NETFLIX Disney+ HBO max prime video CANAL+

10.07-16.07.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Nr indeksu 37836A

TeleTydzień

Nr 28
6 lipca 2026
cena 4,49 zł
w tym 8% VAT

aż 100 stron

Program 98 stacji TV



WIELCY POLACY:
DZIEŁA ALEKSANDRA FREDRY WCIĄŻ AKTUALNE PO 150 LATACH

URODA:
- **Jak zadbać o włosy latem?**

WYWIAD

LOL: KTO SIĘ ŚMIEJE OSTATNI 4

MICHAŁ SIKORSKI

W SHOW PRZEKONAŁ SIĘ, ŻE POWSTRZYMYWANIE ŚMIECHU BYWA... WYCZERPUJĄCE. OPOWIADA NAM TAKŻE O WALCE Z WŁASNYM ORGANIZMEM, UKOCHANYCH BIESZCZADACH I PLANACH NA LETNI ODPOCZYNEK



PROSTO Z MRĄGOWA

MAZURSKA NOC KABARETOWA

SUPERPUCHAR POLSKI

LECH POZNAŃ – GÓRNIK ZABRZE

ZNÓW W TV

WIELKI TEST



PREMIERA W TVP 1

SPLĄTANE LOSY



WYWIAD

KOŁO FORTUNY

AGNIESZKA DZIEKAN

KUCHNIA SMAKI Z RUSZTU – NIE TYLKO DLA MIĘSOŻERCÓW

ISSN 1230-7912
9 771230 791600 28

Numer w sprzedaży do 12.07.2026



FAKRO | INNOVIEW LINE

zeskanuj kod i poznaj zalety markiz pionowych

Markizy montowane na zewnątrz okien, zwane również screenami, skutecznie chronią wnętrza przed nadmiernym nagrzewaniem. **W upalne dni mogą obniżyć temperaturę w pomieszczeniu nawet o 10°C. Gdy na zewnątrz panuje skwar, Ty w swoim domu możesz swobodnie odpocząć ciesząc się przyjemnym chłodem**, naturalnym światłem oraz — w wielu wariantach — także dodatkową ochroną przed owadami.

OKNA | MARKIZY | BRAMY

fakro.pl

eprasa.pl cf19622b37

NIEZWYKŁE STANY PROKOPA

Pozdrowionka zza oceanu

Marcin Prokop już teraz przygotowuje dla nas kolejną edycję swojego programu podróżniczego. Dla niego i całej ekipy oznacza to półtora miesiąca w drodze, z dala od domu, często w trudnych warunkach. Tym razem dziennikarz odwiedzi kilka stanów, w tym Montanę, Idaho, Wisconsin, Wirginię oraz Florydę. W planach ma ponowne spotkanie ze wspólnotą preppersów. Liczy też, że uda mu się zajrzeć za kulisy życia Amiszów, którzy raczej unikają kontaktu z mediami. Premiera wiosną przyszłego roku. **JK**



KLARA. REWOLUCJA

Korowód gwiazd



Już za kilka tygodni do HBO Max wróci z nowymi odcinkami Klara – szalona, ale i pogubiona bohaterka, którą Izabela Kuna stworzyła najpierw na kartach powieści, a później w serialu. W drugim sezonie do stałej obsady dołączą m.in. Joachim Lamża, Aleksandra Konieczna i Bartosz Porczyk. Gościnnie pojawią się też Jerzy Schejbal, Maria Mamona, Stefan Gorski, Pavlos Kourtidis, Janusz Chabior, Marta Malikowska, Magdalena Stużyńska oraz Katarzyna Zawadzka. A co czeka główną bohaterkę? Przede wszystkim niespodziewany powrót ojca! No i oczywiście dalsze miłosne rozterki związane z Aleksem (Adam Woronowicz). **JK**



Katarzyna Maciąg dawno nie gościła na naszych ekranach. Kim okaże się jej nowa bohaterka?

– Najwięksi mistrzowie pióra uważali, że z pewnymi informacjami najlepiej dotrzeć do społeczeństwa przez satyrę. I to dokładnie robi „Ranczo" – mówi Dorota Stalińska.

RANCZO. ZEMSTA WIEDŹM

Będą czarować

Trwają prace na planie najbardziej oczekiwanego serialowego powrotu ostatnich lat. A że reaktywowane „Ranczo" nosi podtytuł „Zemsta wiedźm", w nadchodzących odcinkach nie mogło zabraknąć czarujących pań. Do obsady dołączają więc Dorota Stalińska, Katarzyna Maciąg, Karolina i Paulina Chapko, Anna Sroka-Hryń, Joanna Stanecka, Magdalena Wróbel, Karolina Poks oraz Monika Pawlicka. Ich obecność sporo namiesza w życiu mieszkańców Wilkowyj. Twórcy nie zdradzają jednak na razie, kim są nowe bohaterki. Na odpowiedzi musimy poczekać do jesieni, kiedy nowa, sześcioodcinkowa seria zadebiutuje na ekranie. **JK**



Aktorka zapowiedziała, że na nagrania do programu szykuje lateksowy kombinezon.

TASKMASTER

Znów nas rozbawi?

Zofia Zborowska-Wrona nie traci czasu. Niedawno oglądaliśmy ją w „Love is Blind", który współprowadziła ze swoim mężem Andrzejem Wroną, cały czas pracuje na planie serialu „Młode gliny", a teraz dołączyła do grona uczestników „Taskmastera" – nowego formatu rozrywkowego, sprawdzającego opanowanie i pomysłowość gwiazd oraz ich zdolności improwizacyjne. Tym samym znamy już całą ekipę pierwszej polskiej edycji show! Z zadaniami przygotowanymi przez Adama Woronowicza i Czarka Sikorę oprócz Zborowskiej zmierzą się stand-uperka Wiolka Walaszczyk, raper Żabson oraz aktorzy Rafał Rutkowski i Kazimierz Mazur. **JK**

fot. AKPA, TVN (2), materiały prasowe

fot. okładka: Prime Video, TVP (2), AKPA (2), Reporter (2), Forum, East News

eprasa.pl cf19622b37

TANIEC Z GWIAZDAMI

Poczują cha-chę



82-letni wokalista udowodni, że dobrze bawić się można niezależnie od wieku.

Polsat ogłasza kolejnych uczestników jesiennej edycji „Tańca z gwiazdami". Jednym z nich okazał się Andrzej Rosiewicz – satyryk i showman będzie najstarszym zawodnikiem w ponad dwudziestoletniej historii programu. I choć jako artysta estradowy z tańcem miał w życiu sporo wspólnego (karierę na scenie rozpoczął jako 9-latek w Zespole Pieśni i Tańca „Dzieci Warszawy"), to jednak występ na parkiecie programu stanowi dla niego wyzwanie całkiem nowego rodzaju. Do grona uczestników dołączył także Piotr Gumulec, doskonale znany widzom „Kabaretu na żywo". Czy poczucie humoru przyda się panom także na parkiecie? **JK**



Znany kabareciarz ewentualne braki techniczne zamierza tuszować humorem.

ZAJAZD. ŻYCIE POD ZASTAW

Kolorowy ptak



W serialowym „Zajeździe" powoli robi się tłoczno! Do obsady drugiego sezonu dołączyła kolejna osoba: Anna Powierza! Jak stwierdziła sama aktorka, w ciągu kariery grała już przeróżne postaci, ale tylko z niektórymi z nich mogła utożsamiać się równie mocno jak ze swoją najnowszą bohaterką. Alina Maj, w którą wcieli się artystka, to dawna przyjaciółka Wioletty (Ewa Lorska) – po latach wróci do miasteczka, otworzy galerię i już pierwszego dnia namiesza w spokojnym życiu Pietrzaków. Jej obecność wniesie do Podlesia wiele koloru i pozytywnej energii, ale nie obejdzie się też bez miłosnych zawirowań... **JK**



IDA NOWAKOWSKA

Wraca do gry!

Po odejściu z TVP w 2023 roku rzadko pojawiała się na małym ekranie. Wszystko wskazuje jednak na to, że planuje powrót do pracy w telewizji – i to w wielkim stylu! Najpierw zobaczymy Idę Nowakowską w roli prowadzącej konkurs Miss Supranational, który odbędzie się w ramach Festiwalu Piękna 2026 w Nowym Sączu. Relację z tego wydarzenia pokaże Polsat (emisja: piątek, 31 lipca o godzinie 19.55). Z kolei po wakacjach ta utalentowana artystycznie dziennikarka wystąpi w 23. edycji programu „Twoja Twarz Brzmi Znajomo". Czy to będzie początek nowego rozdziału w jej karierze? **MJ**

RAFAŁ MAJKA

Mikrofon w dłoń

Do ekipy Eurosportu dołączył Rafał Majka. Brązowy medalista igrzysk olimpijskich z Rio de Janeiro i dwukrotny Mistrz Polski w ubiegłym roku pożegnał się z zawodowstwem, a już niebawem będzie jako ekspert komentował dla nas dokonania kolarzy podczas tegorocznego Tour de Pologne (sam zwyciężył w wyścigu w 2014 roku). – Kolarstwo to nieodłączna część mojego życia. Po latach spędzonych w zawodowym peletonie teraz będę mógł obserwować najważniejszy polski wyścig w innej roli – mówi z radością Rafał Majka, który bardzo chętnie udziela się w mediach społecznościowych stacji. Start wyścigu już 3 sierpnia. **JK**





KANAPOWCY

Czas się ruszyć

Ruszył casting do nowej edycji „Kanapowców"! Od 2020 roku, kiedy program zadebiutował na antenie, już kilkadziesiąt osób zdołało pod czujnym okiem trenera Krzysztofa Ferenca odmienić swoje przyzwyczajenia i odkryć, że od ciągłego podjadania i leżenia na kanapie lepsze są dobre samopoczucie i zdrowie. Ostatnio w show mogliśmy oglądać duety matek i córek. Do najbliższej edycji stacja szuka zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Zgłoszenia można wysyłać przez formularz dostępny na stronie TTV – trzeba w nim opisać m.in. swój dotychczasowy tryb życia oraz wyjaśnić, dlaczego jest się idealnym kandydatem do programu. **JK**

fot. AKPA (3), East News, TVN, Eurosport

eprasa.pl cf19622b37

JEDYNY MAGAZYN TYLKO O SERIALACH!



MNÓSTWO NOWOŚCI I HITÓW Z PLATFORM VOD + WYJĄTKOWE PLAKATY + KUCHNIA, HOROSKOP I KRZYŻÓWKI

POLUB NAS NA FACEBOOK. COM/PRASA. SWIATSERIALI/

eprasa.pl cf19622b37

Michał Sikorski lubi wyzwania. Tym razem postanowił – wbrew swojej naturze – jak najdłużej zachować absolutnie poważną minę.



LOL: KTO SIĘ ŚMIEJE OSTATNI (2026)
Na planie spotkały się osoby o bardzo różnym poczuciu humoru, a w rolę prowadzącego wcielił się Cezary Pazura.

MICHAŁ SIKORSKI

Pomogły mi żelki

Postanowił wziąć udział w programie „LOL: Kto Się Śmieje Ostatni", gdzie wygrywa ten, kto najdłużej potrafi powstrzymać się od śmiechu. Choć w serialach bez trudu przybiera kamienny wyraz twarzy, prywatnie lubi się śmiać i miał z tym wyzwaniem spory problem. Nam opowiada o walce z własnym organizmem, najlepszym sposobie na relaks i planach na lato.

LOL: KTO SIĘ ŚMIEJE OSTATNI PRIME VIDEO

Pamięta Pan, z czego śmiał się jako dziecko?
Bawiły mnie filmy i seriale. Kiedy teraz o tym myślę, od razu przychodzi mi do głowy serial z Tomkiem Kotem, którego spotkałem na planie „LOL: Kto Się Śmieje Ostatni".

Gdy dostał Pan propozycję udziału w 4. sezonie, pomyślał Pan: „To coś dla mnie" czy miał Pan wątpliwości?
Obejrzałem trzeci sezon i zobaczyłem, z jakim wyzwaniem mierzyli się uczestnicy. Byłem pod wrażeniem tego, co robili Michał Czernecki, Iza Kuna czy Rafał Rutkowski. Uświadomiłem sobie wtedy, jak trudny jest ten program. A ponieważ lubię sprawdzać się w nowych sytuacjach, postanowiłem spróbować swoich sił.

Czyja obecność najbardziej Pana zdziwiła?
Chyba Vanessy Aleksander. Nigdy nie widziałem jej bez uśmiechu na twarzy. Zastanawiałem się więc, jak odnajdzie się w formule, w której nie wolno się śmiać. Tak naprawdę jednak cała obsada okazała się dla mnie pozytywnym zaskoczeniem.

W KILKU SŁOWACH

Ur. 5 września 1995 r. w Wadowicach. W 2020 r. ukończył studia w Akademii Sztuk Teatralnych w Krakowie. Laureat nagrody za debiut aktorski na 46. FPFF w Gdyni za rolę w filmie „Sonata". Od 2023 r. jest aktorem Teatru Dramatycznego w Warszawie. Ogólnopolską popularność przyniosła mu rola Jakuba w serialu „1670". Jest tatą Jeremiego.

eprasa.pl cf19622687



SONATA (2022)
Jako niedosłyszący pianista Grzegorz Płonka. Na zdj. z Małgorzatą Foremniak i Romanem Gancarczykiem.



CUDZOZIEMKA (2024)
Za rolę Władysia otrzymał nagrodę na festiwalu Dwa Teatry w Sopocie. Na zdj. z Aloną Szostak.



1670 (2023-2026)
W uwielbianym przez widzów serialu zagrał księdza Jakuba. Na zdj. z Michałem Balickim.

Widzowie kojarzą Pana z serialu „1670", gdzie bawi Pan kamiennym wyrazem twarzy. Czy taka umiejętność zachowania powagi była atutem w „LOL"?

Paradoksalnie wcale nie było mi łatwiej. Na planie serialu pracujemy według scenariusza, możemy powtarzać ujęcia i doskonale wiemy, do czego dana sytuacja zmierza. Tymczasem w „LOL" wszystko działo się na żywo. Nic nie było wyreżyserowane, a ja nie miałem najmniejszego pojęcia, czym za chwilę zaskoczą mnie pozostali uczestnicy. I rzeczywiście bywałem zaskakiwany bardzo często. Ratowałem się więc tym, że przybierałem możliwie neutralny wyraz twarzy i za wszelką cenę starałem się nie zdradzić uśmiechu. Nie było to jednak proste.

Ciągła walka z własnym organizmem przypomina sport wyczynowy...

Przygotowując się do programu, zacząłem myśleć o tym, że śmiech i uśmiech to ważne narzędzia komunikacji. Za pomocą mimiki okazujemy życzliwość, sympatię, zrozumienie czy dobre intencje. Tymczasem tutaj nagle trzeba wszystko to wyłączyć i pilnować, żeby twarz nie zdradziła emocji. Mam wrażenie, że mózg dostaje wtedy sygnał: „Coś jest nie tak, działasz w sposób, do którego nie jesteś przyzwyczajony". To kosztuje sporo energii.

Jak sobie z tym radziliście? Sportowiec podczas biegu może sięgnąć po kostkę cukru...

Jedzenia było pod dostatkiem. Ja pochłonąłem ogromne ilości żelek i wafelków. Praktycznie cały czas coś podjadałem. Czasami łatwiej było wytrwać właśnie wtedy, gdy można było skupić się na żuciu żelek.

Żyjemy w czasach pełnych napięć. Czy śmiech może być lekarstwem?

Zdecydowanie tak. Ostatnie lata pokazują, że Polacy lubią komedie i potrafią śmiać się z samych siebie. Programy takie jak „LOL" dostarczają widzom rozrywki, ale mają też dodatkową wartość – skupiają ludzi wokół tego, co wspólne. Spotykają się tu osoby z różnych środowisk, pokoleń i światów. Tym bardziej cieszy mnie, że powstają takie projekty, bo pokazują, że mimo dzielących nas różnic potrafimy znaleźć wspólny język. W tym przypadku jest nim śmiech.

„Za pomocą mimiki okazujemy sympatię i zrozumienie."

Dla widzów dodatkową atrakcją jest autentyczność.

Przez godzinę czy dwie można kontrolować swoje zachowanie i budować określony wizerunek, ale tutaj spędzamy razem sześć godzin w bardzo nietypowych okolicznościach. Każdy jest narażony na drobne kompromitacje, bo kamery rejestrują również te momenty, nad którymi nie do końca panujemy. I właśnie to wydaje mi się najciekawsze. Można obserwować, jak zmienia się nasze poczucie humoru i jak przechodzimy przez jego kolejne etapy. Wszyscy zaliczyliśmy momenty rodem z humoru czterolatków. Po kilku godzinach nieustannego napięcia, śmiechu tłumionego za wszelką cenę, jedzenia, wykonywania zadań i zwykłego zmęczenia trudno już cokolwiek udawać. Maski opadają. Widać człowieka takim, jakim jest.

A po wyjściu ze studia marzy się już tylko o tym, żeby pójść spać?

Nic z tych rzeczy. Kiedy zakończyliśmy zdjęcia, długo nie mieliśmy ochoty się rozchodzić. Tańczyliśmy, śmialiśmy się i wspominaliśmy najlepsze sceny. W jednym z numerów pojawiła się orkiestra dęta, która została z nami także po programie, więc spontanicznie urządziliśmy sobie małą zabawę na parkingu. Pamiętam, że tańczyłem wtedy z Ewą Kasprzyk. Już dla samej możliwości zatańczenia z nią przy akompaniamencie orkiestry warto było wziąć udział w „LOL". Mimo ogromnego zmęczenia wszyscy czuliśmy, że mamy sobie jeszcze wiele do opowiedzenia.

Znajdzie Pan latem chwilę na relaks?

Wyzwań na pewno nie zabraknie. W czerwcu skończyłem zdjęcia do serialu, a lipiec upłynie mi pod znakiem premiery „LOL". Ale zarezerwowałem sobie też cały miesiąc na odpoczynek.

Jak najlepiej Pan odpoczywa? Sport, podróże, spacery ze zwierzakiem?

Spacer z psem to moja codzienność. Mam seniora o imieniu Aro, który wymaga więcej uwagi i częstszych wyjść niż młodszy piesek, ale bardzo to lubię. Ostatnio po raz pierwszy odwiedziłem też Bieszczady i mogę wyznać na łamach „Tele Tygodnia", że całkowicie się w nich zakochałem. Chętnie odkrywam różne zakątki Polski, ale po intensywnym okresie pracy równie mocno tęsknię za domem. Dlatego część wakacji zamierzam spędzić właśnie tam, zwalniając tempo i ciesząc się prostymi przyjemnościami. Mam zamiar korzystać ze wszystkiego, co oferuje lato – lokalnych bazarków, truskawek, czereśni, szparagów i innych sezonowych smakołyków.

Skoro już jesteśmy przy Bieszczadach, nie obawiał się Pan spotkania z niedźwiedziem?

Oczywiście, że się obawiałem (śmiech). Razem ze znajomymi opracowaliśmy nawet plan działania i nauczyliśmy się, jak zachować się w przypadku takiego spotkania. Byliśmy więc jednocześnie przygotowani i lekko przerażeni. Na szczęście obyło się bez takich atrakcji i wróciliśmy z Bieszczad wyłącznie z pięknymi wspomnieniami.

Rozm. MACIEJ MISIORNY

fot. Prime Video (2), Netflix, TVP (2)

eprasa.pl cf19622b37

WRESZCIE SPEŁNIONY Choć Robert Lewandowski bez wątpienia jest najlepszym polskim piłkarzem ostatnich dekad, na swojego pierwszego gola na mistrzostwach świata musiał trochę poczekać. W 2018 roku, na boiskach Rosji, podobnie jak jego koledzy nie błyszczał. Cztery lata później, w gorącym Katarze, w pierwszym meczu nie trafił do bramki. Ale już w kolejnym pojedynku, z Arabią Saudyjską, wreszcie wpisał się na listę strzelców. Sądząc po jego reakcji po tym golu, była to dla niego ważna chwila w karierze. A dla nas moment ogromnej dumy...



PIŁKARSKIE EMOCJE

Futbol jest nieprzewidywalny

Każdy mundial ma swoich bohaterów i antybohaterów. Najczęściej wspominani są Diego Maradona i jego „ręka Boga" w meczu z Anglikami oraz uderzenie „z byka" Zinédine'a Zidane'a, którym zapracował na czerwoną kartkę. Ale przecież zawodników, którzy wywoływali ogromne emocje było znacznie więcej!

➔ **MUNDIAL 2026 – PÓŁFINAŁ**
WT 14.07 godz. 20.50 TVP 1

CUD W BERNIE Pod taką nazwą przeszedł do historii finał mundialu w 1954 roku. Zmierzyły się w nim reprezentacje Węgier i RFN. Pierwsza, nazywana „złotą jedenastką", miała w składzie m.in. Ferenca Puskása i Zoltána Czibora, wtedy jednych z najlepszych piłkarzy na świecie. Na dodatek w spotkaniu grupowym pokonała RFN 8:3. Wydawało się więc, że wynik finału jest przesądzony. A jednak to Niemcy zwyciężyli 3:2! Po latach zarzucono im, że stosowali metamfetaminę... Ale może tak naprawdę na grząskim boisku pomogły im innowacyjne, dłuższe korki, które Adi Dassler, twórca marki Adidas, wkręcił im w czasie przerwy?!



