <p>17.05 Dino Ranczo</p> <p>17.30 Piotrusz Królik</p> <p>18.00 Nowe przygody Piotrusia Pana</p> <p>18.25 Leo da Vinci</p> <p>19.00 44 Koty</p> <p>19.25 Ernest i Celestyna</p> <p>19.50 Henrietta</p>	<p>17.00 Strażak Sam 16</p> <p>17.25 Staś i fajna Babcia</p> <p>17.50 Moje urodziny</p> <p>17.56 Smerfy</p> <p>18.25 Leśna rodzina 3: Koniczyna</p> <p>18.50 Baczne oczka</p> <p>19.05 Kicia Kocia</p> <p>19.25 Mały Charlie</p> <p>19.36 Jeżyk Happy</p>	<p>19.30 Fakty po Faktach</p> <p>20.00 Kropka nad i – pr. publ.</p> <p>20.30 Czarno na białym</p> <p>21.00 Polska i świat</p> <p>22.00 Szkoła kontaktowe</p> <p>23.00 Dzień po dniu</p> <p>0.25 Biznes – pr. publicyst.</p> <p>0.45 Fakty po Faktach</p> <p>1.20 Kropka nad i – pr. publ.</p> <p>1.50 Tak jest – pr. publicyst.</p>
<p>13.30 Jej Wysokość Premier League</p> <p>15.10 Premier League Netbusters</p> <p>15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska</p> <p>18.00 Premier League Stories (41)</p> <p>18.30 Ekstraklasa po godzinach</p> <p>19.30 Premier League Netbusters</p> <p>20.00 Premier League: The Big Interview (41)</p> <p>20.40 The Big Pete (6)</p> <p>21.20 Jej Wysokość Premier League</p> <p>23.00 Premier League Stories (41)</p> <p>23.30 Premier League: The Big Interview (41)</p>	<p>14.00 Triathlon: T100 World Tour – Gold Coast</p> <p>16.00 Tenis: Turniej French Open 2025: A. Sabalenka – C. Gauff</p> <p>18.00 Alcaraz – Sinner the new Down Town of Tennis</p> <p>19.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – 12. etap:</p> <p>20.00 Biegi górskie: GT World Series – Zegama-Aizkorri – podsumowanie</p> <p>20.30 Discovery golf</p> <p>21.00 Golf: The CJ Cup Byron Nelson – 1. runda (live)</p> <p>1.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – 12. etap</p> <p>1.30 Snooker: Turniej Masters w Londynie – mecz finałowy: Kyren Wilson – John Higgins</p>	<p>6.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – mecz 2. rundy</p> <p>8.30 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – mecz 2. rundy</p> <p>11.00 Hokej: Mistrzostwa Świata – Szwajcaria 2026</p> <p>14.00 Piłka nożna z archiwum</p> <p>16.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – ćwierćfinał gry pojedynczej (live)</p> <p>18.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – ćwierćfinał gry pojedynczej (live)</p> <p>20.10 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz ćwierćfinałowy fazy play-off (live)</p> <p>23.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – ćwierćfinał</p>	<p>8.40 Harmidom 4</p> <p>9.30 Wylde Pak – zakrecona paka 2</p> <p>9.55 Grzmotomocni: Tajnicy</p> <p>10.25 Niebezpieczny Henryk 4</p> <p>11.20 That Girl Lay Lay</p> <p>11.50 Wielkodomscy 4</p> <p>12.45 Harmidom 3</p> <p>13.05 SpongeBob Kanciastoparty 9</p> <p>14.30 Harmidom 9</p> <p>15.00 Harmidom 10</p> <p>15.30 Smerfy</p> <p>16.00 SpongeBob Kanciastoparty 9</p> <p>16.25 SpongeBob Kanciastoparty 12</p> <p>16.40 Patryk Rozwiązda Show 3</p>	<p>7.52 W Papierowym Porcie 2</p> <p>8.20 Kumple z dzungli na ratunek! 3</p> <p>8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3</p> <p>9.25 Dodo</p> <p>9.55 Charlotte i trzy muszkieterki</p> <p>10.26 Angelo rządzi</p> <p>10.52 Siostry 2</p> <p>11.22 Polly Pocket 6</p> <p>12.16 Charlotte i trzy muszkieterki</p> <p>12.45 Kumple z dzungli na ratunek! 3</p> <p>13.39 Polly Pocket 6</p> <p>14.22 Dinuś i Lusja</p> <p>14.50 Siostry 2</p> <p>15.19 Polly Pocket 6</p>	<p>15.45 Panorama</p> <p>16.00 Dzień w godzinę</p> <p>17.00 Telexpress</p> <p>17.15 Telexpress Extra</p> <p>17.35 Panorama</p> <p>17.42 Wykrzywacz kłamstw</p> <p>18.00 Panorama</p> <p>18.30 Kontrapunkt</p> <p>19.00 Kontrapunkt – Ring wolny</p> <p>19.30 Program informacyjny 19.30</p> <p>20.18 Niebezpieczne związki</p> <p>21.00 Kwiatki polskie</p> <p>21.45 Panorama</p> <p>22.10 Oko na świat</p> <p>22.30 Program informacyjny 19.30</p> <p>22.45 112. Magazyn kryminalny</p> <p>23.00 Panorama dnia</p>