BEZ SENTYMENTÓW W 2006 roku w ćwierćfinale mundialu rozgrywanego w Niemczech zmierzyły się reprezentacje Anglii i Portugalii. Smaczku pojedynkowi dodawał fakt, że liderzy drużyn, Cristiano Ronaldo i Wayne Rooney na co dzień grali w Manchesterze United... Mecz przebiegał w nerwowej atmosferze, aż w 62 minucie doszło do „eksplozji". Rooney, walcząc o piłkę z Ricardo Carvalho, ratował się przed utratą równowagi i nadepnął przeciwnika w okolicach krocza. I wtedy do akcji wkroczył Ronaldo. Machając rękami i głośno krzycząc, przekonywał sędziego, że faul jest na czerwoną kartkę. I Horacio Elizondo uległ. A gdy zdruzgotany Anglik opuszczał boisko, Portugalczyk puścił oko do swoich kolegów...



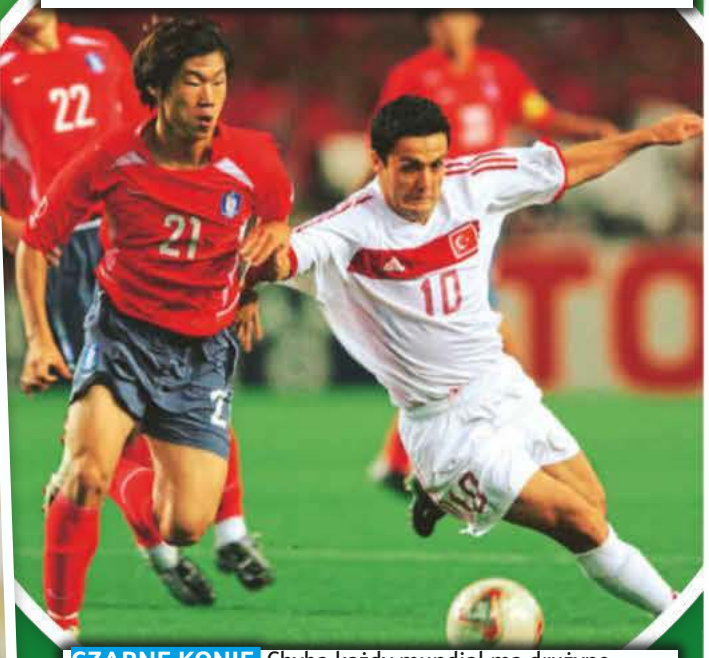
ZABÓJCZY FANATYZM Nie od dziś wiadomo, że futbol ma też ciemne strony... Na mundialu 1994 w czasie grupowego meczu z gospodarzem turnieju, USA, kolumbijski obrońca Andrés Escobar – gdy próbował przeciąć dośrodkowanie Johna Hurkesa – niefortunnie skierował piłkę do bramki. Ekipa Francisco Maturany przegrała i straciła szansę na wyjście z grupy. Po powrocie do rodzinnego Medellín Andrés wybrał się z przyjaciółmi do jednej z dyskotek. Kiedy ją opuszczał, został zabity. Zabójca oddał do niego 12 strzałów, po każdym krzycząc: „Gol!"...

eprasa.pl/c/9622b37

fot: East News (3), Forum (2), Getty Images



KRÓL KRÓLÓW Mundial z 1974 roku odbywający się w Niemczech Zachodnich był dla Polski bardzo udany. Już samo zakwalifikowanie się na mistrzostwa świata uznano za sukces ze względu m.in. na wyeliminowanie Anglii, ale Kazimierz Górski i jego „Orły" chcieli czegoś więcej. I zadziwili świat, wygrywając najpierw z Argentyną, Haiti i Włochami. Potem pokonali Szwecję, Jugosławię i... przyszedł słynny „mecz na wodzie", w którym ulegli RFN. Ale zamiast rozpamiętywać straconą szansę, zebrali siły i zwyciężyli z wielką Brazylią w meczu o trzecie miejsce. Jedynego gola w tym spotkaniu strzelił Grzegorz Lato – piłkarz, który na mundialu wyprawiał cuda: zdobył siedem bramek i został niekwestionowanym królem strzelców.



CZARNE KONIE Chyba każdy mundial ma drużynę, którą można określić tym mianem. Na mistrzostwach świata w Azji w 2002 roku były nawet dwie takie reprezentacje. Bo kto przed rozpoczęciem turnieju mógł przypuszczać, że o brązowy medal zagrają współgospodarze, czyli Korea Południowa i Turcja? Z tego pojedynku zwycięsko wyszła drużyna Şenola Güneşa, wygrywając 3:2. Był on godny zapamiętania jeszcze z jednego powodu – padła tu najszybciej zdobyta bramka w historii MŚ. Hakan Şükür strzelił ją w 11. sekundzie.

TABLETKA WSPIERAJĄCA WZROK

WSPANIALE JEST CIESZYĆ SIĘ **DOBRYM WZROKIEM**

Madeleine opowiedziała nam jak Blue Berry™ Plus wspiera jej wzrok.



„Mam na imię Madeleine. Jestem emerytką i mieszkam w Montrealu.
Lubię spędzać czas ciesząc się naturą, malując kwiaty i pejzaże. W miarę upływu czasu byłam coraz bardziej świadoma, że z wiekiem niestety, mój wzrok może się pogarszać. Malowanie krajobrazów, szczególnie zawierających małe detale, wymaga dobrego wzroku i może być obciążeniem dla oczu. Chciałabym utrzymać dobry wzrok i cieszyć się moją pasją, również w zaawansowanym wieku. Postanowiłam poszukać suplmentacji wspierającej wzrok."

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA TEMAT BLUE BERRY PLUS

„Przeglądając prasę, przeczytałam o skandynawskich tabletkach **Blue Berry Plus** pomagających utrzymać dobry wzrok. Tego samego dnia kupiłam pierwsze opakowanie w swojej aptece i od razu rozpoczęłam suplementację, mając nadzieję, że pomoże mi zadbać o oczy. Przyjmuję **Blue Berry Plus** regularnie i jestem bardzo zadowolona. Maluję tak często, jak to tylko możliwe, a to poprawia mi nastrój. Cieszę się, że trafiłam na ten produkt i gorąco go polecam każdemu, kto chciałby zadbać o swój wzrok."

Madeleine F., Quebec

★★★★★
Produkt Roku 2026 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii **„Preparaty na zdrowe oczy** – doustne"
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

SZWEDZKIE TABLETKI WSPIERAJĄCE WZROK Z WYCIĄGIEM Z CZARNEJ BORÓWKI

Suplement diety **Blue Berry Plus** został wynaleziony w Szwecji przez skandynawską firmę New Nordic. Jest produkowany z dziko rosnących borówek. Zawiera wysokiej jakości wyciąg z czarnej borówki z luteiną, wyciąg ze świetlika i kwiatów aksamitki, witaminę A, cynk oraz miedź.

Zapytaj o Blue Berry Plus 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 3343651 ułatwi zamówienie produktu.**



NEW NORDIC

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

REKLAMA

eprasa.pl cf19622b37

BURZLIWE LOSY
Życie mistrza komedii obfitowało w przygody, namiętności i zaskakujące zbiegi okoliczności. Już o swoim dzieciństwie pisał: „Nigdy mi się nad książką nie zmarszczyło czoło, trąbka myśliwska w kniei była moją szkołą".



ZEMSTA (2002)
Wreszcie zgoda! Andrzej Seweryn (Rejent Milczek), Roman Polański (Papkin), Katarzyna Figura (Podstolina) i Janusz Gajos (Cześnik Raptusiewicz) w adaptacji Andrzeja Wajdy.



ALEKSANDER FREDRO (1793-1876)

Król komedii

Dziś pewnie pracowałby dla największych wytwórni filmowych, a może nawet olśniłby Hollywood. W 150. rocznicę odejścia Aleksandra Fredry przypominamy niezwykłe losy człowieka, który walczył u boku Napoleona, kochał bez pamięci, ścierał się z przeciwnikami i pisał genialne komedie.

ZEMSTA ŚR 15.07 godz. 15.00 TVP KULTURA

Gdyby żył w naszych czasach, byłby jednym z najbardziej rozchwytywanych scenarzystów. Błyskotliwe dialogi, wyraziste postacie, doskonałe wyczucie komizmu i talent do opowiadania o miłości sprawiłyby, że producenci ustawialiby się w kolejce po jego pomysły. Niewykluczone, że na półce trzymałby kilka Oscarów. Co ciekawe, gotowy materiał na film stanowi jego własne życie. Było równie barwne jak historie, które opisywał w „Zemście", „Mężu i żonie", „Ślubach panieńskich" czy bajce „Paweł i Gaweł", która doczekała się ekranizacji z udziałem Adolfa Dymszy i Eugeniusza Bodo. Któż nie zna kołysanki „Ach, śpij, kochanie!", śpiewanej przez ten niezapomniany duet?

Wojna tak, szkoła nie!

Urodził się w 1793 roku w zamożnej rodzinie szlacheckiej i nigdy nie chodził do szkoły. Kształcili go prywatni guwernerzy. Mieli z nim krzyż pański, bo mały Olek uważał, że nauki do niczego nie potrzebuje… Jako 16-latek wstąpił do armii Księstwa Warszawskiego i przez sześć lat walczył u boku Napoleona. Brał udział w wyprawie na Moskwę, przeszedł dramatyczny odwrót spod stolicy Rosji, zachorował na tyfus, dostał się do niewoli, z której zdołał uciec. Za odwagę odznaczono go Orderem Virtuti Militari i francuską Legią Honorową.

Po wojnie wrócił do rodzinnego majątku, gdzie doznał olśnienia. „Razu jednego, kiedy w malignie zasnąłem, wpadł mi palec w kałamarz i pisać zacząłem" – relacjonował w pamiętniku „Trzy po trzy". W tym samym czasie wstąpił do loży masońskiej. W 1822 roku otrzymał zaś od cesarza Austrii Franciszka I tytuł hrabiowski. Mało kto wie, że zanim zakochał się bez pamięci, uchodził za duszę towarzystwa i… nieokiełznanego bawidamka! Zdarzało

FOT. Domena Publiczna, East News, Filmoteka Narodowa, Kino Świat

eprasa.pl 01390220307



ŚLUBY PANIEŃSKIE (2010)
Aniela (Anna Cieślak) i Klara (Marta Żmuda Trzebiatowska) wypowiadają wojnę mężczyznom, ale Amor ma wobec nich inne plany.



PAWEŁ I GAWEŁ (1938)
Paweł (Eugeniusz Bodo) i Gaweł (Adolf Dymsza) pomagają Violetcie (Helena Grossówna) uwolnić się spod wpływu chciwego impresaria.

mu się też, jak naszemu wieszczowi Adamowi Mickiewiczowi, pisać teksty dosyć rubaszne. Dobrym przykładem jest „Sztuka obłapiania" – humorystyczny poemat poświęcony tajnikom flirtu i uwodzenia.

To był skandal

Najbardziej filmową historią z życia Fredry jest jego romans z Zofią z Jabłonowskich. Przystojny oficer zakochał się w pięknej arystokratce uwięzionej w nieudanym małżeństwie. Ona walczyła o unieważnienie ślubu z galicyjskim magnatem Stanisławem Skarbkiem, on czekał 11 lat. W towarzystwie wytykano ich palcami. A jednak po ślubie w 1828 roku stworzyli zaskakująco udane małżeństwo z trójką dzieci.

To właśnie dzięki Zofii powstało najsłynniejsze dzieło Fredry. W posagu ukochanej znalazła się część zamku w Odrzykoniu. Przeglądając stare dokumenty, pisarz natrafił na akta autentycznego sporu dwóch rodów o mur graniczny. Konflikt ciągnął się latami. Zakończyło go dopiero małżeństwo potomków zwaśnionych rodzin. Zainspirowany tą historią Fredro napisał „Zemstę".

To właśnie tam Rejent Milczek wypowiada słynne słowa: „Niech się dzieje wola nieba, z nią się zawsze zgadzać trzeba", a Papkin narzeka: „Jeśli nie chcesz mojej zguby, krokodyla daj mi, luby!".

Choć Fredro uchodzi za szacownego klasyka, za życia nie zawsze miał łatwo. Owszem, dysponował majątkiem ziemskim i nigdy nie chodził głodny. Jednak po ostrej krytyce ze strony romantyków zerwał z pisaniem na wiele lat. Zmarł 15 lipca 1876 roku, 19 lat przed pierwszym pokazem filmowym braci Lumière, który odbył w 1895 roku w paryskim Grand Café. Trudno oprzeć się wrażeniu, że gdyby urodził się sto lat później, mógłby pisać scenariusze takich komedii, jak „Seksmisja", „Sami swoi", „Cztery wesela i pogrzeb", a nawet „Pół żartem, pół serio".

MACIEJ MISIORNY

REKLAMA



eprasa.pl cf19622b37

ŁĄCZY ICH „M”
Oboje mają taki sam tatuaż. To litera „M” jak „marriage”, czyli „małżeństwo”. – Chodzi o to, że będąc mężem i żoną stanowimy całość, ale razem jesteśmy czymś jeszcze więcej – wyjaśniła aktorka.

WALENTYNKI (2010)
W tej romantycznej opowieści o miłości, zagrała Liz, która ukrywa przed ukochanym, jak zarabia na życie. Na zdj. z Topherem Grace'em.





JUŻ WKRÓTCE TROJE
Para ma dwóch synów. Jonathan Rosebanks przyszedł na świat w 2016 roku, a pod koniec 2019 roku urodził się jego brat Jack. Niebawem rodzina się powiększy.

ANNE HATHAWAY I ADAM SHULMAN

Trzecie dziecko w drodze!

Hollywoodzka gwiazda poznała swojego przyszłego męża w 2008 roku. Od pierwszej chwili była pewna, że jest miłością jej życia. Cztery lata później stanęli na ślubnym kobiercu. Dziś są świetnie uzupełniającą się parą i rodzicami dwóch synów. A w czerwcu aktorka ogłosiła, że po raz trzeci zostanie mamą.

WALENTYNKI ND 12.07 godz. 14.50 TVN FABUŁA

Mieć marzenia to jedno, ale co innego mieć u boku kogoś, kto pomaga je spełniać – twierdzi Anne Hathaway. – Absolutnie nie byłabym w stanie osiągnąć tego, co osiągnęłam, bez mojego męża – podkreśla. Kiedy w 2025 roku pracowała aż na pięciu planach filmowych, domem i synami zajmował się Adam. Teraz cała ich rodzina przygotowuje się na przyjście na świat trzeciego dziecka. Kto wie, może tym razem będzie to dziewczynka?

Jak Szekspir i jego żona

Choć oboje pochodzą z Nowego Jorku, poznali się dzięki wspólnym znajomym podczas Festiwalu Filmowego w Palm Springs w Kalifornii. Aktorka leczyła wówczas złamane serce po burzliwym rozstaniu z włoskim przedsiębiorcą zajmującym się handlem nieruchomościami, Raffaello Follierim, który został oskarżony o oszustwa i skazany na więzienie. Anne bardzo to przeżyła. Po tym trudnym i traumatycznym doświadczeniu bała się zaangażować w kolejny związek. I wtedy na jej drodze stanął Adam Shulman. Po latach przyznała, że to właśnie on pomógł jej odzyskać wiarę w ludzi. Co ciekawe, jego twarz łudząco przypomina wizerunek Wiliama Szekspira na jednym z portretów, a żona poety nosiła takie samo imię i nazwisko jak aktorka – Anne Hathaway. Aż trudno uwierzyć, jaką niespodziankę potrafi sprawić los… Anne od pierwszych chwil wiedziała,

FOT. Getty Images, East News (2), TVN

eprasa.pl cf19622b37



OCEAN'S 8 (2018)
Jako ekstrawagancka celebrytka, która staje się głównym celem tytułowego gangu. Na zdj. z Heleną Bonham Carter.
➲ **WT 14.07 godz. 16.45 TVN FABUŁA**



że spotkała mężczyznę, za którego wyjdzie za mąż. I tak się stało. Adam oświadczył się jej, wręczając zaprojektowany przez siebie pierścionek. W 2012 roku o zachodzie słońca w prywatnej posiadłości w Big Sur na kalifornijskim wybrzeżu zostali mężem i żoną. Anne olśniewająco wyglądała w sukni od Valentino. Na uroczystości byli obecni przyjaciele i rodzina – w sumie około 150 osób. I żadnych gwiazd filmowych. Zaproszenie na uroczystość dostała za to filmowa dublerka Anne.

Mąż z talentami

Laureatka Oscara za rolę w „Nędznikach" nie musi się martwić o swoją pozycję w Hollywood – choćby za rolę w drugiej część filmu „Diabeł ubiera się u Prady" zarobiła ponad 12,5 miliona dolarów. Jest więc spełnioną aktorką, ale, co ważniejsze, szczęście znalazła również w życiu prywatnym. Adam to człowiek wielu talentów. Z wykształcenia jest aktorem – ukończył studia teatralne na Uniwersytecie Browna w 2003 roku. Zagrał w kilku serialach i filmach, ale nie miał ambicji zostać gwiazdą Hollywood. Obecnie spełnia się jako producent filmowy, a także projektant biżuterii. W dużej mierze poświęcił się też rodzinie. Gdy jego żona pracuje na planie, on opiekuje się dziećmi. Anne z dumą opowiada, że Adam świetnie gotuje. – To jeden z powodów, dla których naprawdę go cenię – przyznaje. Jest też wspaniałym ojcem. Nawet zmiana pieluch to dla niego błahostka. Podziwia swoją żonę jako kobietę, aktorkę, ale przede wszystkim jako matkę. – Każdy dzień sprawia, że doceniam ją coraz bardziej – mówił w jednym z wywiadów.

– Mam wielkie szczęście, że spędzam z nim życie – wyznała z kolei Hathaway. – Mam nadzieję, że nie zabrzmi to jak przechwałka, ale dla mnie jest wymarzonym partnerem – dodała.

MARZENA JURACZKO

REKLAMA

NARESZCIE GĘSTE WŁOSY

*„MOJE WŁOSY WYGLĄDAJĄ TERAZ ŚWIETNIE. KURACJA SKANDYNAWSKIM PREPARATEM **HAIR VOLUME** TRWAŁA DŁUGO, ALE ZDECYDOWANIE BYŁO WARTO".*
- MÓWI JOSEPHINE.



Spójrzcie na moje włosy!



Włosy są dla mnie jak biżuteria

Josephine zawsze chciała mieć gęste i błyszczące włosy. *„Wiele osób w internecie polecało skandynawskie tabletki Hair Volume. Gdy potwierdziła to mama mojej przyjaciółki, zdecydowałam się spróbować. Tak rok temu rozpoczęła się moja kuracja. Codziennie biorę jedną tabletkę. Zaufałam Hair Volume i dziś cieszę się z efektów. Moje włosy są widocznie gęstsze, bardziej lśniące i stały się moją ozdobą".*

Tajemnica Hair Volume

Hair Volume to jedyny na świecie preparat z ekstraktem z jabłek annurca z południowych Włoch, który zawiera wysokie stężenie procyjanidyny B2. Dodatkowo **Hair Volume** zawiera biotynę, skrzyp, kwas pantotenowy, cynk oraz inne składniki, które pomagają w utrzymaniu pięknych i gęstych włosów.

★★★★★

Produkt Roku 2026 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii
„Preparaty na włosy i paznokcie"
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

KLINICZNIE PRZEBADANY SUPLEMENT DIETY NA WŁOSY

Badania kliniczne potwierdzają skuteczność **Hair Volume**. Już po 4 miesiącach stosowania zauważono widoczne pogrubienie włosów. **8 na 10 kobiet było zadowolonych**, czuły, że ich włosy stały się gęstsze, piękniejsze i bardziej lśniące.



Zapytaj o Hair Volume skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl w opakowaniach: **30 i bardziej ekonomicznych, 90 tabletek, oraz w formie żelków o smaku jabłkowym.** Kod BLOZ ułatwi zamówienie produktu w aptece.

Pielęgnację uzupełni **naturalny, wegański szampon i odżywka Hair Volume™** bez siarczanów, SLE i silikonu.



NEW NORDIC

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

30 tabletek: **BLOZ 4171451**
90 tabletek: **BLOZ 4171452**
Żelki: **BLOZ 3638561**
Szampon: **BLOZ 7090409**
Odżywka: **BLOZ 7090408**

eprasa.pl cf19622b37





CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?
CZYTAJ ŚWIAT SERIALI

Na Wspólnej

Profesor Agier wdaje się w kłótnię z Kwiatkowskim. Lew nie wie, że jego kolega z pracy już poznał Roztocką, ale nie zrobił dobrego wrażenia.