<p>12.30 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – ćwierćfinał gry pojedynczej (live)</p> <p>15.00 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – ćwierćfinał gry pojedynczej (live)</p> <p>17.30 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – ćwierćfinał gry pojedynczej (live)</p> <p>19.45 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – ćwierćfinał</p> <p>22.00 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – ćwierćfinał</p> <p>0.15 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – ćwierćfinał</p> <p>2.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Radomiak Radom – Lech Poznań</p>	<p>7.00 Magazyn sportowy</p> <p>7.30 Magazyn sportowy</p> <p>8.00 Piłka nożna: Liga niemiecka</p> <p>10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska</p> <p>12.00 Piłka nożna: Liga włoska</p> <p>14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka</p> <p>16.00 Piłka nożna: Liga włoska</p> <p>18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska</p> <p>20.00 Magazyn sportowy</p> <p>20.40 Piłka nożna: Liga włoska</p> <p>22.40 Magazyn sportowy</p> <p>23.20 Magazyn sportowy</p> <p>0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka</p> <p>2.00 Piłka nożna: Liga włoska</p> <p>4.00 Magazyn sportowy</p> <p>4.30 Magazyn sportowy</p> <p>5.00 Magazyn sportowy</p> <p>5.30 Magazyn sportowy</p>	<p>6.00 Hokej: Mistrzostwa Świata – Szwajcaria 2026</p> <p>8.30 Piłka nożna z archiwum</p> <p>10.30 Piłka nożna z archiwum</p> <p>13.00 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga</p> <p>15.00 Piłka nożna z archiwum</p> <p>16.15 Hokej: Mistrzostwa Świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Łotwa – Finlandia (live)</p> <p>20.05 Hokej: Mistrzostwa Świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Dania – Słowacja (live)</p> <p>23.00 Hokej: Mistrzostwa Świata – Szwajcaria 2026</p>	<p>7.54 Świnka Peppa</p> <p>8.20 Pan Krokodyl</p> <p>8.45 Barbapapa i jego rodzinka 2</p> <p>9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2</p> <p>10.10 Przygody Misia Paddingtona</p> <p>11.00 Małe Królestwo Bena i Holly</p> <p>11.30 Dora</p> <p>11.55 Rubble i jego ekipa 4</p> <p>12.25 Rubble i jego ekipa</p> <p>12.45 Psi Patrol 3</p> <p>13.40 Barbapapa i jego rodzinka</p> <p>14.30 Barbapapa – szczęśliwa rodzinka</p> <p>14.45 Zwierzęca zagadki</p> <p>15.15 Rogata ekipa 4</p>	<p>8.00 Spidey i superkumple</p> <p>8.30 Klub Myszkki Miki Plus</p> <p>9.00 Klub przyjaciół Myszkki Miki</p> <p>10.00 Blue</p> <p>11.00 Superkoty 2</p> <p>11.30 Psia Brygada 2</p> <p>12.00 Jej Wysokość Zosia 4</p> <p>12.30 Blue</p> <p>13.30 Klub Myszkki Miki Plus</p> <p>14.00 Superkoty 2</p> <p>15.00 Iron Man i super ekipa</p> <p>15.30 Spidey i superkumple</p> <p>16.00 Blue</p> <p>16.20 Blue 3</p> <p>17.00 Klub Myszkki Miki Plus</p> <p>17.30 Jej Wysokość Zosia 3</p> <p>18.00 Spidey i superkumple</p>	<p>8.00 Nowy dzień</p> <p>10.00 W rytmie dnia</p> <p>12.50 Wydarzenia 12:50</p> <p>13.30 W rytmie dnia</p> <p>15.30 Sport</p> <p>15.50 Wydarzenia 15:50</p> <p>16.10 Więcej „Wydarzeń”</p> <p>16.30 Punkt widzenia Jankowskiego</p> <p>18.00 Punkt widzenia Szubartowicza</p> <p>19.15 Gość „Wydarzeń”</p> <p>19.50 Debata Gozdry</p> <p>21.50 Wydarzenia wieczorne</p> <p>22.30 Dzień na świecie</p> <p>23.30 Obraz dnia</p> <p>0.00 Punkt widzenia Jankowskiego</p>