...przerywa spotkanie Juliusza i jego towarzyszki.

TVN, 20.15 PO ODC. 4244
Paulę udało się uratować po jej próbie samobójczej. Kajetan przeprasza dziewczynę za wcześniejsze zarzuty. Oboje zastanawiają się, kto mógł hejtować najbliższe osoby chłopaka. Marcelina i Krzysztof dążą do zdemaskowania Jana Ryby – łącznika w procederze wydawania podrabianych dyplomów z uczelni. Aranżują spotkanie z nim w Poznaniu. Andżela i Juliusz zostają przyłapani przez prof. Agier na dziedzińcu. 35 min

WT ODC. 4245
Podczas spotkania z Rybą Marcelina ma przy sobie podsłuch, a Krzysztof nagrywa całe zajście z ukrycia. Jest w szoku, gdy do rozmowy nagle włącza się Andrzej. Monika i Damian odkrywają, że matka Fiony mimo umowy nie wspierała organizacji dobroczynnej. Żądają wyjaśnień. Lew zaprasza Grega do domu na kawę. Weronika odkrywa, że przyjaciel jej partnera to mężczyzna, który ją zwyzywał. 35 min

ŚR ODC. 4246
Basia podejrzewa Krzysztofa o romans. Podobne zarzuty ma wobec żony mąż Marceliny. Agierowa i Juliusz znów przypadkiem na siebie wpadają. Dochodzi między nimi do nieprzyjemnej wymiany zdań. Sytuację ratuje Łucja. 35 min

CZ ODC. 4247
Fiona nie zjawia się w szkole. Kajtek jedzie z Moniką do dziewczyny. Agierowa i Juliusz orientują się, że umówili się ze sobą. Greg zaprasza Lwa i Weronikę na kolację, by zatrzeć złe wrażenie, ale Roztocka nie chce dawać mu drugiej szansy. 35 min

Barwy szczęścia

Kępski ma słabość do byłej dziewczyny, co niepokoi jego obecną partnerkę.


Oliwka robi ukochanemu wyrzuty.

TVP 2, 19.25 PT ODC. 3351
Podczas rozprawy Dominika składa zeznania o związku Soni ze Stefaniakiem. Natalia prezentuje kluczowy dowód. 40 min

PO ODC. 3352
Agata i Ignacy oglądają z Małgorzatą kolejne mieszkania. Pyrka odrzuca każdą ofertę. Natalia wspiera załamaną Dominikę i zapowiada apelację. 40 min

WT ODC. 3353
W hotelu trwają przygotowania do urodzin córki milionera Bolesławskiego. Stański ukrywa część zysków przed inwestorami. 40 min

ŚR ODC. 3354
Oliwka ma pretensje do Kępskiego o spotkanie z Grażyną. Jerzy spędza wieczór sam na sam z Wandą, gdy brydż zostaje odwołany. 40 min

CZ ODC. 3355
Małgorzata odwiedza rywalkę. Tomasz robi Madzi wyrzuty o to, że wspomniała Oliwce o jego słabości do Grażyny. 40 min

Na sygnale

Strzeleccy mają nadzieję, że policja odnajdzie ich zaginione dziecko.

TVP 2, 21.50 PO ODC. 867, 868
Piotr i Martyna, załamani zniknięciem córki, zgłaszają sprawę na komendzie. Oferują nagrodę za pomoc i proszą kolegów o wsparcie. Ela zdaje egzamin semestralny. Romek odkrywa u dziekana uczelni poważną chorobę – półpasiec oczny. 65 min

WT ODC. 869, 870
Banach musi pomóc pacjentowi z cukrzycą i źle gojącą się raną. W okolicy dochodzi do starcia między myśliwymi a kłusownikiem. Jedna osoba wpada w sidła, a dwie zostają postrzelone. 65 min


Rodzice Lidki są przerażeni.

ŚR ODC. 871, 872
Matka Benia i Wiktora prosi ich o pomoc w zakończeniu życia. Ela odbiera niepokojący telefon od chłopca, który pod pretekstem zamówienia jedzenia prosi ratowników o interwencję. 65 min

eprasa.pl cf19622b37

INNY NIŻ WSZYSTKIE...

REKLAMA

Końskie zdrowie Twoich mięśni i stawów

Polecana kuracja dostępna w Zielarniach i Aptekach

ZADOWOLENI KLIENCI POLECAJĄ

Stosuję! lepiej się czuję, dobrze chodzę, śpię całą noc jak się wysmaruję, bo i kręgosłup sobie wysmaruję i kolana i kładę się spać i całą noc śpię. Naprawdę dobra rzecz!

★★★★★ *Pani Alicja z Krynicy-Zdrój*

Widzę pozytywne efekty

Pan Tadeusz, były żołnierz Piechoty Morskiej, po latach sportu i skoków spadochronowych odczuwał ból kolan, barków i bioder. „Zrobiłem kurację i powiem szczerze – widzę działanie pozytywne! Dzisiaj byłem cały dzień na cmentarzach, odwiedziłem mamę, wróciłem do domu i nie czuję żadnego zmęczenia, żadnego dyskomfortu" – mówi pan Tadeusz. Lata służby zostawiły ślad, ale dziś może żyć aktywnie, bez ograniczeń. „Czuję się naprawdę dobrze" – dodaje z uśmiechem.

Dlaczego Cesarskie połączenie robi różnicę?

Sekret unikalnej receptury Cesarskiego Kremu Końskiego tkwi w połączeniu mądrości natury, doświadczeniu starożytnych hipiatrów (lekarzy koni) oraz najnowszej wiedzy ze współczesnych, zaawansowanych laboratoriów naukowych. To połączenie potężnych substratów o skuteczności udokumentowanej tradycyjnie od setek i tysięcy lat z wyekstrahowanymi substancjami wzmacniającymi działanie. Jego formuła wykorzystuje efekt synergii – każdy składnik działa samodzielnie, ale razem tworzą znacznie potężniejszy rezultat. To jak w zgranej drużynie piłkarskiej – jeden zawodnik może być świetny, ale dopiero współpraca całego zespołu, trenera, dietetyków i fizjoterapeutów daje prawdziwą moc i zwycięstwo. Tak samo składniki Cesarskiego Kremu współpracują, by przynosić ulgę, wspierać regenerację mięśni i stawów oraz poprawiać ich sprawność. Dla wielu to nie tylko ulga – to nowa nadzieja. Nowy początek bez dyskomfortu, z energią do działania i z wiarą, że każdy dzień może być pełen ruchu, lekkości i radości życia.



„Dopóki masz zdrowie i życie, masz wszystko, czego potrzeba."

Cesarz Marek Aureliusz

Przemyślana, starannie dobrana kompozycja 12 ziół

dr n. biol. Magdalena S.

Arnika górska i kadzidłowiec – znane z silnego działania przeciwzapalnego, wspierają regenerację stawów i ścięgien.

Wierzba biała – naturalne źródło salicyny, działa przeciwzapalnie, przeciwbólowo i łagodzi sztywność stawów.

Cynamonowiec i chilli – rozgrzewają, pobudzają krążenie i przynoszą ulgę przeciążonym mięśniom.

Lawenda i rozmaryn – relaksują, zmniejszają napięcie i poprawiają elastyczność tkanek.

Liść laurowy i goździkowiec – wspomagają mikrokrążenie i łagodzą obrzęki po wysiłku.

Aloes i imbir – intensywnie nawilżają, regenerują i przyspieszają odnowę komórkową.

Żywokost lekarski – wspiera odbudowę tkanki łącznej, wzmacnia ścięgna i więzadła.

Przy zamówieniach telefonicznych specjalny prezent z kodem: **ZDROWO**

ASEPTA S.C., ul. Tadeusza 1, 43-382 Bielsko-Biała, tel: 33 817 34 24

Produkt możesz zamówić telefonicznie **+48 123 510 039** z dostawą do domu lub przez stronę **WWW.ASEPTA.PRO**

W przypadku braku w aptece może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę

eprasa.pl cf19622b37



Lombard. Życie pod zastaw 18

TV Puls, 19.00 PT-CZ ODC.972-976

Jowita daje drugą szansę niewiernemu narzeczonemu. Jego była kochanka oskarża ją o kradzież. Andżela jedzie do ośrodka medytacyjnego. Musi oddać telefon. Stanisław zastawia zakład mięsny, by opłacić leczenie ukochanej Joli. Barski podczas wizyty w jego firmie zostaje zamknięty w chłodni. Ojciec fryzjerki Pauli ma atak serca. Gdy na miejscu zjawiają się ratownicy, ktoś kradnie karetkę. Antyterroryści wchodzą do domu Michała. Ktoś zawiadomił, że chłopak planuje zamach w szkole. Marta sama wychowuje Julkę. Liczy, że dzięki fundacji córka przejdzie potrzebną operację. 60 min



Policjantki i Policjanci

TV 4, 19.00 PT-CZ ODC.1400-1404

Marek i Daria znajdują w porzuconym aucie związanego mężczyznę. W jego domu miało dojść do włamania. Mikołaj i Miłosz tropią sprawcę gwałtu. Poszkodowana niewiele pamięta. Dochodzenie ujawnia kolejne mroczne sekrety. Jednocześnie Białach wysyła Julka z tajną misją do Oli.
Na placu zabaw dochodzi do strzelaniny. Lena i Bartosz z ekipą antyterrorystów ścigają podejrzanego. Ktoś uszkodził auto bogatego biznesmena. Uległ on wypadkowi, gdy jechał zmienić testament. Nastoletnia Martyna próbuje popełnić samobójstwo. Okazuje się, że spotykała się ze starszym mężczyzną. 60 min



Na dobre i na złe

TVP 2, 16.20 SO ODC. 987

Falkowicz podejmuje się ryzykownej operacji, chcąc uratować starszą nauczycielkę z rozległym tętniakiem aorty brzusznej. Doktor Homolka odbiera kolejny poród. Rozpoznaje u noworodka poważną wadę rozwojową, co jest dla jego matki i ojca ogromnym wstrząsem. Gdy Bart wreszcie decyduje się operować Igę, sytuacja się komplikuje.
Tuż przed zabiegiem lekarka niespodziewanie opuszcza szpital. Ku przerażeniu Alesia rusza na poszukiwanie Klemi. Tadek ponownie zamierza podejść do egzaminu specjalizacyjnego, jednak gdy stan Martyny nagle się pogarsza, trafia z ukochaną na SOR. Dziewczyną zajmuje się Tomaszek. 60 min



Prokurator OSTATNI

TVP 1, 20.30 PO ODC. 10

W siedzibie jednego z warszawskich banków, w kasie pancernej z pieniędzmi, urzędniczka odkrywa zmasakrowane ciało. Przybyła na miejsce ekipa Procha próbuje ustalić, kto mógł dostać się do pilnie strzeżonej skrytki. Sprawa jest niezwykle tajemnicza, tym bardziej że eksperci nie stwierdzają żadnych śladów włamania.
Postanawiają przeszukać mieszkania pracowników. Z jedną z kobiet, która jest odpowiedzialna za obsługę sejfu, nie mogą się skontaktować. Mąż informuje, że właśnie miał zgłosić jej zaginięcie.
Prokurator podejrzewa, że śledztwo ma związek z osobami, które go szantażują. 55 min

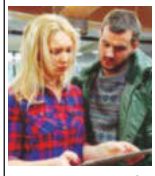
Ranczo 6



TVP 1, 9.15
PT-CZ ODC.78-83

Wioletka i Stasiek zostają rodzicami. Czerepach i Kozioł zakładają Polską Partię Uczciwości. Pietrek nie wie, czy skupić się na karierze, czy pomóc w rozwoju muzycznym Joli. Prosi o radę Kusego. Proboszcz coraz mocniej podupada na zdrowiu. 55 min

Komisarz Alex 7



TVP 1, 10.10
PT-CZ ODC.86-91

Ekipa Orlicza bada sprawę śmierci pielęgniarza Tomasza Rybarczyka. Łączy się ona z morderstwem dziennikarza. Kolejne śledztwo dotyczy krwawego napadu na parabank. Policja szuka też zabójcy kobiety uduszonej we własnym mieszkaniu. 55 min

Szpital św. Anny



TVN, 16.50
PT-CZ ODC.65-69

Zosia i Filip planują adoptować Kalinkę. Z lekarką kontaktuje się ojciec dziewczynki. Protest klimatyczny paraliżuje miasto. Na SOR trafiają aktywiści. Jeden z nich może stracić dłoń. Policja zatrzymuje mężczyznę podejrzanego o nękanie Marty. 65 min

Rodzinka.pl



TVP 2, 19.25
SO-ND ODC.299, 288

Maria idzie na randkę. Natalia i Viola służą jej radą. Ludwik chce zdobyć zaufanie Adeli. Boska mówi Pauli, by unikała Kacpra. U Tomka i Magdy rano wybucha panika, gdy kolejny raz zawodzi budzik. Majka i Dianka organizują grilla dla dziadka. 35 min

La Promesa – pałac tajemnic



TVP 2, 15.05
PT-CZ ODC.430-434

Cruz nabiera przekonania, że Manuel ma romans z Blanką. Markiz odkrywa, że Pelayo przemycał broń. Decyzja Curra o wyjeździe na wojnę jest ogromnym wstrząsem dla Alonsa, Jany i Martiny. 55 min

Młode gliny



TVN, 17.55
PT-CZ ODC.18-23

Michalina i Kacper badają sprawę tajemniczej sekty i śmierci kobiety. Kolejne śledztwo dotyczy rozboju, którego ofiarą padł Grzegorz. Chciał on pozbyć się dziecka, które właśnie urodziła jego 15-letnia córka. 65 min

Zmiennicy



TVP 2, 12.00
SO ODC.6

Kłusek, chcąc uczcić kolejną pomyślną dostawę narkotyków, spędza wieczór z prostytutką Mariolą. Kasia wozi parę, która musi szybko zrobić zakupy, by wykorzystać kredyt dla młodych małżeństw. To trudne wyzwanie. 65 min

Stawka większa niż życie



TVP 1, 8.35
ND ODC.10, 11

Krawiec Skowronek zgadza się na współpracę z Niemcami. Łączniczka Stasia nieświadomie przekazuje mu meldunek Klossa. Stadtke zamierza schwytać J-23. Kolejna misja wiedzie Hansa do Normandii. 140 min

Akacjowa 38



TVP 1, 18.25
PT-CZ ODC.909-913

Inigo i Flora ujawniają, że nie są właścicielami La Delicio-sy. El Pena zdradza im swój sekret. Diego i Blanca boją się, że po próbie porwania Ursuli odnalezienie Jesusa będzie jeszcze trudniejsze. 65 min

Rok za rokiem



CANAL+ PREMIUM, 21.00 PT ODC.5

Z dniem objęcia przez Viv Rook stanowiska premiera zmienia się oblicze Wielkiej Brytanii. Edith zgłębia informacje na temat znikających bez śladu ludzi. Nasilają się anomalie klimatyczne. 65 min

Grey's Anatomy: Chirurdzy



FX, 22.00
PT ODC.17

Do szpitala trafia ciężko poparzony strażak. Maya podczas akcji ratowniczej doznaje poważnych obrażeń. Owen postanawia wyznać miłość Teddy. Czeka go rozczarowanie... 55 min

FBI: International 4



AXN, 21.05
PO ODC.13

Biznesmen James Reed ginie zastrzelony w Bratysławie. Becca Morgan kieruje podejrzenia na jego wspólnika Oto Kostrę. Sekcja zwłok przynosi informacje, które zmieniają bieg śledztwa. 55 min

eprasa.pl cf19622b37



Uroczysko

TV 4, 20.00 PO ODC. 205, 206
W sadzie znaleziono ciało właściciela przetwórni owoców, a niebawem w pożarze ginie właściciel kancelarii. Obie zbrodnie okazują się ze sobą powiązane.
WT ODC. 207, 208 Sołtys Ignacy Ćwik umiera podczas dożynek. Wkrótce dochodzi do kolejnego ataku pszczół. Filip podziwia skuteczne metody sierżanta Pachniaka.
ŚR ODC. 209, 210 Marcin i Anka badają sprawę zaginięcia Julii. Analizują aplikację randkową ofiary. W trakcie śledztwa na jaw wychodzi kompromitujący sekret jej ojca.
CZ ODC. 211, 212 Ginie Joanna Poniatowska, żona znanego biznesmena. Filip z Marcinem przyglądają się jej mężowi i trenerowi. 60 min



Sprawiedliwi. Trójmiasto

TV 4, 21.00 PO ODC. 129 Damian i Pola wyjaśniają sprawę egzekucji Narlochów. Zginęło małżeństwo i ich pięcioletni wnuk. Ocalały syn pary trafia do szpitala, skąd ucieka.
WT ODC. 130 Biała szuka Sandry Kotelskiej, córki swojej przyjaciółki. Dziewczyna spotykała się z bogatym biznesmenem Andrzejem Stefańskim, który także zaginął.
ŚR ODC. 131 Kant, dawny przyjaciel Musashiego, zjawia się ranny na policyjnym parkingu. Podaje adres, pod którym śledczy znajdują ciało Dantego, który okradał kasyna.
CZ ODC. 132 Biała ma zeznawać w procesie Świra. Ludzie przestępcy odbijają więźnia, a w chaosie porywają też policjantkę. 60 min



Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny

TV 4, 22.00 PO ODC. 1012 Słoń, przyjaciel Walczaka, zostaje zatrzymany za kradzież kryptowalut. Mimo mocnych dowodów Kuba i Iza wątpią w jego winę.
WT ODC. 1013 Właściciel fotobudki dostrzega na karcie pamięci urządzenia zdjęcia z zabójstwa Emilii Jóźwiak. Kalicka i Kłos znajdują jej ciało. Ruszają tropem mordercy.
ŚR ODC. 1014 Garda i Górska badają sprawę napadu na salon kosmetyczny. Właścicielka lokalu, Thi Nguyen, trafiła do szpitala, a jej siostrzenica Lan zniknęła.
CZ ODC. 1015 Robotnicy odkrywają szkielet kobiety z odciętą głową. Policja szuka naśladowcy Rzeźnika, który działał w latach 80. 65 min



Ojciec Mateusz 31

TVP 1, 20.30 CZ ODC. 400 Podczas prac domowych proboszcz doznaje kontuzji. Ten niefortunny incydent ma miejsce przed nadchodzącym jubileuszem jego święceń kapłańskich i przygotowywanymi w związku z tym uroczystościami. Mateusz jest unieruchomiony w łóżku, ale nie oznacza to, że pozostaje bezczynny. Jak zwykle dokonuje cennych obserwacji.
W Sandomierzu dzieją się bowiem niepokojące rzeczy. Pojawiają się tu byli więźniowie, których ksiądz niegdyś we współpracy z policją wsadził za kratki. Nawiązują ze sobą kontakt. Morus obawia się, że postanowili wrócić na przestępczą ścieżkę. W związku z tym zarządza specjalną operację. 55 min

Maxima. Droga na tron



TVP 2, 17.15
ND ODC.3 Maxima rozpoczyna naukę języka i historii Niderlandów. Aleksander rzadko odwiedza ją w Brukseli, tłumacząc się nawałem obowiązków. Kobieta czuje się samotna. Do tego media wciąż publikują niekorzystne artykuły o jej ojcu i narzeczonym. 60 min

Niezwykłe miejsce na śmierć



Ale kino+, 20.10
ND ODC.2 Anais wraz z Simonem stara się wyjaśnić sprawę ciała znalezionego w dawnej kopalni. Poznaje burzliwą historię poszukiwań złota i rodziny Connerych. Jednocześnie, wbrew procedurom, kontynuuje śledztwo dotyczące Lynne. 115 min

Splątane losy NOWOŚĆ



TVP 1, 14.00
ŚR-CZ ODC.1, 2
Pod drzwi rezydencji zamożnej Munevver ktoś podrzuca małą Mine. Może to być dziecko jej zaginionej córki, Pakize. Burak ma zrobić badania DNA. Starsza siostra Mine, pielęgniarka Yasemin, próbuje ukryć, że coś je łączy. 60 min

Karen Pirie OSTATNI



Ale kino+, 20.10
ŚR ODC.3
Karen mierzy się z trudną prawdą, której dotąd nie brała nawet pod uwagę. Wie, że rozpoczyna się gra o wszystko. Dociekliwa detektyw nie cofnie się przed niczym, by w końcu znaleźć zabójcę Rosie i uczynić zadość sprawiedliwości. 115 min

Rekrut 8



AXN, 21.05
WT ODC.15, 16 John i Celina odnajdują byłego policjanta Richa Rowleya, który rzekomo przed laty zginął w wypadku. W jego garażu odkrywają ciało. Po próbie zamachu na Liama Glassera ekipa musi go chronić i ująć sprawcę. 115 min

Berlin Ku'damm 56



TVP 2, 22.55
WT-ŚR ODC.3, 4
Monika odkrywa związki matki z nazistami. Pod jej presją umawia się z Joachimem. Freddy zaś zabiera ją do klubu, gdzie króluje rock and roll. Eva zakochuje się w żonatym piłkarzu. Helga ma zagrać w reklamie. 55 min

Agenci NCIS 20 OSTATNI



AXN, 21.05
CZ ODC.22
Torres działa pod przykrywką. W więzieniu zaprzyjaźnia się z Yurim, który może być powiązany z grupą zamierzającą wyłączyć prąd w całych USA. Gdy przestępca ginie, ekipa odkrywa, kto stoi za tym planem. 55 min

Daleko od szosy



TVP 2, 22.25
CZ ODC.6 Leszek interweniuje w ministerstwie. Zdaje egzaminy do szkoły, ale ma kłopoty z mieszkaniem. Podejmuje z Anią decyzję o małżeństwie. Dziewczyna, po burzliwej rozmowie z matką, wyprowadza się z domu. 85 min

FBI: Most Wanted 4



AXN, 22.00
PO ODC.16 Agenci mają zapewnić bezpieczeństwo prezydentowi. Okrywają, że celem terrorystów jest lotnisko JFK. Trop prowadzi do generała Stanislaua Lenkova, który mści się za śmierć córki w ataku drona. 55 min

Miniaturowa żona



HBO, 21.00
PO ODC.4
Zachowanie Lindy, uwięzionej w pułapce, staje się coraz bardziej niepokojące i trudne do przewidzenia. W domku dla lalek, w którym dotąd nic nikomu nie zagrażało, narasta napięcie. 45 min

Tropiciel



FX, 22.00
PO ODC.22 Colter i Russell ratują Danny'ego, ale on nie zamierza nigdzie ruszyć się bez Loli. Jest ona przetrzymywana w siedzibie DORIX. Bracia natychmiast ruszają na miejsce. Wywiązuje się brutalna walka. 55 min

Matlock



FX, 22.00
ŚR ODC.15 Matty chce skontaktować się z demaskatorem z Reddita. Olympia odrzuca propozycję ugody. Jej zespół odkrywa, że koncern zataił wyniki badań, potwierdzające, że kierował swój produkt do nieletnich. 55 min

eprasa.pl cf19622b37



PREMIERA 15.07

Kumpele na zabój

SERIAL KOMEDIOWY / AKCJI

Przyjaciółki Debbie (Octavia Spencer) i Judith (Hannah Waddingham) nie mają przed sobą sekretów. A przynajmniej tak im się wydaje. Kiedy wychodzi na jaw, że Judith jest płatną zabójczynią, a jeden z jej zaciekłych wrogów postanowił ją dopaść, Debbie nie ma innego wyjścia, jak okazać jej wsparcie. A to oznacza, że obie muszą brać nogi za pas. Wkrótce przyjaciółki wyruszają w szaloną podróż przez Europę, a po piętach depczą im już nie tylko wyszkoleni zabójcy i członkowie organizacji przestępczych, ale również międzynarodowe organy ścigania.



CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ? CZYTAJ NETFILM

prime video



PREMIERA 16.07

Hawk

SERIAL KOMEDIOWY

Przed 22 laty Lonnie Hawkins (Will Ferrell) nie miał sobie równych na polu golfowym. Ale czas mija nieubłaganie i Lonnie coraz bardziej zdaje sobie sprawę, że powinien rozważyć przejście na sportową emeryturę. Rezygnacja okazuje się jednak niezwykle trudna, zwłaszcza że do upragnionej serii zwycięstw brakuje mu już tylko jednego triumfu. W ostatniej, okupionej nadludzkim wysiłkiem walce o puchar Hawkinsa wspierają była żona Stacy (Molly Shannon) i syn Lance (Jimmy Tatro), który uchodzi za nową nadzieję golfa.

NETFLIX

PREMIERA 17.07

Lucky

SERIAL THRILLER

Anya Taylor-Joy jako genialna oszustka Lucky Anderson. Młoda kobieta, słynąca z napadów przynoszących wielomilionowe łupy, zamierza przejść na przestępczą emeryturę i stać się przykładną obywatelką. Wcześniej jednak planuje ostatni skok. Tym razem nie wszystko idzie zgodnie z planem i po próbie kradzieży milionów dolarów w pogoń za Lucky rusza nie tylko FBI, ale również rywalizująca z nią szefowa pewnej grupy przestępczej – Priscilla Matheson (Annette Bening). Czy Lucky uda się zapewnić sobie wolność i mimo przeciwności zacząć wszystko od nowa?



tv

eprasa.pl cf19622b37

JESZCZE WIĘCEJ VOD DO WYBORU



PREMIERA 12.07

Historia dźwięku

MUSICAL / ROMANS

W przeddzień wybuchu I wojny światowej student bostońskiego konserwatorium Lionel Worthing (Paul Mescal) wpada w pubie na kolegę z uczelni, Davida White'a (Josh O'Connor). Okazuje się, że łączy ich miłość do muzyki folkowej. Kiedy na czas wojny konserwatorium zostaje zamknięte, a David – powołany do wojska, Lionel jedzie na rodzinną farmę w Kentucky. Kilka lat później dowiaduje się, że David wrócił do Ameryki i ma nietypowy pomysł – chce zebrać pieśni ludowe i zarejestrować je na wojskowych cylindrach – jednych z pierwszych nośników dźwięku.

sky SHOWTIME

PREMIERA 17.07

Heartstopper Forever

KOMEDIA ROMANTYCZNA

Po trzech sezonach kultowego serialu Netflix zamyka historię Nicka (Kit Connor) i Charliego (Joe Locke) w filmowym stylu. Nick szykuje się na wyjazd na studia, zaś Charlie, który ledwo co zaczął wychodzić na prostą, zmaga się z narastającym lękiem przed rozłąką. W obliczu nadchodzących zmian ich uczucie zostaje wystawione na ciężką próbę. Choć Nick i Charlie okazali sobie dużo wsparcia i dojrzale podeszli do rozmów o przyszłości, przekonają się, że czym innym są deklaracje i obietnice, a czym innym dotrzymanie ich w zupełnie nowych okolicznościach.



NETFLIX



PREMIERA 17.07

Mapa pragnień

SERIAL DRAMATYCZNY

Greta (Alícia Falcó) od zawsze wiedziała, że przyszła na świat przede wszystkim po to, by ocalić swoją starszą, chorą na białaczkę siostrę Lucy (Georgina Amorós). Ale mimo jej poświęcenia i wysiłków lekarzy Lucy nie udaje się uratować. Po śmierci siostry żałoba przeplata się u Grety z dojmującym poczuciem pustki. Wtedy dziewczyna sięga po niezwykłą pamiątkę, którą zostawiła jej siostra – tuż przed śmiercią Lucy stworzyła niezwykłą mapę pragnień, która ma pomóc Grecie odnaleźć sens życia. Serial na podstawie bestsellerowej książki Alice Kellen.

NETFLIX

JUŻ DOSTĘPNY

Dziennik z wycieczki do Budapesztu

DRAMAT

Marzec 1981 roku. Irek (Mykyta/Sasha Liashchenko) ma 11 lat i po raz pierwszy w życiu jedzie za granicę. Jego mama Hanna (Agnieszka Judycka), kadrowa w wojewódzkiej centrali rolniczych spółdzielni produkcyjnych, ma możliwość wyjazdu na wycieczkę autobusową do Budapesztu. Irek jest podekscytowany wizją zobaczenia innego świata, ale wkrótce odkrywa, że podróż to przykrywka dla spotkania matki z kochankiem, który chce, by została na Zachodzie. Rozgoryczony chłopiec jest rozdarty pomiędzy miłością do matki a lojalnością wobec ojca, który został w Polsce.



CANAL+

Pod redakcją Joanny Pasztelańskiej

fot. Materiały prasowe

eprasa.pl cf19622b37

PRZYRODA I PODRÓŻE



Zmiany klimatu sprawiają, że zwierzęta muszą szukać sposobu na przetrwanie w trudnych warunkach.

Nasz hit

Wybrzeże Chorwacji

ND *National Geographic Wild, 16.00* Południe Europy zachwyca unikalną przyrodą i pięknymi widokami. Ocieplający się jednak coraz bardziej z roku na rok Adriatyk wpływa na cały lokalny ekosystem.

Dla milionów mieszkańców Europy Środkowej chorwackie wybrzeże jest miejscem, za którym tęsknią i gdzie uwielbiają wracać na wakacje. Śródziemnomorski klimat, kuchnia i widoki ewidentnie im służą. Jednak z dala od zatłoczonych w sezonie plaż rozciąga się świat, który często pozostaje przed nami ukryty: ponad tysiąc wysp, ponad 6 tysięcy kilometrów linii brzegowej, to siedlisko między lądem a morzem, które oferuje nie tylko różnorodność krajobrazową, ale także mnóstwo przestrzeni dla zamieszkujących je wielu gatunków dzikich zwierząt.

Turystyczny raj zagrożony

W popularnej letniej destynacji w ostatnich latach obserwuje się jednak wyraźne zmiany związane z ocieplającym się klimatem. Twórcy dokumentu pokazują, jak wzrost temperatury mórz oddziałuje na morską faunę oraz klify, gdzie żyją imponujące rozpiętością skrzydeł sępy płowe, które zakładają gniazda w jaskiniach i na skalnych półkach. Zamieszkują one między innymi wyspę Cres, gdzie tworzą kolonie lęgowe. Ptaki te znajdują się pod ścisłą ochroną. W filmie można również zobaczyć spektakularne tropikalne rafy koralowe, w pobliżu których niebezpieczne podwodne stworzenia, takie jak ustonogi, mątwy i szkaradnice, stosują zaskakujące i niezwykłe sposoby na przetrwanie w trudnych warunkach.

Woda na świecie...

PT *TVP Dokument, 15.40*



Badacze z pomocą nowych technologii poszukują rozwiązania problemu niedoboru wody. Analizie poddają m.in. torfowiska. W Alpach glacjolodzy pracują na dnie lodowca.

Pustynia Gobi z Nickiem...

SO *BBC Earth, 20.00*



Nick Knowles odkrywa odludne zakątki Mongolii. Zwiedza akademię łucznictwa konnego i muzeum dinozaurów na kółkach. Bierze udział w kempingu z pisarzem Timem Cope'em.

Cały rok z pandą

CZ *Planete+, 12.35*



Dokumentaliści przedstawią w skrócie cztery lata życia trzech grup pand mieszkających w różnych zakątkach świata. Zobaczą, jak młode osobniki uczą się wspinaczki na drzewa.

HISTORIA I BIOGRAFIE

Bob Fosse: show czas zacząć!

PT *TVP Dokument, 18.45*



Bob Fosse, wielokrotnie nagradzany reżyser i choreograf, przekształcił swoje ograniczenia w atut, tworząc unikalny styl. Jego oryginalność inspiruje wielu młodych twórców.

Starożytne konstrukcje

ND *National Geographic, 16.00*



Rzymski Panteon to najlepiej zachowany zabytek antyczny na świecie, który powstał jako świątynia poświęcona bogom. Jego idealna kopuła wciąż budzi podziw architektów.

Co zabiło Maradonę

WT *Discovery Channel, 16.00*



Argentyński piłkarz Diego Maradona święcił triumfy na boisku, ale presja sławy wpędziła go w narkotyki. Nałóg doprowadził do śmierci legendarnego futbolisty w 2020 r.

Jałta 1945. Prawdziwa...

CZ *Planete+, 22.00*



W lutym 1945 r. w Jałcie spotkali się Winston Churchill, Franklin D. Roosevelt i Józef Stalin, aby ustalić zarys powojennego ładu. Za zamkniętymi drzwiami toczyły się trudne rozmowy.

eprasa.pl cf19622b37

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Miasta w liczbach
SO *National Geographic, 20.00*



Opowieść o mieście, które przez 30 lat było podzielone murem. Berlin to symbol wolności, buntu, artystycznej swobody, miejsce pełne kontrastów i dom dla ludzi przybyłych z niemal 200 krajów.

Życie na marginesie...
ND *Fokus TV, 22.00*



Ekipa filmowa przygląda się życiu Romów w dwóch francuskich społecznościach – Nantes i Moissac. Kamera pokazuje trudne warunki mieszkaniowe i stałą niepewność zatrudnienia.

W trzewiach sztucznej...
PO *TVP Dokument, 23.15*



Opowieść o mrocznej stronie sztucznej inteligencji. Jej rozwój wiąże się z degradacją środowiska i zużyciem wody. Ludzie stają się ofiarami dążenia do technologicznej dominacji.

Mężczyźni nienawidzący...
CZ *Planete+, 23.10*



W odpowiedzi na feminizm wśród młodych mężczyzn utrwalają się postawy macho. Wyrażana w wirtualnym świecie niechęć do kobiet coraz częściej przeradza się w realną przemoc.

DOM I KUCHNIA

Jedz, podróżuj, smakuj
SO *CANAL+ KUCHNIA, 19.20*



Audra Morrice rusza w podróż do Borneo. Na miejscu przekona się, jak trzydzieści lokalnych plemion kultywuje dawne tradycje. Na nowo odkryje bogactwo smaków i aromatów.

Daleko od miasta 14
ND *CANAL+ DOMO, 18.35*



Agnieszka Pajączkowska ponownie zapuści się w odległe regiony Polski, by porozmawiać z ludźmi, którzy postanowili zmienić wszystko, opuścić miasto i osiąść blisko natury.

Nowe życie w starym...
WT *Travel Channel, 19.00*



Jenny i Dave Marssowie odmienią wielowiekową willę w Toskanii. To jeden z najtrudniejszych projektów w ich karierze. Podejmą współpracę z włoskimi rzemieślnikami.

Sexy kuchnia Magdy Gessler
ŚR *Food Network, 17.15*



Podczas podróży po Peru Magda Gessler prezentuje regionalne potrawy, które darzy szczególnym uczuciem. Jedną z nich jest ceviche. W menu pojawia się również dziczyzna.

MOTORYZACJA I TECHNIKA

Wytwórz i wyślij
PT *Planete+, 22.00*



Branża farmaceutyczna należy do najbardziej dochodowych i najszybciej rozwijających się gałęzi przemysłu. Jednocześnie jest najbardziej podatna na zakłócenia w złożonych łańcuchach dostaw.

Car SOS
SO *National Geographic, 16.00*



Tim Shaw i Fuzz Townshend biorą na warsztat kolejne klasyki. Remonty odbywają się w tajemnicy przed właścicielami. Zespół będzie musiał uporać się z rdzą i zepsutymi silnikami.

Cuda światowego transportu
PO *TVP Dokument, 20.10*



Widzowie podziwiają linie kolejowe, porty i mosty, które umożliwiają handel międzynarodowy. Poznają także osiągnięcia technologiczne mające wpływ na naszą codzienność.

Fani czterech kółek 18
ŚR *METRO, 17.00*



W tym sezonie miłośnicy motoryzacji, Mike Brewer i Marc „Elvis" Priestley, po raz kolejny polują na silniki i części z kultowych samochodów, by potem dać im drugie życie.

MOCNE OPOWIEŚCI

Węże w mieście: miasta...
SO *Nat. Geographic Wild, 15.00*



Ekipa z Durbanu ratuje węże, by chronić ludzi i przede wszystkim same gady. Specjaliści łapią mamby w szkole i na budowie, a kobry wyciągają ze sklepu oraz prosto z... wesela.

W oku cyklonu: Łowcy burz
WT *Discovery Channel, 22.00*



Zespoły łowców burz oraz certyfikowanych obserwatorów pogody wyruszają do amerykańskiej Alei Tornad, ryzykując wszystko, aby zarejestrować ekstremalne oblicze natury.

Sprawa Iwony Wieczorek
SR *WP, 23.55*



Widzowie poznają kulisy wydarzeń, do których doszło w nocy z 16 na 17 lipca 2010 roku w Sopocie. Policja początkowo zignorowała zawiadomienie o zaginięciu Iwony Wieczorek.

Ekstremalne katastrofy
CZ *National Geographic, 21.00*



Coraz częściej w różnych zakątkach globu, wskutek budownictwa, górnictwa czy zmian klimatu, pojawiają się zapadliska. Nie tylko zmieniają krajobraz, ale i są śmiertelnym zagrożeniem.

eprasa.pl cf19622b37

PIĄTEK

FAMILIJNY



Bella i Sebastian 3
PT *TVN Fabuła, 17.05*
Dalsze losy nastolatka i jego czworonożnych przyjaciół. Pewnego dnia pojawia się rzekomy właściciel Belli i jej szczeniąt. Zdesperowany Sebastian ucieka z kudłatą rodzinką. Nieznajomy podąża ich tropem.
115 min Francja 2017 reż. C. Cornillac, wyk. F. Bossuet, T. Karyo, C. Cornillac, T. Neuvic

KOMEDIA



Zwyczajna przysługa
PT *TVN Fabuła, 20.00*
Emily prosi Stephanie o odebranie dziecka ze szkoły, ponieważ ma sprawę do załatwienia. Po kilku dniach okazuje się, że zniknęła. Na podstawie powieści autorstwa Darcey Bell.
155 min USA/Kanada 2018 reż. P. Feig, wyk. B. Lively, A. Kendrick, I. Ho, J. Satine, G. Braganza

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Czego pragną kobiety
PT *TVP Kobieta, 22.30*
Mel Gibson i Helen Hunt w drugim filmie w reżyserskiej karierze cenionej scenarzystki Nancy Meyers. Pewny siebie Nick zaczyna słyszeć myśli kobiet. Zamierza wykorzystać ten niezwykły dar.
140 min USA 2000 reż. N. Meyers, wyk. M. Gibson, H. Hunt, M. Tomei, A. Alda, L. Holly

DRAMAT



Kolory miłości
PT *TVN 7, 22.15*
Taylor pragnie pomóc bratu uratować prowadzony przez niego niewielki pensjonat. Sprawy przybierają nieoczekiwany obrót. Trzeci wspólny obraz Jessiki Lowndes i Chada Michaela Murraya.
105 min Kanada 2021 reż. B. Walsh, wyk. J. Lowndes, C. M. Murray, D. Andres, M. Brown

SOBOTA



Krudowie 2: Nowa era
SO *Polsat Film, 15.50*
Kolejne przygody prehistorycznej rodziny, która poznaje przemądrzałych Lepiejwiedzkich. Obie familie muszą przezwyciężyć niechęć, by ocalić sielską osadę, w której razem mieszkają.
115 min USA 2020 reż. J. Crawford, dub. P. Grabowski, A. Guzik, L. Żurek, N. Sikora



King's Man: Pierwsza misja
SO *Polsat Film, 21.00*
Szpiegowska opowieść z udziałem fikcyjnych i historycznych postaci. Początek XX wieku. Książę Orlando zakłada agencję wywiadowczą, która mierzy się ze zbrodniczą organizacją.
165 min USA/Wlk. Bryt. 2021 reż. M. Vaughn, wyk. D. Hounsou, R. Fiennes, S. McKee, P. York

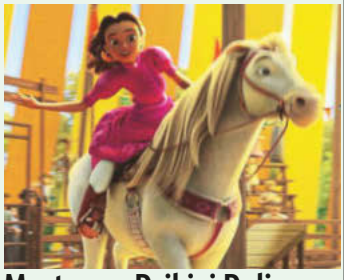


Zakochani w Rzymie
SO *TVP 2, 23.05*
Mozaika historii miłosnych według Woody'ego Allena rozgrywających się w plenerach Wiecznego Miasta. Bohaterem jednej z nich jest student, który nie potrafi oprzeć się urokowi koleżanki swojej partnerki.
125 min USA/Wł./Hiszp. 2012 reż. W. Allen, wyk. J. Eisenberg, R. Benigni, A. Pill, P. Cruz



Wicked
SO *CANAL+ PREMIUM, 21.00*
Outsiderka Elphaba ujawnia magiczne zdolności. Na Uniwersytecie Shiz zaprzyjaźnia się z Galindą. Ekranizacja musicalu nawiązującego do powieści „Czarnoksiężnik z Krainy Oz".
165 min USA/Kan./Islandia 2024 reż. J. M. Chu, wyk. C. Erivo, A. Grande, J. Goldblum, M. Yeoh

NIEDZIELA



Mustang z Dzikiej Doliny: Droga do wolności
ND *Super Polsat, 13.05*
Lucky zamieszkuje z ojcem, z którym nie miała kontaktu. Trudno jej się odnaleźć. Zmienia się to dzięki mustangowi. Kolejna odsłona popularnego cyklu dla dzieci.
110 min USA 2021 reż. E. Torresan, E. Bogan, dub. M. Wasylik, M. Prochera, A. Kunikowska



Men in Black: International
ND *AXN, 20.00*
Okazuje się, że w strukturach tajnej organizacji walczącej z kosmitami działa szpieg obcych. Agenci M i H mają za zadanie go zdemaskować. Sequel znakomitej serii sci-fi z zupełnie nową obsadą.
145 min Chiny/USA 2019 reż. F. G. Gray, wyk. C. Hemsworth, T. Thompson, R. Ferguson



Romans na godziny
ND *TVP 1, 22.35*
Nowojorski pisarz Brian nawiązuje romans z zamężną Francuzką Arielle. Kobieta może spotykać się z kochankiem wyłącznie między piątą a siódmą po południu. Urocza historia o miłości.
105 min USA 2014 reż. V. Levin, wyk. A. Yelchin, B. Marlohe, D. Remnick, D. Shannon



Poradnik pozytywnego myślenia
ND *TVP 1, 20.25*
Po opuszczeniu szpitala psychiatrycznego Pat zamieszkuje z rodzicami. Poznaje ekscentryczną Tiffany. Za tę rolę Jennifer Lawrence otrzymała Oscara.
130 min USA 2012 reż. D. O. Russell, wyk. B. Cooper, J. Lawrence, R. De Niro, J. Weaver

eprasa.pl cf19622b37

WEEKEND od piątku 10.07 do niedzieli 12.07

SENSACJA I THRILLER



Bestia

PT ***Super Polsat, 21.00***

Owdowiały Nate pragnie naprawić relacje z córkami. Zabiera je do RPA. Safari zamienia się w dramatyczną walkę o przetrwanie. Kolejne spotkanie z potęgą natury według reżysera „Everestu".