<p>11.40 Ligomistrzowe historie (3)</p> <p>12.35 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: GKS Katowice – Jagiellonia Białystok</p> <p>14.50 Żużel: PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – KS Toruń</p> <p>17.30 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga</p> <p>18.30 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Abramczyk Polonia Bydgoszcz – Orzeł (live)</p> <p>21.00 Dart: Premier League Darts w Sheffield (live)</p> <p>23.45 Ligomistrzowe historie (1)</p> <p>0.25 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Korona – Widzew</p>	<p>9.00 Magazyn sportowy</p> <p>9.30 Magazyn sportowy</p> <p>10.00 Formula 1</p> <p>12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka</p> <p>14.00 Piłka nożna: Liga włoska</p> <p>16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka</p> <p>18.00 Magazyn sportowy</p> <p>18.30 Magazyn sportowy</p> <p>19.00 Piłka nożna: Liga włoska</p> <p>21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska</p> <p>23.00 Magazyn sportowy</p> <p>23.30 Magazyn sportowy</p> <p>0.00 Piłka nożna: Liga francuska</p> <p>2.00 Magazyn sportowy</p> <p>2.30 Magazyn sportowy</p> <p>3.00 Magazyn sportowy</p>	<p>6.00 Niezwykłe pociągi</p> <p>7.00 Truckersi przez Australię</p> <p>8.00 Dorwać tuńczyka</p> <p>9.00 Wojny magazynowe</p> <p>10.00 Wojny kontenerowe</p> <p>11.00 Hardkorowy lombard</p> <p>14.00 Polacy za granicą</p> <p>16.00 Złomiarze</p> <p>18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny</p> <p>20.05 Drwalie i inne opowieści Bieszczadów</p> <p>22.00 Górale – serial dokumentalny, Polska 2026</p> <p>23.30 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi</p>	<p>12.15 Naprawy nie do naprawy</p> <p>13.00 Zawodowi handlarze</p> <p>14.30 Wojny samochodowe</p> <p>16.30 Jeździec, obserwowac</p> <p>16.10 Raport Turbo</p> <p>18.15 Duda kontra Szafranski</p> <p>19.00 Mobilni mechanicy</p> <p>19.45 Prawko na świecie. Jazda bez zasad</p> <p>20.30 Zawodowi handlarze</p> <p>21.15 Z drugiej reki</p> <p>22.00 Raport Turbo</p> <p>22.15 Uwaga! Oszust: Ścieżka z ogłoszenia</p> <p>22.45 Wojny samochodowe</p> <p>23.45 Ciężarówką przez Chile</p>	<p>14.40 Doktor Kleist – lekarz rodzinny</p> <p>15.45 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział</p> <p>16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel</p> <p>17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział</p> <p>18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny</p> <p>19.50 Kino TV5: Film fabularny</p> <p>21.50 Kino TV5: Film fabularny</p> <p>23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział</p>	<p>17.05 Akademia pro-life</p> <p>17.15 Muzyczne chwile</p> <p>17.30 Odpowiedzialni za Kościół</p> <p>18.05 Informacje dnia</p> <p>18.15 Rozmowy niedokończzone</p> <p>19.30 Każdy maluch to potrafi</p> <p>19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci</p> <p>20.00 Informacje dnia</p> <p>20.20 Różaniec</p> <p>20.50 Głos Polski</p> <p>21.00 Apel Jasnogórski</p> <p>21.20 Informacje dnia</p> <p>21.40 Polski punkt widzenia</p> <p>22.00 Głos serca</p> <p>22.45 50 lat w Republice Konga</p>