115 min **Islandia/Japonia/USA 2022 reż. B. Kormákur, wyk. I. Elba, S. Copley, L. Gongo**



Transporter 3

SO ***TV Puls, 20.00***

Kurier do zadań specjalnych zginie, jeśli córka ukraińskiego urzędnika nie dotrze na czas z Marsylii do Odessy. Filmowy pojedynek Jasona Stathama z Robertem Knepperem („Skazany na śmierć").

125 min **Francja/Wlk. Bryt./USA 2008 reż. O. Megaton, wyk. J. Statham, N. Rudakowa**



G.I. Joe: Odwet

ND ***TVN Fabuła, 20.00***

Widowiskowy sequel produkcji z 2009 roku. Baza oddziału antyterrorystycznego zostaje zniszczona. Roadblock z innymi ocalałymi superżołnierzami pod wodzą generała Coltona planuje odwet.

140 min **USA 2013 reż. J. M. Chu, wyk. D. Johnson, J. Pryce, B. Lee, E. Yung, A. Palicki**

AKCJA I PRZYGODA



Legion Samobójców 2

PT ***TVN, 20.00***

Władze postanawiają utworzyć z więźniów jednostkę specjalną X. Zamierzają wysłać ją na straceńczą misję. Antybohaterowie ze świata DC Comics znowu otrzymują niewykonalne zadanie.

175 min **Kan./USA/Wlk. Bryt. 2021 reż. J. Gunn, wyk. M. Rooker, V. Davis, J. Ostrander, I. Elba**



Szybcy i wściekli 5

SO ***Polsat, 21.55***

Dalsze perypetie amatorów nielegalnych wyścigów. Ekipa organizuje brawurowy skok w Brazylii. Gra toczy się o fortunę i wolność. Idealny wybór dla miłośników szybkiej akcji, aut i adrenaliny.

170 min **USA 2011 reż. J. Lin, wyk. V. Diesel, P. Walker, D. Johnson, J. Brewster, T. Gibson**



Transformers: Zemsta Upadłych

ND ***TVN, 19.45***

Kolejny rozdział inwazji kosmicznych robotów, którym plany krzyżuje zwykły nastolatek. Wrogie ludziom Deceptikony przywracają do życia lidera.

195 min **USA 2009 reż. M. Bay, wyk. S. LaBeouf, M. Fox, J. Duhamel, J. Turturro**

HORROR I SF



Reminiscencja

PT ***TVN, 22.55***

Wyniszczony świat przyszłości. Klienci Nicka w specjalnej kapsule mają okazję na nowo przeżywać szczęśliwe minione chwile. Pełnometrażowy debiut reżyserski autorki serialu „Westworld".

140 min **USA 2021 reż. L. Joy, wyk. T. Newton, H. Jackman, R. Ferguson, C. Curtis, M. de Tavira**



Mary Reilly

SO ***TVP Kultura, 23.20***

Służąca ekscentrycznego doktora Henry'ego Jekylla poznaje jego mroczną tajemnicę. Na motywach książki Valerie Martin, inspirowanej przełomową powieścią Roberta Louisa Stevensona.

120 min **USA 1996 reż. S. Frears, wyk. J. Roberts, J. Malkovich, G. Cole, G. Close, K. Staff**



PREMIERA W TV

Podwodny strach

ND ***PULS 2, 20.00***

Australia, lata 40. XX w. Zespół nurków podejmuje się pozornie prostej, podwodnej misji. Atakuje ich samica rekina. Solidna pozycja, która zadowoli miłośników kina surwiwalowego.

115 min **Australia 2025 reż. M. Holmes, wyk. A. Angel, H. Corfield, J. J. Nayinggul, J. Ryan**

KLASYKA



Nietykalni

PT ***STOPKLATKA, 22.05***

Jeden z najbardziej znanych filmów Briana De Palmy. Chicago, rok 1930. Ness, uczciwy agent federalny, wypowiada wojnę gangowi Ala Capone. Pomagają mu policjant, księgowy i strzelec wyborowy.

155 min **USA 1987 reż. B. De Palma, wyk. K. Costner, S. Connery, A. Garcia, R. De Niro**



Och, Karol

SO ***Kino Polska, 20.00***

Żona niewiernego architekta i jego kochanki planują zemstę. Wszystkie zamieszkują w domu playboya i nie odstępują go na krok. Znakomita komedia twórcy popularnego „Kogla-mogla".

125 min **Polska 1985 reż. R. Załuski, wyk. J. Piechociński, D. Kamińska, D. Kowalska**



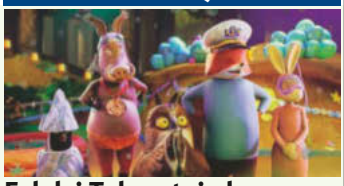
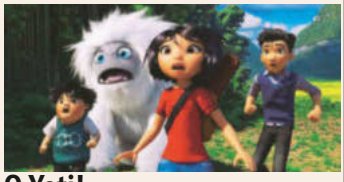
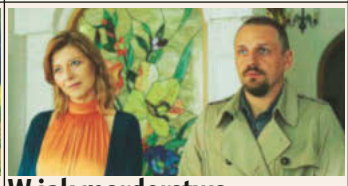
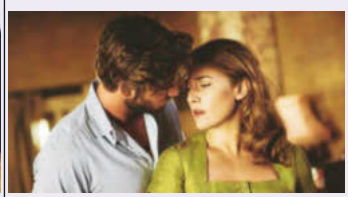
Predator

ND ***Polsat Film, 21.00***

Trzymające w napięciu połączenie filmu wojennego i horroru SF. Arnold Schwarzenegger jako komandos stawia czoło kosmicznemu łowcy czającemu się w gąszczu amazońskiej dżungli.

130 min **USA 1987 reż. J. McTiernan, wyk. A. Schwarzenegger, K. P. Hall, E. Carrillo, B. Duke**

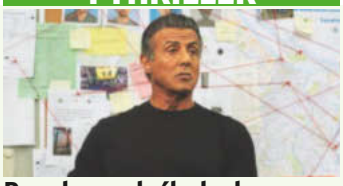
eprasa.pl cf19622b37

	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT
PONIEDZIAŁEK				 NA FAKTACH
	Felek i Tola ratują las PO ***HBO, 14.55*** W miejscu strumyczka pojawia się jezioro. Wychodzi na jaw, że za jego powstanie odpowiada bóbr i postawiona przez niego tama. Lis Felek i zajączka Tola muszą zapobiec powodzi. Na podstawie serii książek Sylvii Vanden Heede. ***75 min*** **Holandia/Belgia/Luksemburg 2024 reż. M. Halberstad, dub. J. Wituch, M. Szymańska**	**U Pana Boga za piecem** PO ***TVP 2, 22.55*** Pierwsza część trylogii o mieszkańcach podlaskiego miasteczka. Rosjanka Marusia jest świadkiem bandyckiego napadu. Zostaje zatrzymana w przygranicznym miasteczku. Proboszcz kwateruje ją w domu organisty Witka. ***110 min*** **Polska 1998 reż. J. Bromski, wyk. I. Łaczina, J. Wieczorkowski, A. Zaborski, A. Bach**	**Króliczek** PO ***Super Polsat, 21.00*** Anna Faris, gwiazda cyklu parodii horrorów „Straszny film", wciela się w modelkę, która trafia do studenckiego kampusu. Przyłącza się do grupy mało urodziwych dziewcząt. Zmienia je w najgorętsze studentki w koledżu. ***120 min*** **USA 2008 reż. F. Wolf, wyk. A. Faris, C. Hanks, E. Stone, K. Dennings, B. D'Angelo**	**Barry Seal: Król przemytu** PO ***Polsat, 22.50*** Rok 1978. Pilot Barry zostaje zrekrutowany przez CIA. Zwraca swoimi działaniami uwagę członków kartelu z Medellín. Pablo Escobar proponuje mu współpracę. Za kamerą stanął reżyser „Tożsamości Bourne'a". ***155 min*** **USA/Jap./Kanada 2017 reż. D. Liman, wyk. T. Cruise, D. Gleeson, S. Wright, J. Plemons**
WTOREK			 PREMIERA W TV	
	O Yeti! WT ***Polsat Film, 14.05*** Yi znajduje na dachu stworzenie rodem z legend. Yeti uciekł z niewoli okrutnemu biznesmenowi. Nastolatka razem z przyjaciółmi postanawia pomóc sympatycznej istocie wrócić do domu. ***120 min*** **Chiny/USA 2019 reż. T. Wilderman, J. Culton, dub. W. Humaj, M. Ceran, I. Borecki**	**W jak morderstwo** WT ***Polsat Film, 21.00*** Miłośniczka kryminałów pomaga nieporadnemu stróżowi prawa, komisarzowi Sikorze, wytropić mordercę w Podkowie Leśnej. Na motywach książki Katarzyny Stachowicz-Gacek. ***130 min*** **Polska 2021 reż. P. Mularuk, wyk. A. Smołowik, P. Domagała, S. Bobrowski**	**Pod gwieździstym niebem** WT ***CANAL+ PREMIUM, 20.00*** Początkujący autor romansów Ian w słonecznej Apulii znajduje miłość i odzyskuje wenę. Także jego ciotka Audrey zyskuje szansę, by jeszcze raz się zakochać. Dająca nadzieję produkcja w doborowej obsadzie. ***100 min*** **USA 2025 reż. M. Danner, wyk. A. Pettyfer, E. De Dominici, T. Collette, A. Garcia**	**MachoCry Macho** WT ***TVN Fabuła, 22.20*** Dawny gwiazdor rodeo Mike Milo udaje się do miasta Meksyk, żeby sprowadzić stamtąd syna byłego szefa, niepokornego Rafo. Zadanie nieco się komplikuje. Clint Eastwood wystąpił po obu stronach kamery. ***130 min*** **USA 2021 reż. C. Eastwood, wyk. C. Eastwood, D. Yoakam, D. V. Graulau, S. Soliz**
ŚRODA				
	Pan Kleks w kosmosie ŚR ***Kino Polska, 9.40*** Wielki Elektronik zleca porwanie 8-letniej Agnieszki. Umieszcza ją na planecie Mango. Przyjaciel dziewczynki, Groszek, prosi o pomoc Pana Kleksa. Ostatni film, w którym w rolę profesora wcielił się Piotr Fronczewski. ***95 min*** **Pol./Czechosłowacja 1988 reż. K. Gradowski, wyk. J. Jankowski, P. Fronczewski**	**Zróbmy sobie wnuka** ŚR ***Polsat, 21.25*** Hodowca warzyw chce zmusić dorosłe dzieci, aby się ustatkowały. Obmyśla intrygę, w której ważną rolę odegra grecki milioner. Ekranizacja sztuki Marka Rębacza „Dwie morgi utrapienia". Humor i znakomita obsada. ***100 min*** **Polska 2003 reż. P. Wereśniak, wyk. A. Grabowski, J. Żółkowska, M. Kożuchowska**	**Walentynki** ŚR ***TVN Fabuła, 16.25*** Losy mieszkańców Los Angeles splatają się w dzień zakochanych. Okaże się on przełomowy zarówno dla nastolatków zdobywających pierwsze miłosne doświadczenia, jak i par z długim stażem. Plejada gwiazd w obsadzie. ***155 min*** **USA 2010 reż. G. Marshall, wyk. J. Roberts, A. Kutcher, J. Foxx, A. Hathaway**	**Furioza** ŚR ***TV Puls, 20.00*** Dawid, w zamian za skrócenie wyroku brata, idzie na współpracę z policją. Jego zadaniem jest infiltracja grupy pseudokibiców. Na plus bardzo dobre role Mateusza Damięckiego i Weroniki Książkiewicz. ***175 min*** **Polska 2020 reż. C. T. Olencki, wyk. M. Banasiuk, W. Książkiewicz, M. Damięcki**
CZWARTEK				
	Scooby-Doo CZ ***TVN Fabuła, 17.15*** Fabularna wersja popularnej kreskówki o demaskatorach zjawisk nadprzyrodzonych. Tym razem przyjaciele udają się na Wyspę Strachów, gdzie doszło do budzących grozę zdarzeń. ***105 min*** **USA/Australia 2002 reż. R. Gosnell, wyk. F. Prinze Jr., S. M. Gellar, L. Cardellini**	**Kryptonim Polska** CZ ***TVN 7, 20.00*** Lewicowa aktywistka i członek Związku Młodzieży Radykalnej zakochują się w sobie. Wątki zaczerpnięte z dramatu Szekspira naświetlają podziały we współczesnej Polsce. ***130 min*** **Polska 2022 reż. P. Kumik, N. Lebik, wyk. B. Szyc, M. Musiałowski, M. Maścianica**	**27 sukienek** CZ ***Polsat, 19.55*** Singielka staje się bohaterką szyderczego artykułu. Pragnie zmienić swoje życie. Urocza Katherine Heigl plus rewia barwnych strojów, nad którymi sporo natrudzili się projektanci. ***155 min*** **USA 2008 reż. A. Fletcher, wyk. K. Heigl, J. Marsden, B. Kerwin, P. List, J. Lim**	**Projektantka** CZ ***Polsat Film, 21.00*** Kate Winslet w roli burzycielki konwenansów. Tilly, bywalczyni domów mody, wraca w rodzinne strony. Chce rozliczyć się z przeszłością i... zmienić styl ubierania się miejscowych. ***150 min*** **Australia 2015 reż. J. Moorhouse, wyk. K. Winslet, L. Hemsworth, H. Weaving**

eprasa.pl cf19622b37

od poniedziałku 13.07 do czwartku 16.07

SENSACJA I THRILLER

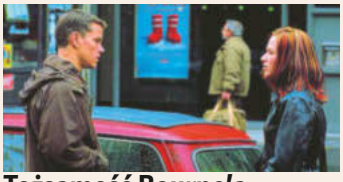


Po własnych śladach

PO ***TV Puls, 20.00***

Złodziej chce odnaleźć pieniądze ukryte po ostatnim skoku. Cierpi jednak na amnezję, co nie ułatwia sprawy. W dodatku jego śladem podąża detektyw Sykes. W roli stróża prawa niezawodny Sylvester Stallone.

120 min **USA 2018 reż. B. A. Miller, wyk. S. Stallone, M. Modine, C. Egglesfield, R. Guzman**



Tożsamość Bourne'a

WT ***Polsat, 22.05***

Brawurowa adaptacja powieści Roberta Ludluma. Wyłowiony z morza rozbitek cierpi na amnezję. Zamierza ustalić, kim jest. Jego tropem podążają agenci CIA, którzy są gotowi na wszystko, by go zlikwidować.

160 min **USA/Niem./Czechy 2002 reż. D. Liman, wyk. M. Damon, F. Potente, C. Cooper, C. Owen**



Pitbull. Ostatni pies

ŚR ***TV Puls, 22.55***

Kontynuacja „Pitbulla" Patryka Vegi. Tym razem jednak po drugiej stronie kamery stanął twórca „Psów". Despero, doświadczony policjant, wnika w szeregi przestępców, by wyjaśnić sprawę śmierci kolegi.

160 min **Polska 2018 reż. W. Pasikowski, wyk. M. Dorociński, K. Stroiński, R. Mohr, C. Pazura**



Źle się dzieje w El Royale

CZ ***Super Polsat, 23.15***

Hotel nad jeziorem Tahoe ma złą sławę. Pewnej nocy spotyka się tam grupa nieznajomych. Każdy skrywa tajemnicę. Thriller twórcy scenariusza do „Marsjanina".

185 min **USA 2018 reż. D. Goddard, wyk. J. Bridges, C. Erivo, D. Johnson, J. Hamm**

AKCJA I PRZYGODA



Głębia strachu

PO ***Polsat Film, 21.00***

Klaustrofobiczne kino z dreszczykiem. Pod powierzchnią oceanu znajduje się stacja badawcza. Potężne trzęsienie narusza platformę. Kapitan Lucien i pozostali muszą przedostać się do pojazdu ratunkowego.

115 min **USA 2020 reż. W. Eubank, wyk. K. Stewart, V. Cassel, M. Athie, T. J. Miller**



Drapacz chmur

WT ***Polsat, 19.55***

Dwayne Johnson w filmie łączącym wątki znane między innymi ze „Szklanej pułapki" i „Płonącego wieżowca". Grany przez niego weteran staje do walki z terrorystami, którzy opanowali trawiony ogniem budynek.

130 min **USA 2018 reż. R. M. Thurber, wyk. D. Johnson, N. Campbell, C. Han, R. Moller**



Tarzan: Legenda

ŚR ***TVN, 20.50***

Przygody postaci znanej z książek Edgara R. Burroughsa. W tej roli Alexander Skarsgard. Tarzan wraca do Konga. Pełniąc funkcję wysłannika rządu, staje się pionkiem w grze bezwzględnego kapitana Roma.

145 min **USA/Wlk. Bryt./Kanada 2016 reż. D. Yates, wyk. A. Skarsgard, C. Waltz, M. Robbie**



Largo Winch 2: Spisek

CZ ***TV Puls, 22.10***

Opowieść oparta na motywach belgijskiej serii komiksowej. Przybrany syn multimilionera ma wielu wrogów. Chce zająć się działalnością charytatywną. Zostaje oskarżony o udział w masakrze.

135 min **Fr./Belgia/Niemcy 2011 reż. J. Salle, wyk. T. Sisley, S. Stone, U. Tukur, N. Nakprasitte**

HORROR I SF



Dziedzictwo. Hereditary

PO ***FILMBOX+ One, 22.00***

Umiera Ellen. Rodzina jej córki zaczyna doświadczać niepokojących zjawisk. Jasne staje się, że na familii ciąży mroczna klątwa. Dochodzi do tragedii. Nominacja do Saturna dla najlepszego horroru.

170 min **USA 2018 reż. A. Aster, wyk. A. Wolff, G. Byrne, M. Bechtel, T. Collette, M. Shapiro**



Kontakt

WT ***Super Polsat, 21.00***

Ellie tworzy program badawczy, by nawiązać kontakt z obcymi. Przez lata nie przynosi on rezultatów. Gdy zapada decyzja o likwidacji, nadchodzi wyczekiwany sygnał. Adaptacja książki laureata Pulitzera, astronoma Carla Sagana.

180 min **USA 1997 reż. R. Zemeckis, wyk. J. Foster, M. McConaughey, J. Woods, T. Skerritt**



Push

ŚR ***SCI FI, 22.00***

Tajna agencja chce stworzyć niezwyciężoną armię z osób o nadnaturalnych zdolnościach. Kilkoro obdarzonych niezwykłymi mocami młodych ludzi musi stawić jej czoło. W obsadzie m.in. znany z roli Kapitana Ameryki Chris Evans.

135 min **USA/Kanada/Wlk. Bryt. 2009 reż. P. McGuigan, wyk. D. Hounsou, D. Fanning**



Pacific Rim

CZ ***TVN Fabuła, 20.00***

Monstra z kosmosu trafiają na Ziemię. Do walki z nimi na pokładzie gigantycznego robota stają były pilot Raleigh Becket i stażystka Mako Mori. Widowiskowe kino twórcy „Labiryntu fauna".

170 min **USA/Meksyk 2013 reż. G. del Toro, wyk. C. Hunnam, D. Klattenhoff, I. Elba, C. Day**

KLASYKA



Gliniarz z Beverly Hills

PO ***TVN Fabuła, 20.00***

Hit lat 80. z brawurową kreacją Eddiego Murphy'ego. Policjant jedzie do Los Angeles, by wyjaśnić okoliczności śmierci przyjaciela. Choć nie jest mile widziany przez stróżów prawa, nie rezygnuje ze śledztwa.

145 min **USA 1984 reż. M. Brest, wyk. E. Murphy, J. Reinhold, J. Ashton, L. Eilbacher**



Człowiek demolka

WT ***TVN 7, 23.00***

Przyszłość. Odhibernowany przestępca budzi grozę w Los Angeles. Ściga go bezkompromisowy John Spartan. Pomysłowe kino oferujące rozrywkę w starym dobrym stylu. Znakomita obsada, wciągający scenariusz i humor.

145 min **USA 1993 reż. M. Brambilla, wyk. S. Stallone, W. Snipes, S. Bullock, N. Hawthorne**



Danton

ŚR ***TVP 1, 23.30***

Akcja filmu rozgrywa się wiosną 1794 roku w ogarniętym rewolucją Paryżu. Jeden z jej głównych przywódców zostaje oskarżony o działalność kontrrewolucyjną. Ekranizacja dramatu Stanisławy Przybyszewskiej.

145 min **Polska/Francja 1983 reż. A. Wajda, wyk. G. Depardieu, P. Chéreau, W. Pszoniak**



Cesarskie cięcie

CZ ***TVP Kobieta, 22.30***

Siedem kobiet rywalizuje o miano matki milionowego obywatela regionu. Jedyny film wyreżyserowany przez Stanisława Moszuka, autora zdjęć do najsłynniejszych polskich komedii.

100 min **Polska 1987 reż. S. Moszuk, wyk. R. Pękul, M. Gładkowska, R. Kłosowski, B. Dykiel**

eprasa.pl cf19622b37



Maksym Chłań, zanim w 2025 roku trafił do Górnika, grał w Lechii Gdańsk.

Luis Palma stał się bohaterem najdroższego transferu w historii Lecha.

Wojciech Mońka jest podporą defensywy Kolejorza, mimo że ma tylko 19 lat.

PIŁKA NOŻNA • SUPERPUCHAR POLSKI

Na dobry początek

Trzy dni przed finałem mistrzostw świata poznamy zdobywcę pierwszego trofeum na krajowym podwórku w sezonie 2026/2027.

LECH POZNAŃ – GÓRNIK ZABRZE CZ 16.07 godz. 18.55 TVP SPORT

Meczom o Superpuchar Polski w ostatnich latach często towarzyszyło spore zamieszanie. Nie inaczej było w tym roku. W maju PZPN ogłosił, że spotkanie zostanie rozegrane we Wrocławiu. Decyzja ta oznaczała zerwanie z tradycją, wedle której batalia o to trofeum odbywa się na boisku mistrza kraju – w tym przypadku Lecha. Sprzeciw wyraziła nie tylko ekipa z Poznania, ale też jej rywal, zdobywca Pucharu Polski, Górnik Zabrze. Co więcej, kibice obu drużyn zagrozili bojkotem meczu. Ostatecznie włodarze futbolowej centrali ustąpili i areną boju o Superpuchar drugi raz z rzędu będzie poznański ENEA Stadion.

Przełamać klątwę

W ubiegłym roku Kolejorzowi trofeum sprzed nosa sprzątnęła Legia Warszawa (1:2), a trzy lata wcześniej – Raków Częstochowa (0:2). Poznaniacy są więc zdeterminowani, by przerwać złą passę. Chcą po raz siódmy sięgnąć po trofeum i zostać samodzielnymi rekordzistami pod względem liczby zdobytych Superpucharów. Górnik z kolei liczy na swój drugi taki laur. Poprzedni sukces odniósł w 1988 roku. Wówczas w Piotrkowie Trybunalskim pokonał 2:1… Lecha Poznań. Lukas Podolski miał wtedy zaledwie trzy lata. 16 lipca w Poznaniu na murawie go nie zobaczymy. W maju zakończył bowiem piłkarską karierę. Został jednak w Górniku, ale w zupełnie innej roli – jako jego właściciel. Superpuchar byłby więc pierwszym trofeum klubu z Zabrza z mistrzem świata z 2014 roku u steru.

Europa czeka

Dla Lecha i Górnika mecz o Superpuchar będzie próbą generalną przed europejską kampanią i inauguracją Ekstraklasy. Już 21 lipca obaj rozegrają na wyjeździe pierwsze spotkania w drugiej rundzie eliminacji Ligi Mistrzów. Zabrzanie zmierzą się w Stambule z Fenerbahce, a Poznaniacy – w Aarhus z miejscowym AGF-em. Oba kluby w ostatnich tygodniach nie próżnowały na piłkarskiej giełdzie. Kolejorz zakontraktował m.in. bramkarza Mateusza Lisa, ghańskiego stopera Terry'ego Yegbe oraz irańskiego pomocnika Allahyara Sayyadmanesha. Pobił też swój rekord transferowy, wykupując za ponad cztery miliony euro wypożyczonego dotąd z Celticu Luisa Palmę. Górnik sprowadził z Hajduka Split utalentowanego osiemnastoletniego skrzydłowego rodem z Chorwacji, Bruna Durdova, a ze Slavii Praga kupił słowackiego napastnika Erika Prekopa. Środkową linię wicemistrza Polski wzmocnił natomiast Kacper Urbański, który nie odnalazł się w Legii. Były piłkarz Bolonii FC dotąd nie zdobył na polskiej ziemi żadnego trofeum. Może to zmienić już na samym początku przygody w Górniku.

TJ

FOT. materiały prasowe

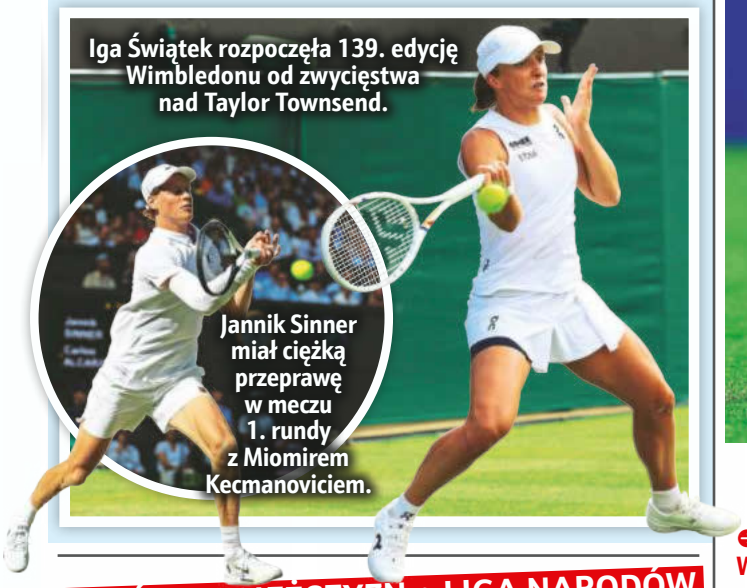
eprasa.pl cf1962b87

TENIS • TURNIEJ WIMBLEDON

Kto wygra w Londynie?

FINAŁ KOBIET SO 11.07, FINAŁ MĘŻCZYZN ND 12.07 godz. 17.00 POLSAT SPORT 1

Rywalizacja na trawie uchodziła za piętę achillesową Igi Świątek. Jej ubiegłoroczne zwycięstwo w Wimbledonie pokazało jednak, że Polka jest w stanie odnosić sukcesy na każdej nawierzchni. Jeśli Świątek obroni tytuł mistrzyni londyńskiej imprezy, nawiąże do osiągnięcia Sereny Williams, która jako ostatnia wygrała ją dwa razy z rzędu – w latach 2015-2016. W niedzielę w finale mężczyzn przed podobnym wyzwaniem chciałby stanąć Jannik Sinner. Ambicji zdetronizowania Włocha nie kryli jednak m.in. siedmiokrotny triumfator zmagań na kortach All England Lawn Tennis and Croquet Clubu Novak Djoković oraz mistrz French Open 2026 Alexander Zverev. **TJ**



Iga Świątek rozpoczęła 139. edycję Wimbledonu od zwycięstwa nad Taylor Townsend.

Jannik Sinner miał ciężką przeprawę w meczu 1. rundy z Miomirem Kecmanoviciem.

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN • LIGA NARODÓW

W drodze do Ningbo

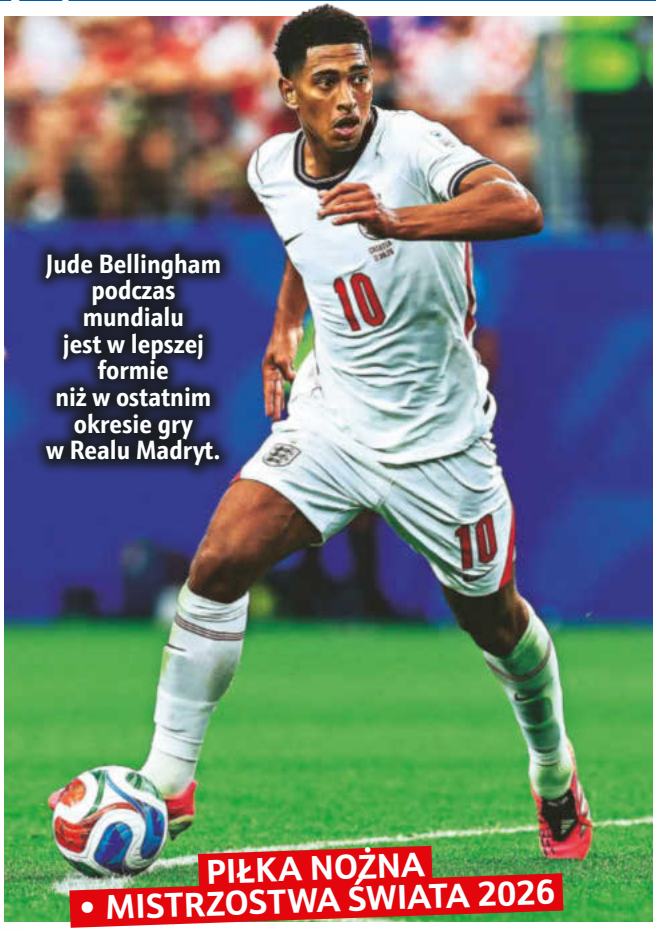
BUŁGARIA – POLSKA ŚR 15.07 godz. 19.00 POLSAT

Poprzedni turniej Ligi Narodów, w Gliwicach, Biało-Czerwoni zakończyli z kompletem zwycięstw. Dzięki temu są o krok od awansu do startującej już 29 lipca fazy finałowej rozgrywek w Ningbo. Podopiecznym Nikoli Grbicia pozostaje wykonać go w Stanach Zjednoczonych. Na parkiecie NOW Areny, na przedmieściach Chicago, Polacy stawią czoło rywalom z najwyższej półki. Na początek zostaną sprawdzeni przez Bułgarów, wicemistrzów świata, których przed startem obecnego sezonu reprezentacyjnego pokonali w sparingu 3:0. Później Wilfreda Leóna i spółkę czekają ciężkie boje z Brazylijczykami, mistrzami olimpijskimi Francuzami oraz Amerykanami. **TJ**



Aleksandar Nikołow był najskuteczniejszym graczem MS w 2025 r.

Michał Gierżot walczy o to, by zostać w kadrze na dłużej.



Jude Bellingham podczas mundialu jest w lepszej formie niż w ostatnim okresie gry w Realu Madryt.

PIŁKA NOŻNA • MISTRZOSTWA ŚWIATA 2026

Fantastyczna czwórka

MECZ PÓŁFINAŁOWY WT 14.07, ŚR 15.07 godz. 20.50 TVP 1

Za nami sto meczów amerykańskiego mundialu. W grze pozostały już tylko cztery reprezentacje. Pierwszy finalista zostanie wyłoniony we wtorek na Dallas Stadium, drugi – dzień później w Atlancie. Kibice liczą, że oba spotkania zapiszą się w historii futbolu podobnie jak półfinał MŚ w 1970 roku, w którym Włochy pokonały Republikę Federalną Niemiec po dogrywce 4:3, pamiętna porażka Brazylii z Niemcami 1:7 w 2014 roku albo starcie RFN z Francją w 1982 roku, po raz pierwszy w historii mundialu zakończone konkursem rzutów karnych (3:3, 5:4 k.). W momencie powstawania tego tekstu nie było wiadomo, czy Francja, która wyszła z grupy z kompletem punktów, a w 1/16 finału rozbiła Szwecję 3:0, nie potknie się na następnej mundialowej przeszkodzie. Nie było też pewności, czy Anglicy wywiążą się z roli faworytów i w kolejnych starciach będą grać tak jak w meczu z Chorwacją (4:2), a nie tak jak z Ghaną (0:0). Nie brakowało także wątpliwości, czy Argentyna ze świetnie dysponowanym Lionelem Messim przejdzie suchą stopą w teorii niezbyt trudną ścieżkę do najlepszej czwórki. Podczas MŚ w Katarze wśród półfinalistów sensacyjnie znalazło się Maroko. Czy teraz też ktoś sprawi tak dużą niespodziankę? **TJ**



Ousmane Dembélé strzelił hat tricka w meczu z Norwegią (4:1).

epr.sa.pl cf19622b37

KALENDARZ SPORTOWY od piątku 10.07

MISTRZOSTWA ŚWIATA

PT **Mistrzostwa świata 2026** TVP 1; TVP Sport
20.50 Mecz ćwierćfinałowy

SO **Mistrzostwa świata 2026** TVP 1; TVP Sport
22.50 Mecz ćwierćfinałowy

SO **Mistrzostwa świata 2026** TVP 1; TVP Sport
2.50 Mecz ćwierćfinałowy

WT **Mistrzostwa świata 2026** TVP 1; TVP Sport
20.50 Mecz półfinałowy

ŚR **Mistrzostwa świata 2026** TVP 1; TVP Sport
20.50 Mecz półfinałowy



PIŁKA NOŻNA

CZ **Superpuchar Polski** TVP Sport
18.55 Mecz: Lech Poznań – Górnik Zabrze

KOLARSTWO

PT (P) **Tour de France** Eurosport 1
13.00 7. etap: Hagetmau – Bordeaux

SO (P) **Tour de France** Eurosport 1
13.00 8. etap: Périgueux – Bergerac

ND (P) **Tour de France** Eurosport 1
13.15 9. etap: Malemort – Ussel

WT (P) **Tour de France** Eurosport 1
13.00 10. etap: Arguedas – El Ferial Larra Belagua

ŚR (P) **Tour de France** Eurosport 1
13.45 11. etap: Vichy – Nevers

CZ (P) **Tour de France** Eurosport 1
13.15 12. etap: Magny-Cours – Chalon-sur-Saône

KOSZYKÓWKA 3X3

ND **3x3 City Tour – Bielsko-Biała 2026** TVP Sport
13.35 Finały

LEKKOATLETYKA

PT (P) **Diamentowa Liga w Monako** Polsat Sport 2
20.00 Herculis EBS

SIATKÓWKA KOBIET

PT **Liga Narodów** Polsat Sport 1
5.45 Mecz: USA – Turcja

PT **Liga Narodów** Polsat Sport 3
10.45 Mecz: Ukraina – Dominikana

PT **Liga Narodów** Polsat Sport 1
12.05 Mecz: Polska – Brazylia

PT **Liga Narodów** Polsat Sport 3
14.15 Mecz: Belgia – Włochy

PT **Liga Narodów** Polsat Sport 3
16.15 Mecz: Bułgaria – Czechy

PT **Liga Narodów** Polsat Sport 3
19.45 Mecz: Niemcy – Holandia

SO **Liga Narodów** Polsat Sport 2
8.15 Mecz: Tajlandia – Brazylia

SO **Liga Narodów** Polsat Sport 2
12.05 Mecz: Japonia – Turcja

SO **Liga Narodów** Polsat Sport 2
16.15 Mecz: Bułgaria – Francja

SO **Liga Narodów** Polsat Sport 2
19.45 Mecz: Serbia – Niemcy

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 2
4.45 Mecz: USA – Brazylia

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 3
4.45 Mecz: Belgia – Ukraina

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 2
8.15 Mecz: Tajlandia – Turcja

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 1
12.05 Mecz: Japonia – Polska

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 2
13.45 Mecz: Chiny – Włochy

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 2
19.45 Mecz: Serbia – Holandia

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN

PT **Mecz towarzyski** Polsat Sport 1
20.30 Polska – Niemcy

ŚR **Liga Narodów** Polsat Sport 1
4.45 Mecz: Kanada – Argentyna

ŚR **Liga Narodów** Polsat Sport 2
8.15 Mecz: Belgia – Kuba

ŚR **Liga Narodów** Polsat Sport 1
12.05 Mecz: Japonia – Włochy

ŚR **Liga Narodów** Polsat Sport 2
12.45 Mecz: Niemcy – Słowenia

ŚR **Liga Narodów** Polsat Sport 2
16.15 Mecz: Ukraina – Iran

ŚR **Liga Narodów** Polsat; Polsat Sport 1
18.45 Mecz: Bułgaria – Polska



ŚR **Liga Narodów** Polsat Sport 2
19.45 Mecz: Serbia – Turcja

ŚR **Liga Narodów** Polsat Sport 1
22.45 Mecz: Francja – Brazylia

ŚR **Liga Narodów** Polsat Sport 1
2.45 Mecz: USA – Chiny

CZ **Liga Narodów** Polsat Sport 2
8.15 Mecz: Belgia – Włochy

CZ **Liga Narodów** Polsat Sport 1
12.05 Mecz: Japonia – Kanada

CZ **Liga Narodów** Polsat Sport 1
16.15 Mecz: Iran – Niemcy

CZ **Liga Narodów** Polsat Sport 1
19.45 Mecz: Serbia – Ukraina

CZ **Liga Narodów** Polsat Sport 1
22.45 Mecz: Chiny – Francja

CZ **Liga Narodów** Polsat Sport 1
2.45 Mecz: USA – Brazylia

SIATKÓWKA PLAŻOWA

SO **Puchar Polski – Przysucha** Polsat Sport 3
9.00 2. dzień

SO **Puchar Polski – Przysucha** Polsat Sport 3
10.00 2. dzień

SO **Puchar Polski – Przysucha** Polsat Sport 3
11.00 2. dzień

SO **Puchar Polski – Przysucha** Polsat Sport 3
12.00 2. dzień

SO **Puchar Polski – Przysucha** Polsat Sport 3
13.00 2. dzień

SO **Puchar Polski – Przysucha** Polsat Sport 3
14.00 2. dzień

SO **Puchar Polski – Przysucha** Polsat Sport 3
15.00 2. dzień

SO **Puchar Polski – Przysucha** Polsat Sport 3
16.00 2. dzień

SO **Puchar Polski – Przysucha** Polsat Sport 3
17.00 2. dzień

ND **Puchar Polski – Przysucha** Polsat Sport 3
9.00 3. dzień

ND **Puchar Polski – Przysucha** Polsat Sport 3
10.00 3. dzień

ND **Puchar Polski – Przysucha** Polsat Sport 3
11.00 3. dzień

ND **Puchar Polski – Przysucha** Polsat Sport 3
12.00 3. dzień

ND **Puchar Polski – Przysucha** Polsat Sport 3
13.00 3. dzień

ND **Puchar Polski – Przysucha** Polsat Sport 3
14.00 3. dzień

ND **Puchar Polski – Przysucha** Polsat Sport 3
15.00 3. dzień

ND **Puchar Polski – Przysucha** Polsat Sport 3
16.00 3. dzień

ND **Puchar Polski – Przysucha** Polsat Sport 3
17.00 3. dzień

SNOOKER

PT **Championship League** CANAL+ Sport 5
12.00 2. runda

PT **Championship League** CANAL+ Sport 5
17.30 2. runda

SO **Championship League** CANAL+ Sport 3; CANAL+ Sport 5
12.00 2. runda

SO **Championship League** CANAL+ Sport 3; CANAL+ Sport 5
17.30 2. runda

(P) – możliwy występ Polaków

eprasa.pl cf1992.pl

– polskie rozgrywki ligowe i reprezentacja Polski

do czwartku 16.07

PO **Championship League** CANAL+ Sport 5
12.00 2. runda

PO **Championship League** CANAL+ Sport 5
17.30 2. runda

WT **Championship League** CANAL+ Sport 5
12.00 2. runda

WT **Championship League** CANAL+ Sport 5
17.30 2. runda

ŚR **Championship League** CANAL+ Sport 5
12.00 3. runda

ŚR **Championship League** CANAL+ Sport 5
17.30 Finał

SPORTY WALKI

SO **UFC 329** Polsat Sport 1
3.00 Walka: Conor McGregor – Max Holloway

TENIS

PT **Turniej Wimbledon** Polsat Sport 1; Polsat Sport Premium 1
14.00 Mecz półfinałowy gry pojedynczej mężczyzn

PT **Turniej Wimbledon** Polsat Sport 1; Polsat Sport Premium 1
16.00 Mecz półfinałowy gry pojedynczej mężczyzn

SO **Turniej Wimbledon** Polsat Sport 1
14.00 Mecz finałowy gry podwójnej mężczyzn

SO **Turniej Wimbledon** Polsat Sport 1
17.00 Finał gry pojedynczej kobiet

ND **Turniej Wimbledon** Polsat Sport 1
14.00 Finał gry podwójnej kobiet

ND **Turniej Wimbledon** Polsat Sport 1
17.00 Mecz finałowy gry pojedynczej mężczyzn

ŚR **Narodowe Mistrzostwa Polski – Gdynia 2026** Polsat Sport 1
10.00 Mecz ćwierćfinałowy

ŚR **Narodowe Mistrzostwa Polski – Gdynia 2026** Polsat Sport 3
12.00 Mecz ćwierćfinałowy

ŚR **Narodowe Mistrzostwa Polski – Gdynia 2026** Polsat Sport 3
14.00 Mecz ćwierćfinałowy

ŚR **Narodowe Mistrzostwa Polski – Gdynia 2026** Polsat Sport 1; Polsat Sport 3
16.00 Mecz ćwierćfinałowy

CZ **Narodowe Mistrzostwa Polski – Gdynia 2026** Polsat Sport 1
10.00 Mecz półfinałowy

CZ **Narodowe Mistrzostwa Polski – Gdynia 2026** Polsat Sport 2
12.00 Mecze półfinałowe

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

CZ **Turniej WTA w Atenach** CANAL+ Sport 2
16.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

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

CZ **Turniej WTA w Atenach** CANAL+ Sport 2
18.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej ATP w Umag** Polsat Sport 2
20.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

CZ **Turniej WTA w Atenach** CANAL+ Sport 2
20.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

ŻUŻEL

SO **Grand Prix Szwecji** Eurosport 3
18.30 6. runda



ND **Metalkas 2. Ekstraliga** CANAL+ Sport 5
13.30 Mecz: ZKS Stal Rzeszów – INNPRO ROW Rybnik

ND **Metalkas 2. Ekstraliga** CANAL+ Sport 5
16.00 Mecz: Abramczyk Polonia Bydgoszcz – Moonfin Malesa Ostrów Wlkp.