Z POMOCĄ PŁATEKÓW

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.

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 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!

Wdrogeriach 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, Aloesov). Wieczorem stosuj treściwszy kosmetyk odżywczy.

● Dodaj do pielęgnacji nowość – peeling pod oczy

(np. Bandi). Pogrubia 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 powiekę dookoła, co działa drenażowo. Obrzęki poskramia też chłód. Wskazane są więc kremy z metalową

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 pielęgnującą 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 kolorujący 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

Oultowe serum wygładzające Blond System Joanna przeznaczona jest do włosów blond i rozjaśnianych. Sprawdź się, gdy się puszą, są matowe i mają rozdwojone końcówki.

• ok. 20 zł (25 ml)

Wzmocnij włosy od środka

Są osłabione, źle wyglądają, wypadają? Coraz droższe kosmetyki niewiele działają, 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.



REKLAMA

NAWŁOSAN

Zadbaj o piękne i gęste włosy!

Suplement diety NAWŁOSAN zawiera starannie dobraną kombinację 7 składników o kompleksowym działaniu na kondycję włosów - zawiera **aminokwasy**, takie jak L-metionina i cysteina, które zwiększają odporność włosów i paznokci oraz wspomagają ich wzrost. Preparat zawiera także **witaminy**, m.in. B7, czyli biotynę, która pomaga zachować zdrowe włosy i skórę oraz **minerale** (cynk, krzem oraz siarkę organiczną MSM, zwaną potocznie „minerałem piękna”, która wpływa pozytywnie na włosy i paznokcie). Jednym słowem bogaty skład ważny dla gęstych włosów.

Wystarczy 1 tabletkę dziennie!



ODŻYWIENIE TWOICH WŁOSÓW

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 olejkami do aromaterapii bezpośrednio przed użyciem.

Niektóre 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, grejfrutowy 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 mieszanąką 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 kropli 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 olejkami 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 szalwiowego do szklanki wody i płucz usta kilka razy dziennie. Po zabiegu płyn wypłuj (nie połkaj 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 stoik 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 podróży do higieny jamy ustnej. W środku znajdziesz składaną szczoteczkę, mini pastę oraz 2 szczoteczki międyżębowe z uchwytem.

• ok. 52 zł (szt.)

W trosce o włosy

Healthy Hair Gummies to suplement diety wspierający kondycję włosów dzięki połączeniu witamin, minerałów oraz ajurwe-

dyjskich 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 bakterii i płytki nazębnej oraz nieprzyjemny zapach z ust.

• ok. 25 zł (75 ml)

SPRAWDŹ PRZED UŻYCIEM

Jak stosować krople do oczu

Twoje oczy są podrażnione, zmęczone, zaczerwienione? Dokucz 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.

Instrukcja krok po kroku

Czystymi palcami zerwij plombę zabezpieczającą, zdejmij nakrętkę i otwórz butelkę. Odchyl dolną powiekę zakraplanego oka. Odwróć butelkę do góry dnem i lekko naciśnij, aby zakropić do

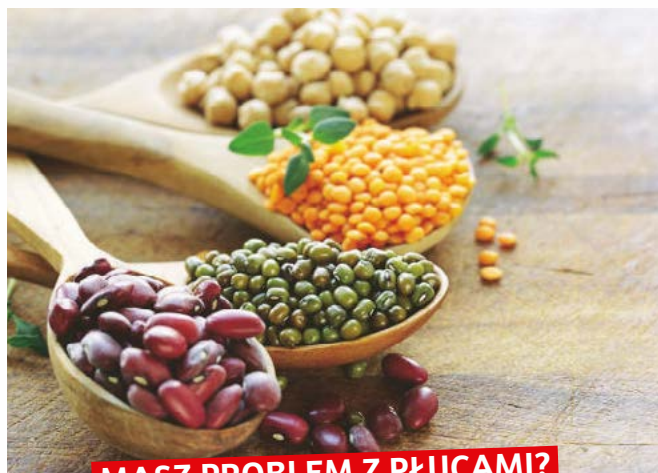
niego 2-3 krople – chyba, że lekarz zalecił inaczej. Uważaj przy tym, by nie dotknąć gałki ocznej końcówką zakraplacza. Po zakropleniu zamknij oko na około minutę (nie mrugaj!) i delikatnie uciśnij palcem okolice kąćki. Umożliwi to prawidłowe rozprzężenie kropli na powierzchni gałki ocznej oraz zapobiegnie odpływowi roztworu do kanałika 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 użyć 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**



nexon
pharma

**KROPLE DO OCZU
BEZ KONSERWANTÓW**

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.**

CZYM JEST PRZEDAWNNIENIE

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”.

Pprzedawnione 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 zeruje się od nowa. Bieg przedawnienia przerywa każda czynność przed sądem lub innym organem powołanym do rozpoznawania spraw lub egzekwowania roszczeń (np. wniesienie pozwu, wnioszek 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 rozbiórce Rzeczypospolitej 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.





ZGŁOŚ, ZANIM ZACZNIESZ KOPAC

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.

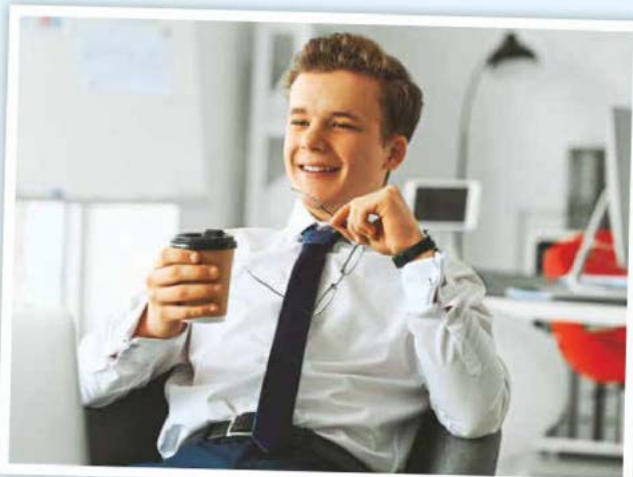
REKLAMA

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)

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 więzadeł, a także kontuzje i wolniejsza rekonwalescencja - to tylko niektóre z nich. Brak odpowiedniego poziomu kolagenu może również prowadzić do trudności trawienych, 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.



kuchnia

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.

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
- bazylija

PRZYGOTOWANIE:

1. Orzechy upraż, polej sosem sojowym, dodaj cukier, skarmelizuj. Oprósź je solą i chili, rozłóż na pergaminie i ostudź.
2. Melon (i arbuza) obierz, pokrój. Cebulę pokrój w krążki. Limonkę sparz, zetrzyj skórkę i wyciśnij sok. Awokado przekrój, wyjmij pestkę, pokrój w plasterki

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.

i skrop sokiem z limonki. Ogórki pokrój w cienkie wstażki. 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 odcisnij, 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

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 ● szczyptęk ● 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 szczyptęk. 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

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.

PRZYGOTOWANIE:

1. Makaron ugotuj, przelej zimną wodą. Fasolkę też ugotuj, pokrój. Jajko ugotuj na twardo, obierz, posiekaj.

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



Za górami, za lasami...

Włochy zachwycają zawsze i wszędzie, ale to miejsce jest tak niezwykle, 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.

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 tam cudownie turkusowym Adriatykiem. Widoki nie do opisaniam...

Pięknie zacczarowany 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 pojedynczo. 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 wystarczy. 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.





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 ekumenicz-

nego, 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!



15.05.1928 – w USA odbyła się premiera filmu rysunkowego „Plane Crazy”, pierwszego, w którym wystąpiła postać Myszkki Miki.
16.05.1929 – w Los Angeles odbyła 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** Czekaj Cię szybkie tempo i nowe zadania. Szef doceni Twoją inicjatywę. **ZDROWIE** Zatrósz 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 Racom 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 Szczerść 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.



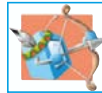
Waga 24.9 – 23.10

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 słodczy.



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 wyspać.



Strzelec 24.11 – 21.12

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 inicjatywę. **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** Czekaj 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 wyrzucić 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.

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 90 50, TVN 7 – 22 856 61 61



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 **Koordinator:** Dorota Skalska **Redaktorzy:** Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juraczko, Joanna Kotakowska, Iwona Leonczuk, Paulina Miluska, Hanna Miłkowska, Maciej Misiorny, Joanna Paszteleńska, Mirosław Piwowarek, Katarzyna Sobkiewicz-Rusiecka **Hub Poradniki: Red. zarządzająca:** Monika Bobowska **Hub Graficzny: Dyrektor:** Robert Latek **Lider:** Mirosław Orzechowski **Koordinator:** Marcin Makarewicz **Graficy:** Edyta Ciuchta, Dominika Kraśnicka-Walinowska, Sławomir Kozłowski, Agnieszka Głewicka, Małgorzata Porybska, Piotr Piórkowski **Hub Fotoedycji: Lider:** Agata Zasada **Koordinatorzy:** Emil Przygodzki, Magdalena Wojno **Fotoedytorzy:** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurawska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska, Mi-rela Tafińska **Sekretariat:** Aleksandra Kominek **Serwis TV: AKPA Polska Press Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Zarząd: Prezes Zarządu:** Tomasz Zarząd **Członkowie Zarządu:** Andrzej Chojnowski, Marek Lasota **Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Orekło **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas **Biurowie Reklamowy:** ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklam:** Izabela Sarnecka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Gałka, Aneta.Rym@bauer.pl, www.bauer.pl/reklama **Kolportaż: Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta:** Piotr Ludwicki **Druk:** Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o., Sp. j.