Nowa odsłona „Na żywo”



Sięgnij po „Na Żywo” – stworzone z myślą o Tobie!

Bądź z nami!

Jeszcze więcej gorących newsów, nowe porady i teksty psychologiczne.

Sprawdź, co się zmieniło!

REKLAMA

eprasa.pl cf19622b37



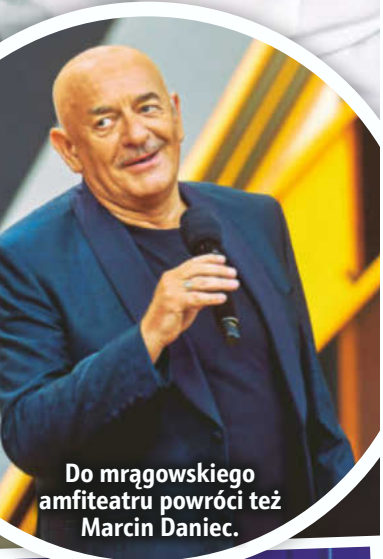
MAZURSKA NOC KABARETOWA 2026. MUSZKIETEROWIE KABARETU

Wieczór pełen śmiechu

Na żywo

Kabaretowe święto w Mrągowie to stały punkt na mapie wakacyjnych imprez w Polsce. W tym roku na scenie pojawi się plejada gwiazd, m.in. Katarzyna Pakosińska, Marcin „Jabbar" Wójcik, Marcin Daniec i Jerzy Kryszak.

Katarzyna Pakosińska potrafi rozbawić do łez... swoim śmiechem.



Do mrągowskiego amfiteatru powróci też Marcin Daniec.



Jednym z prowadzących będzie Marcin Wójcik (z l.). Nie zabraknie jego kolegów z Kabaretu Ani Mru-Mru.

MAZURSKA NOC KABARETOWA 2026
PT 10.07 godz. 20.00 TVP 2

Jak w poprzednich latach, na początku lipca amfiteatr w Mrągowie, położony nad malowniczym jeziorem Czos, wypełni się fanami dobrego humoru. Tegoroczną, 27. edycję poprowadzi niezawodne trio satyryków, których nikomu nie trzeba przedstawiać – Marcin Daniec, Jerzy Kryszak oraz Marcin „Jabbar" Wójcik, występujący jako Trzej Muszkieterowie. Na scenie pojawią się gwiazdy sceny kabaretowej, w tym m.in. Katarzyna Pakosińska, Kabaret Ani Mru-Mru, Andrzej Grabowski, Kabaret Chyba i Kabaret Małżeński, a także zespół Poparzeni Kawą Trzy. Pojedynki tej nocy toczyć się będą wyłącznie na żarty!

Zakochana w Gruzji

Pierwsza edycja Mazurskiej Nocy Kabaretowej odbyła się w 1999 r. Przez lata impreza stała się, obok Pikniku Country, jednym z symboli wakacyjnego Mrągowa. Z czasem wypracowała własny styl, łącząc premierowe skecze, świetną muzykę i wspólne popisy artystów.

Dla Katarzyny Pakosińskiej nie będzie to pierwszy występ nad jeziorem Czos. Wielką popularność zdobyła jako członkini Kabaretu Moralnego Niepokoju, a od wielu lat z powodzeniem rozwija swoją karierę solową. Jej błyskotliwe monologi, talent wokalny, niepowtarzalne poczucie humoru i... charakterystyczny śmiech sprawiają, że jest częstym gościem największych wydarzeń kabaretowych w Polsce. W ubiegłym roku razem z Arturem Andrusem prowadziła mrągowski kabareton. Tegoroczny występ będzie dla niej okazją do kolejnego spotkania z publicznością podczas jednej z najbardziej roześmianych imprez lata.

Artystka prywatnie, jak sama przyznaje, jest zakochana w Gruzji, a także w pewnym Gruzinie, który jest jej mężem. To dziennikarz noszący tytuł gruzińskiego księcia – Irakli Basilaszwili. Z ciekawością czekamy na jej występ w Mrągowie. Kto wie, może w jego trakcie nawiąże do swojej gruzińskiej pasji?

Trzej Muszkieterowie

W tym roku imprezowe stery w Mrągowie przejmą Marcin „Jabbar" Wójcik, Marcin Daniec i Jerzy Kryszak. Pierwszy z nich, lider Kabaretu Ani Mru-Mru, od urodzenia związany jest z Lublinem i – nie wszyscy to wiedzą – jest siostrzeńcem słynnej piosenkarki Urszuli. Chociaż początkowo wszystko wskazywało na to, że zostanie nauczycielem wychowania fizycznego i nawet przez kilka lat pracował w tym zawodzie, ostatecznie to kabaretowa scena okazała się jego powołaniem.

Również Marcin Daniec jest magistrem wychowania fizycznego, a sport do dziś jest bliski jego sercu. Z wielką dumą w 2004 roku wziął udział – obok m.in. Artura Żmijewskiego i Jacka Wszoły – w polskiej sztafecie niosącej ogień olimpijski.

Z kolei Jerzy Kryszak jest z wykształcenia aktorem. Prywatnie pasjonuje się fotografią, zwłaszcza makrofotografią przyrodniczą. Na swoich zdjęciach artysta uwiecznia świat owadów w ich naturalnym środowisku.

Wieczór w amfiteatrze w Mrągowie zapowiada się więc wyjątkowo. Na scenie nie zabraknie ciekawych osobowości i znakomitych występów. Prowadzący i pozostali artyści przedstawią zarówno premierowe skecze, jak i największe przeboje ze swojego repertuaru. Jedno jest pewne – czekają nas niezapomniane chwile!

MARZENA JURACZKO

Fot.: Akpa (3)

eprasa.pl cf19622b37



SZALEŃSTWA PANNY EWY

Zaskakujące losy aktorki

SZALEŃSTWA PANNY EWY
PT 10.07 godz. 17.20
TVP KULTURA

Na książce Kornela Makuszyńskiego o bystrej nastolatce, która wszędzie poszukuje dobra, wychowało się wiele pokoleń dzieci i młodzieży. Na jej podstawie w 1983 roku nakręcono serial „Szaleństwa panny Ewy". Główną rolę zagrała Dorota Grzelak, która podczas zdjęć próbnych pokonała aż 300 kandydatek! Jak później wspominała, miała doczepiane warkocze i farbowane włosy, ponieważ naturalnie były ciemniejsze, a charakteryzatorzy domalowali jej piegi. Pracę na planie nazwała „szkołą życia". Po maturze kilkakrotnie próbowała dostać się do szkoły aktorskiej, ale bez powodzenia. Dziś jest profesjonalnym coachem i prowadzi autorskie warsztaty rozwojowe. **MJ**

BRYGADA

Walka z gangsterami

BRYGADA PT 10.07
godz. 22.20 ALE KINO+

Na czele specjalnej grupy BRI w Wersalu staje nowy człowiek, Saïd. Elitarną jednostkę do walki z przestępczością zorganizowaną przejmuje po Patricku Prigencie, charyzmatycznym glinie, którego łączyły jednak bardzo niejasne relacje z gangsterskim światem. Tymczasem w Paryżu trwa brutalna konfrontacja pomiędzy bezwzględnym klanem Perezów a niecofającymi się przed niczym braćmi El Hassani... A były informator Patricka robi wszystko, by zdążyć ostrzec Saïda, że w mieście może dojść do kilku ataków terrorystycznych. Saïda gra Sofian Khammes, a partnerują mu m.in. Ophélie Bau i Théo Christine. Serial zdobył nagrodę Series Mania w 2023 roku. **HM**



FOT. Forum, TVP, Ale kino+

Tabletka, która wspiera sprawność umysłu, pamięć i koncentrację

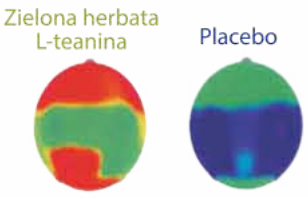


Zapominasz imion? Gubisz drogę? Czujesz się zagubiony, gdy się śpieszysz?

Wspomniane symptomy pojawiają się z wiekiem i dotyczą wielu ludzi. **Clear Brain**, innowacyjny, skandynawski preparat w tabletkach, przyczynia się do utrzymania prawidłowych funkcji poznawczych: pamięci, uwagi i koncentracji. Pomaga osobom w każdym wieku.

Wyniki badań są zaskakujące

Tabletki **Clear Brain** są bogate w aminokwas L-teaninę, występujący w zielonej herbacie. Badania rezonansem potwierdzają wzrost aktywności mózgu już po godzinie od zażycia L-teaniny.
Wyniki badań pokazują, jak wyciąg z zielonej herbaty pobudza obszary mózgu odpowiedzialne za pamięć i koncentrację – aktywne czerwone fale. U osób, którym podano placebo (obojętną tabletkę) takiej aktywności nie dostrzeżono, a bardziej widoczne były nieaktywne, niebieskie fale.



Orzech włoski

Clear Brain zawiera wyciąg z orzecha włoskiego, granatu i kory sosny. Zawarte w nim witaminy zasilają mózg w składniki odżywcze, witaminę B, niezbędną do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, kwas pantotenowy, przyczyniający się do zachowania sprawności umysłu, i jod, wpływający na zachowanie funkcji poznawczych, pamięci i koncentracji.

ZACZNIJ ZAŻYWAĆ SUPLEMENT DIETY CLEAR BRAIN!



Ruth jest aktywną emerytką, która zawsze ma coś do zrobienia: *„Kiedyś panowałam nad wszystkim, ale od jakiegoś czasu czułam się zdezorientowana. Zwykłe, codzienne czynności zaczęły mi sprawiać trudność. Teraz codziennie zażywam tabletkę* ***Clear Brain*** *i funkcjonuję lepiej."*

★★★★★

PRODUKT ROKU 2025 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii
„Preparaty poprawiające pamięć i koncentrację - dorośli"
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Zapytaj o Clear Brain™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach zawierających **60 tabletek.**
W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. **Kod BLOZ 3348221 ułatwi zamówienie produktu.**



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

REKLAMA

eprasa.pl cf19622b37

TVP 1

4.55 Złoty chłopak (330) – serial obyczajowy, Turcja 2022
5.50 Akacjowa 38 (892) – telenowela, Hiszpania 2015
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.30 Welon, fura i brawura (6) – reality show, Polska 2023
8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
8.10 Pogoda Info
8.20 Janosik (9): Pobór – serial przygodowy, Polska 1973
9.15 Ranczo 6 (78): Poród amatorski – serial obyczajowy, Polska 2012
10.10 Komisarz Alex 7 (86): W ostatniej chwili – serial kryminalny, Polska 2015
11.05 Ojciec Mateusz 15 (197): Bransoletka – serial kryminalny, Polska 2016
12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.30 Agropogoda
12.40 Magazyn rolniczy
12.55 Natura w Jedynce: **Pelagos. Śródziemnomorskie sanktuarium** – film dokumentalny, Francja 2023 (patrz obok)
14.00 Złoty chłopak (331) – serial obyczajowy, Turcja 2022
15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 Dziedzictwo (974) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
18.05 Reporterzy – magazyn reporterów
18.25 Akacjowa 38 (909) – telenowela, Hiszpania 2015
Pułkownik obawia się, że Silvia zauważy jego postępującą ślepotę. Nie zamierza wyjeżdżać z nią do Włoch. **65 min**
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT
Pelagos. Śródziemnomorskie sanktuarium
Twórcy badają strefę obejmującą głębiny morza, gdzie rozmieszczenie organizmów zależy od poziomu składników odżywczych, tlenu i światła. W Marsylii autorzy obserwują ekosystem od wielorybów po plankton. **65 min**



20.50 SPORT
Mistrzostwa świata 2026
Trwa walka o awans do półfinału. Przed mundialem jednym z kandydatów do pojawienia się dziś na SoFi Stadium w Inglewood była Belgia. Czerwone Diabły nienajlepiej jednak rozpoczęły fazę grupową, notując w dwóch pierwszych starciach remisy. Ich dalsze losy stanęły pod znakiem zapytania. **160 min**

20.10 Sport, Pogoda
20.25 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
20.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz ćwierćfinałowy **(live)** (patrz obok)
23.30 Ranczo Wilkowyje FILM – komedia, Polska 2007, reż. Wojciech Adamczyk, wyk. Ilona Ostrowska, Cezary Żak, Marta Lipińska, Dorota Chotecka (patrz obok)
1.15 Tożsamość zdrajcy FILM – film sensacyjny, Czechy/Szwajcaria/Wielka Brytania 2017, reż. Michael Apted
3.00 To był lipiec 1945 – film dokumentalny, Polska 2019
3.50 Wykrywacz kłamstw – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
4.10 Pytanie dnia – pr. publ., Pol.
4.30 Reporterzy – mag.
4.40 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ **5.05**



23.30 KOMEDIA
Ranczo Wilkowyje
W podlaskiej wsi, którą rządzą wójt i proboszcz (Cezary Żak, zdj.), zjawia się Louis. Szuka Lucy, która osiedliła się w dworku i wiedzie życie u boku Kusego. Zamierza nakłonić ukochaną do powrotu. **105 min**

TVP 2

4.35 Na dobre i na złe (901): Wiek to tylko liczba – serial obyczajowy, Polska 2023
5.30 M jak miłość (1791) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.20 Anna Dymna – spotkajmy się: Anna Dziaduś – talk-show
6.55 Barwy szczęścia (3351) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.30 Operacja zdrowie (75): Zastawki płucne – magazyn medyczny, Polska 2025
12.00 Rodzinka.pl (38): Dziadkowie – serial komediowy, Polska 2011
12.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
13.15 Panna młoda (140) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (873): To, co pozostaje – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (430) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
Catalina wyznaje Pelayowi miłość, ale potrzebuje czasu na decyzję o ich przyszłości. Cruz naciska Manuela, by wyjawił imię kobiety, którą kocha. Urażona Petra planuje zemstę na Ignaciu. **55 min**
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025 (patrz obok)
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (141) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Beyza wpada w panikę na myśl, że prawdziwa przyczyna śmierci Yasemin może wyjść na jaw. Ciężarna Yonca, w drodze na dworzec, dostaje skurczów. Cihan staje u boku załamanego Engina. **55 min**
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3351) – serial obyczajowy, Polska 2026



16.00 TELETURNIEJ
Koło fortuny (1886)
Program gwarantuje uczestnikom cenne nagrody, a widzom wyśmienitą zabawę. Zawodnicy kręcą kołem i typują litery, które być może znajdują się w haśle. Ten, kto odgadnie je pierwszy, zatrzymuje wygraną. Prowadzą Agnieszka Dziekan i Błażej Stencel (oboje na zdj.). **35 min**



20.05 ROZRYWKA
Mazurska Noc Kabaretowa 2026. Muszkieterowie... (1-3)
Kolejna edycja kultowego wydarzenia w Mrągowie nad jeziorem Czos. Na scenie pojawią się m.in. Ani Mru-Mru, Katarzyna Pakosińska i Andrzej Grabowski. Widowisko poprowadzą z kolei Marcin Daniec (zdj.), Jerzy Kryszak oraz Marcin „Jabbar" Wójcik. **215 min**

20.05 Mazurska Noc Kabaretowa 2026. Muszkieterowie kabaretu (1-3) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
23.40 To jest grane – wakacyjnie (96) – program muzyczny, Polska 2026
0.20 Zawsze z Wami chciałbym być – 30 lat Ich Troje – koncert, Polska 2025 (patrz obok)
1.20 Varius Manx & Kasia Stankiewicz na dobry wieczór – widowisko, Polska 2024
2.25 Złoto dezerterów FILM – komedia wojenna, Polska 1998, reż. Janusz Majewski, wyk. Marek Kondrat, Wiktor Zborowski, Bogusław Linda
4.30 Rodzinka.pl (189): Domowe zapętlenie – serial kom., Polska 2016 ▶ **4.55**



0.20 KONCERT
Zawsze z Wami chciałbym być – 30 lat Ich Troje
W 2025 roku Michał Wiśniewski (zdj.) z zespołem obchodził 30-lecie działalności. Grupa wykonała m.in. hit „A wszystko to, bo Ciebie kocham" i „Powiedz". **60 min**

POLSAT

4.55 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.40 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.30 Malanowski i partnerzy (327, 328): Niebezpieczna miłość; Zakazany przyjaciel – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
Joanna prosi Malanowskiego o sprawdzenie partnera i rozwianie wątpliwości jej ojca. Detektywi odkrywają, że wybranek posługuje się fałszywym nazwiskiem i spotyka się z inną kobietą. **60 min**
9.30 Trudne sprawy (1257, 1258) – serial paradokumentalny, Polska 2024
Rafał nie ma szczęścia w miłości. Niedawno doświadczył zdrady. Dla żartu zgadza się odegrać rolę narzeczonego na rodzinnym spotkaniu. Udaje mu się oczarować nowo poznaną Łucję i jej krewnych. Potem jednak kobieta zrywa znajomość. **125 min**
11.35 Gliniarze (874, 875): Więzy krwi; Prawdziwy romans – serial paradokumentalny, Polska 2023
13.40 Dlaczego ja? (1504, 1505): Fotografia z historią; Zdrajca – serial paradokumentalny, Polska 2025
Julia postanawia zniszczyć nową relację rozwiedzionej matki, Adrianny. Fałszywie oskarża jej ukochanego, Wojciecha, o kradzież drogich kolczyków. Pod wpływem silnego stresu Adrianna traci przytomność. **130 min**
15.50 Wydarzenia
16.20 Pogoda
16.25 Interwencja – magazyn reporterów
16.40 Gliniarze (1071, 1072): Strzał w serce; Powtórka z rozrywki – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny
19.30 Sport, Pogoda



16.40 PARADOKUM.
Gliniarze (1071, 1072)
Adam (Aleksander Mackiewicz, zdj.) i Olga wyjaśniają sprawę zabójstwa instruktora strzelectwa. Podejrzenia padają na mężczyznę, którego motywem mogła być zazdrość o żonę. Ten jednak ma niepodważalne alibi. Tropy prowadzą także do handlarzy bronią. **130 min**



19.55 FANTASY
Hobbit: Niezwykła podróż
W Ereborze, utraconym królestwie krasnoludów, rządzi potężny smok. Czarodziej namawia Bilba (Martin Freeman, zdj.) do udziału w wyprawie, mającej na celu odzyskanie krainy. Niziołek dzielnie stawia czoło niebezpieczeństwu. Zdobywa też pierścień, który na zawsze odmienia jego życie. **235 min**

19.55 Hobbit: Niezwykła podróż FILM – film fantasy, USA/Nowa Zelandia 2012, reż. Peter Jackson, wyk. Ian McKellen, Martin Freeman, Richard Armitage, Ken Stott, James Nesbitt (patrz obok)
Pierwsza część widowiskowej ekranizacji powieści „Hobbit, czyli tam i z powrotem" J.R.R. Tolkiena. Akcja rozgrywa się 60 lat przed wydarzeniami przedstawionymi we „Władcy Pierścieni". **235 min**
23.50 Niezniszczalni – film FILM sensacyjny, USA/Bułgaria/Hiszpania 2010, reż. Sylvester Stallone, wyk. Sylvester Stallone, Jason Statham, Jet Li, Dolph Lundgren (patrz obok)
2.05 Słyszeliście o Morganach? – komedia FILM romantyczna, USA 2009, reż. Marc Lawrence