Copyright: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j., Warszawa. Wydawnictwo jest członkiem Izby Wydawców Prasy. TeleTYDZIEŃ jest obiektem badań Instytutu Polskich Badań Cytelniczych. Rozpowszechnianie wszelkich materiałów redakcyjnych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam ogłoszeń w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe oraz za zmiany w programie telewizyjnym wprowadzone przez stacje po oddaniu pisma do druku. Wydawca ostrzega PT. Sprzedawców, że sprzedaje aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma na później wydrukowane na okładce, jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową

można w nie nabrać wody	... Stone, aktorka	bieg sprawy	▼	wyszyty na bluzce	▼	... Burton, reżyser	▼	miasto Kolumbia	graniczą z Pakistanem	▼	ciemno, choć ... wykol	▼	miting	▼	portugalski blues	
▶	▼	▼		kwadra albo nów		prozaik	▶				przełożony meczetu	▶				
Dustin ..., „Nocny kowboj”	▶					1		następuje po starym		6			dzika bestia		w środku wiśni	
„... Odessy”, film	▶		5			... Olbrychski	porcja leku	kuzynka kuny		jedna z muz	Ireneusz ... „Wielka woda”	▶				
okładka albumu		pokrywa dach		Hg, l.at. 80		efekt korozji	▶			2			... kozodój, ptak		ma swoje granice	
gruba kość	▶							1/100 korony szwedzkiej					niewiadoma	▶	4	
▶								drobne kamyki								
kompania	na środku brzucha	▶							... Winslet, „Titanic”							
▶			3					ważna dla hodowcy								

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

Wpisz rozwiązanie

rów wokół zamku	▼	gazu w aucie	▼	imię Fondy	▼	sklejka	▼	karciany dekolt	w parze z florą	▼	głośny film Krauzego	▼	Brad ..., „Furia”	▼
						Roman ..., „Zaklęte rewiry”								
tarapaty	▶	▼				drapieżny owad	▶						sweter bez kołnierza	średniowieczny Arab
nocny odpoczynek	▶		6	stolica Egiptu	▶			ma białą korę	śluza kanału	▶				
▶						przerzucenie piłki łukiem	▶					5		
zielony minerał	Robin z lasu Sherwood			kluje na łące	Negri lub Raksa	umysł, rozum		piłkarze z Madrytu					placek z kebabem	obrzeże
▶	▼					rozgrywany na boisku	▶		1	kolumna tekstu	bagienna mgła	▶		
uprawia ziemię		kuzyn łasicy	▶					zatrucie ołowiem	▶					
▶						wina ciężąca na kims	▶				etylen	▶	7	
wygodny uszak		wielka giełda produktów	▶					odcień czerwieni	▶	4				

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

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		▶				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 sprzymiechami w rowerze
młode ptaka		„Wszystko na ...”, film Wajdy	▶							kuzyn rysia	▶		6	
		sadzawka	pierwiastek w białku	▶		2	zgrzybliwy, zgorzkniałły człowiek	podobny do sandacza		ostania 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	▶	blazen między blotkami	ciepły wafel z dżemem		duplikat	z niego welonny	▶		
... Kondratiuk	▶							duży pokój	▶				... na sukces”, serial	okala lustro
tętno	samo- chód	▶				fusy w kubku	▶			8	arabski książę	▶		
▶			4	podawana na zgodę	▶				rew 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



JBL



TUNE 730 BT



CHARGE 6



GO 5

**ZAWSZE NAJLEPSZY
WYBÓR**



ZESKANUJ KOD ABY UZYSKAĆ
WIĘCEJ INFORMACJI



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 zniknął – „to guzik mi dało” – powiedziała. Pewnego dnia, natrafiła na reklamę polecanej kuracji na żyłaki – kremu z mirry do smarowania na zewnątrz i kropli z 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 zniknęły, a Pani Regina była zachwycona – problem zniknął praktycznie w 85%. „A jakbym miała ocenić skuteczność – tak szczerze, to piętnaście na dziesięć!”

Na podstawie rozmowy z panią Regina

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