23.50 SENSACYJNY
Niezniszczalni
Najemnicy dowodzeni przez Barneya Rossa (Sylvester Stallone, zdj.) mają obalić południowoamerykańskiego dyktatora (David Zayas). Kolejne odkrycia stawiają ich misję pod znakiem zapytania. **135 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1694) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (9) – program rozrywk., Pol. 2025
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026
11.25 Babski biznes (7) – program rozrywkowy, Polska 2026
Iza prowadzi „Noclegi u Belli" w Jugowicach, ale jej biznes przynosi niski dochód. Marta Klepka chce pomóc właścicielce w uzyskaniu całorocznego zysku. **70 min**
12.35 Ukryta prawda (1477, 1478, 1725) – serial paradokumentalny, Polska
Do domu Anny przychodzi klientka biura prasowego – Łucja. Podczas spotkania zjawia się mąż pierwszej z nich, Jacek. Łucja zaczyna panikować na jego widok. **190 min**
15.45 Detektywi (109) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)
16.50 Szpital św. Anny (65) – serial obyczajowy, Polska 2025
Zosia i Filip postanawiają adoptować małą Kalinkę. Z lekarką niespodziewanie kontaktuje się jednak biologiczny ojciec dziewczynki. Marta czuwa przy Tomku, który wciąż jej nie rozpoznaje. **65 min**
17.55 Młode gliny (18) – serial kryminalny, Polska 2026
Policjanci przerywają rytuał odprawiany przez grupę czcicieli bogini Isztar. Michalina i Kacper znajdują zwłoki Jadwigi, którą zamierzano podpalić. Kobieta zmarła wskutek krwotoku po porodzie. **65 min**
19.00 Fakty
19.30 Sport, Pogoda
19.50 Uwaga! – magazyn reporterów



15.45 FAB.-DOKUM.
Detektywi (109)
Anna Palka ze śląskiej policji ponownie otwiera sprawę zaginięcia Patrycji Hałas, która została uznana za zmarłą. Śledztwo ujawnia, że akta są niekompletne, a prowadzący sprawę stróż prawa manipulował dowodami. Wśród podejrzanych znajduje się były chłopak Patrycji. **65 min**



20.00 PRZYGODOWY
Legion Samobójców 2
Grupa straceńców ma wykonać trudną misję. **175 min**



TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 3 (6, 7): Cień w mroku; Dziadek – serial kryminalny, USA 1986
8.00 Kobra – oddział specjalny (10, 11): Zespół B; Duchy przeszłości – serial sensacyjny, Niemcy 2017
10.00 Maria z przedmieścia (55, 56) – telenowela, Meksyk 1995
12.00 Nie igraj z aniołem (114) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Candelaria doradza Marichuy, by walczyła o Juana Miguela. Omar proponuje ukochanej, by wzięli ślub w mieście i znaleźli tu mieszkanie. Elsa dowiaduje się o planach Beatriz i Eduarda. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (48) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Kurierzy (33) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (538, 539) – serial obyczajowy, Polska 2022
Jaca dowiaduje się o planach Kawy. Andżela radzi, by zawalczył o miłość. Ziutek szuka eleganckiego zegarka. Chce zrobić wrażenie na biznesmenie, który ma nająć ludzi do wykończenia domu. **120 min**
17.00 Kurierzy (34) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Roman udaje się na wieś, by dostarczyć przesyłkę do Ćwirów. Odkrywa, że rodzina jest w konflikcie z sąsiadami. Zamierza ich pogodzić. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (971, 972) – serial obyczajowy, Polska 2026
Klientka szuka prezentu dla partnera z kursu tanecznego. Uważa, że coś iskrzy. Guru składa Andżeli propozycję udziału w wyjeździe. **120 min**



20.00 DRAM. SENS.
Pocałunek smoka
Bezkompromisowy chiński stróż prawa Liu Jian (Jet Li, zdj.) prowadzi tajne śledztwo we Francji. Natrafia na dowody korupcji w policji. Wpływowy inspektor wrabia go w morderstwo polityka. Oskarżony musi dowieść, że jest niewinny. Wspiera go Amerykanka, którą zmuszono do prostytucji. **120 min**



22.00 SENSACYJNY
Najwyższy wyrok
Manning (Steve Austin) i Cross (Steven Seagal, zdj.) mają za zadanie eskortować skazańców z zakładu karnego, który wkrótce zostanie zamknięty. Mury więzienia forsują najemnicy... **120 min**

TVN 7

DVB T2

5.25 Ten moment (55) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (786-788) – serial paradokumentalny, Polska 2020
8.45 Ukryta prawda (1338, 1445, 1446) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1099-1101) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
13.55 Kryminalni (5): Bagno – serial kryminalny, Polska 2004
15.00 Szpital (782, 783) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Podróżnicy proszą o pomoc lekarską dla swojej rocznej córeczki. Doktor Anna Nowicka nie ma pojęcia, że maleństwo zaraziło się dengą podczas wyprawy po Afryce. Stan dziewczynki jest bardzo poważny. **120 min**
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (506) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
18.00 SOS Ekipy w akcji (18) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Strażacy udzielają pomocy pracownikowi hurtowni. Po odkryciu zaniedbań właściciela firmy konieczne jest wezwanie jednostki chemicznej. Tymczasem funkcjonariusze zauważają dziewczynę, która mogła zostać odurzona. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1529) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Karina opuszcza więzienie. W trakcie odbywania swojej kary ciężko pracowała, zrobiła maturę, zdobyła zawód. Teraz wraca do domu, który obecnie należy do jej brata Marka. Wkrótce zostaje oskarżona o kradzież. **60 min**



20.00 MELODRAMAT
Dom nad jeziorem
Rok 2004. Alex (Keanu Reeves, zdj.) kupuje willę. Poprzednia właścicielka Kate (Sandra Bullock, zdj.) zostawia mu list z prośbą, by przesyłał jej korespondencję do Chicago. Okazuje się, że kobieta żyje w... 2006 roku. Oboje szukają sposobu, aby się spotkać. **135 min**



22.15 MELODRAMAT
Kolory miłości
Taylor (Jessica Lowndes, zdj.) ulega wypadkowi. Z opresji ratuje ją Joel (Chad Michael Murray, zdj.). Okazuje się, że to potentat branży hotelarskiej zagrażający interesom jej brata. **105 min**

REKLAMA



20.00 Legion Samobójców 2 FILM – film przygodowy, Kanada/USA/Wielka Brytania 2021, reż. James Gunn, wyk. Michael Rooker, Viola Davis, John Ostrander (patrz obok) Kontynuacja perypetii antybohaterów ze świata DC Comics. Do obsady dołączyli m.in. Idris Elba i John Cena. **175 min**
22.55 Reminiscencja FILM – film s.f., USA 2021, reż. Lisa Joy, wyk. Thandiwe Newton, Hugh Jackman, Rebecca Ferguson, Cliff Curtis (patrz obok)
1.15 Godzilla II: Król potworów FILM – film s.f., Japonia/USA 2019, reż. Michael Dougherty
3.45 Uwaga! – magazyn reporterów
4.00 Kuba Wojewódzki (13) – talk-show, Polska 2025
5.05 Nauka jazdy 5 (16) – program rozrywk., Pol. 2022



22.55 FILM SF
Reminiscencja
Wyniszczony świat przyszłości. Ludzie płacą Nickowi (Hugh Jackman, zdj.), by w specjalnej kapsule na nowo przeżywać dobre chwile. Jedna z jego klientek (Rebecca Ferguson, zdj.) znika. **140 min**

20.00 Pocałunek smoka – dramat FILM sensacyjny, USA/Francja 2001, reż. Chris Nahon, wyk. Jet Li, Bridget Fonda, Tchéky Karyo, Ric Young (patrz obok) Jet Li – gwiazda kina azjatyckiego i mistrz wushu – został również producentem i pomysłodawcą filmu. **120 min**
22.00 Najwyższy wyrok FILM – film sens., USA 2012, reż. Keoni Waxman, wyk. Steven Seagal, Michael Paré, Steve Austin (patrz obok)
0.00 Zakon – film sensacyjny, FILM USA/Aruba 2001, reż. Sheldon Lettich, wyk. Jean-Claude Van Damme, Vernon Dobtcheff, Charlton Heston, Sofia Milos (patrz obok)
1.55 Lombard. Życie pod zastaw 18 (967) – serial obyczajowy, Polska 2026
2.55 Zobacz to!



0.00 SENSACYJNY
Zakon
W ręce uznanego archeologa trafia rękopis. Naukowiec rusza do Izraela, gdzie znika bez śladu. Jego syn, Rudy (Jean-Claude Van Damme, zdj.), rozpoczyna poszukiwania. Trop wiedzie do sekty. **115 min**

20.00 Dom nad jeziorem FILM – melodramat, USA/Australia 2006, reż. Alejandro Agresti, wyk. Keanu Reeves, Sandra Bullock, Dylan Walsh, Christopher Plummer (patrz obok)
22.15 Kolory miłości – melodramat, Kanada 2021, reż. FILM Bradley Walsh, wyk. Jessica Lowndes, Chad Michael Murray, Dennis Andres, Michael Brown (patrz obok)
0.00 Kocha, lubi, szanuje FILM – komedia romantyczna, USA 2011, reż. Glenn Ficarra, wyk. Steve Carell, Ryan Gosling, Julianne Moore (patrz obok)
2.25 Żyjąc z potworem 9 (3) – serial dokumentalny, USA
3.25 Fachowcy (11) – paradok.
4.05 Usterka 11 (7) – fab.-dok.
4.45 Dorota was urządzi! (9) – pr. rozrywk., Pol. 2015



0.00 KOMEDIA
Kocha, lubi, szanuje
Cal (Steve Carell, zdj.) cierpi po odejściu żony (Julianne Moore). Ratuje go playboy Jacob (Ryan Gosling), wciągając spokojnego domatora w świat rozrywek oraz romansów. **145 min**

TVP 3

12.00 Telekurier – mag., Polska
12.30 Rączka gotuje – mag.
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Niebezpieczne związki – magazyn
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 – publ.
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów

OBYCZAJOWY



22.30 Złoty chłopak (192)
Halis postanawia pomóc Orhanowi. Dowiaduje się, że został on pobity w więzieniu. Kaya niepokoi zachowanie Suny, która nieustannie pociesza Ferita. **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 (847) – serial obycz., Turcja 2020
2.30 Niebezpieczne związki
3.20 Program informacyjny 19.30

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

TVP POLONIA

15.10 Wszystko przed nami (94) – serial obycz., Polska
15.40 Gwiazdy opolskich kabaretonów – pr. rozr.
16.00 Jerzy Stuhr. Sam ze sobą – film dokumentalny
17.00 Gra słów. Krzyżówka
17.30 Teleexpress
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Stacja Arktyka
18.45 Info Wilno – pr. inform.
19.05 Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny – pr. inform.
19.15 Wyspa dzieci, czyli muzyczni spadkobiercy zespołu 2 plus 1 (1)
20.10 Program informacyjny 19.30
20.40 Pogoda

OBYCZAJOWY



20.50 Echo serca (5)
Ordynator Stomma zleca Magdzie nietypowe zadanie. Borska ma nakłonić księdza Grzegorza do poddania się badaniom. Jan odkrywa, że jego matka chce odmiany w życiu. **50 min**

21.40 Na sygnale (649, 650)
22.40 Moje przeboje (5) – rozr.
23.15 Dziennik regionów
23.40 Matki, żony i kochanki (17) – serial obycz., Polska
0.40 Rodzinka.pl (268) – kom.
1.10 Szlakiem miejsc niezwykłych: Pomniki historii (3)
1.30 Program informacyjny 19.30
2.00 Pogoda

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (12, 13) – serial sensacyjny
7.55 Bogaty dom – biedny dom (75) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (510, 511) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1168, 1169) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 Dlaczego ja? (1537, 1538) – paradok.
13.55 Trudne sprawy (758-760) – paradok., Pol.
16.55 Policjantki i Policjanci (1399) – obycz., Pol. 2026
18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (517) – reality show, Polska 2025
19.00 Policjantki i Policjanci (1400) – obycz., Pol. 2026

ROZRYWKA



20.00 Gwiazdy Kabaretu (175, 164) – Polska
Artyści z grupy Rewers (zdj.) zaprezentują skecze: „Nauczyciel u lekarza", „W markecie zakupy" i „PSyt psyt". Wykonają też piosenkę „Love Żul Story". **125 min**

22.05 Wyspa strachu
FILM – thriller, USA 2009, wyk. Steve Zahn
0.05 STOP Drogówka – mag.
1.05 Love Island. Wyspa miłości (30)
2.05 Hardkorowy lombard 3 (22) – serial dokum., USA
2.40 Interwencja – mag.
2.55 Śmierć na 1000 sposobów (1) – dok.
3.25 Lubię disco! (278) – muz.

PULS 2

9.25 Świnka Peppa 2 – anim.
9.45 Bing – serial animowany
10.00 Jeżyk i Przyjaciele – serial animowany
10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany
11.35 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim.
12.00 Psi Patrol 8 – serial anim.
12.35 Marta mówi – anim.
13.00 Smerfy – serial anim.
14.00 Monster High – anim.
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2 – anim.
16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.
17.00 Smerfy – serial anim.
18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.
19.00 Kacze opowieści – serial animowany

OBYCZAJOWY



20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (959)
Ziutek wraca z Zakopanego. Odwiedza zakład Barskich z Omarem oraz jego rodziną z Kataru. Matka Tanka konsultuje się z prawnikiem w sprawie wnuczki. Następnie dzwoni do ojca Sary. **60 min**

21.00 Dzielnica strachu 10 (441, 442) – serial krym.
23.00 Zabójcze mokradła
FILM – horror, Wlk. Bryt. 2025
0.55 Małgosia i Jaś – horror, FILM Irlandia/Kanada/USA 2020
2.30 Dzielnica strachu 9 (407) – serial krym., Polska
3.30 Lombard. Życie pod zastaw 12 (642) – obycz.
4.25 Niesamowite! (6) – dok.

TVP ROZRYWKA

6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
8.50 Va banque – teleturniej
9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Matki, żony i kochanki (21) – serial obycz., Polska
14.15 Pan Mama (36, 37) – serial kom., Polska 2025
15.20 Program rozrywkowy
15.30 Tak to leciało!
16.30 Do śmiechu! (75) – rozr.
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
18.35 Okrasa łamie przepisy
19.40 Makłowicz w podróży
20.15 Postaw na milion

ROZRYWKA



22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (45) – Polska
Wybór najlepszych skeczy Roberta Górskiego (zdj.) i spółki. Kultowe scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle i przypominają, za co widzowie kochają tych kabareciarzy. **40 min**

22.50 Kabaret Letnią Porą (12) – pr. rozr., Pol. 2021
23.50 Do śmiechu! (77) – rozr.
0.45 Niepewne sytuacje 3 (6) – pr. rozr., Polska 2026
1.15 Koło fortuny – telet., Pol.
2.35 Kabaret Letnią Porą (6)
3.40 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (12) – pr. rozr., Pol. 2025

TTV HD

7.10 Express – pr. inform.
7.35 DeFacto 13 (15, 16)
8.30 Kartoteka 2 (2, 3)
10.35 Detektywi (27, 28)
12.35 Zakup w ciemno 7 (36, 37) – reality show, Pol.
14.35 Nic do zgłoszenia (8)
15.35 Złomowisko PL 5 (6)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Usterka 14 (10)
17.45 Życie na kredycie 8 (9, 10) – reality show, Pol.
18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (5)
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 7 (38)
21.05 Zakup w ciemno extra (36) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.

ROZRYWKA



22.00 Ostre cięcie 12 (8) – Pol.
Matka i córka, Gabriela i Graziella, prowadzą salon we Wrocławiu. Dzieli je ogromny temperament. Andrzej Wierzbicki i Tomasz Schmidt (obaj na zdj.) są świadkami pełnych napięcia sytuacji. **60 min**

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (6) – pr. rozrywk., Pol. 2024
0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 18 (1)
1.00 Diabelnie boskie 2 (9, 10) – reality show, Pol.
1.55 Damy i wieśniaczki. Za granicą 2 (3, 4) – fab.-dok.
3.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (514) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.00 Strefa otwarta **17.20** Wojownicy czasu **17.50** Kreatywni po godzinach **18.00** Przystanek Kultura **18.20** Z Koroniewiczem przez Podlasie **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Prywatne życie zwierząt **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.18** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Studio lato **18.30** Zbliżenia **19.00** Rosół polski **21.00** Jeszcze dzień z życia **21.12** Słowo daję! **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

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

KATOWICE 16.45 Dzień z bliska **17.30** Na KONcu świata **17.45** Sobota w Bytkowie **18.15** Wiesz jak jest **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Zdarzyło się **21.30** Aktualności **21.52** Sport

KRAKÓW 16.48 Bohaterowie małych ojczyzn **17.10** Msza święta dla chorych **18.00** Etno Małopolska **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.15** Turystyczna jazda **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika

LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia **17.55** Reportaż w TVP Lublin **18.10** Zobacz, co słychać **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **19.15** Scena jest Twoja **21.02** Zdarzenia **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.10 Reportaż **17.45** Wykrywacz kłamstw **18.05** Za szybą **18.15** Konkretnie **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Ostatni mistrzowie **21.00** Zapraszamy do nas **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.30 Teleskop **17.45** Program publicystyczny **18.30** Teleskop **19.01** Zakręceni, wkręceni **19.16** Reportaż TVP Poznań **21.02** Wykrywacz kłamstw **21.22** Litera | Sztuka **21.30** Teleskop

RZESZÓW 17.02 Kalejdoskop filmowy **17.10** Msza święta dla chorych **18.01** Studio lato **18.30** Aktualności **19.00** Odkryj regiony **19.13** Podkarpackie tablice i inskrypcje **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności

SZCZECIN 16.45 Miłość nad rozlewiskiem **17.30** Pracownia reportażu **17.45** Korona Gór Polski **18.15** Program publicystyczny **18.30** Kronika **18.52** Moda na język polski **19.15** Kolekcja **21.00** Mody polskie **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA 16.45 Dobrego dnia **17.35** Bohaterki **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Tacy byliśmy **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 16.43 Daisy. Wspomnienie minionego świata **17.46** Wakacyjny Dolny Śląsk **18.00** Przyszłość jest teraz **18.14** Oblicza kultury **18.30** Fakty **18.58** W swoim czasie **19.12** Pamięć zapisana w pikselach **21.03** Gwiazdy, gwiazdki, gwiazdeczki. Melodie sprzed lat **21.30** Fakty **21.52** Pogoda

TVP HD

7.55 Rodzinka.pl (225, 226)
8.55 Ojciec Mateusz 21 (268, 269) – krym., Pol. 2019
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (656, 657)
12.25 Ojciec Mateusz 6 (79)
13.20 Komisarz Alex 4 (43)
14.15 Ranczo 7 (85, 86) – obycz.
16.10 Postaw na milion – telet.
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 25 (322)
19.20 Ranczo 7 (89) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (291, 292)
21.25 Ojciec Mateusz 34 (437)
22.20 Pole rażenia – thriller, USA
FILM 1993, reż. Rowdy Herrington
0.15 Profilerka (10-12) – krym.
3.10 Człowiek w żelaznej masce – film kostiumowy, Wielka Brytania/USA 1998

TVP KULTURA

13.25 Kim Novak – buntowniczka z Hollywood
14.25 Zbigniew Wodecki – Niech nam się szczęści
14.55 Teatr STU. Benefis Zbigniewa Wodeckiego (2) – koncert, Polska 1994
15.35 Kramarz – dramat
FILM obyczajowy, Polska 1990
17.20 Szaleństwa panny Ewy
FILM (1) – film obycz., Pol. 1984
18.25 Video Killed the Radio Star – serial dok., Wlk. Bryt.
18.55 Rawhide (5) – serial przyg.
20.00 Mary Reilly – horror, USA
FILM 1996, reż. Stephen Frears
22.00 Powrót Sherlocka Holmesa (6) – serial krym.
23.05 Czekając na wyrok
FILM – dramat obyczajowy, USA/Kanada 2001

ANTENA HD

11.00 Polska. Największe dylematy – program publicyst.
12.00 Co Polak potrafi na drodze? (16) – rozr., Pol.
13.05 Ciężarówką przez śniegi 2 (3) – serial dokum.
14.00 Klątwa Wyspy Dębów (1)
15.00 Wojny kontenerowe 2 (9, 10) – serial dokum., USA
16.00 Australijscy poszukiwacze złota 3 (11, 12) – dok., Australia
18.00 77 TV 5 (5) – pr. rozr., Polska
20.00 Morderstwa we Francji
FILM **– Lille** – film krym., Fr. 2018
22.05 Morderstwa we Francji
FILM **– Correze** – film kryminalny, Francja 2019
0.05 Zabójca z autostrady I-5
FILM – thriller, Kanada 2011
1.55 77 TV (3) – pr. rozr., Polska

TV 6

6.00 Więzienie (162, 163) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (709, 710) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (28, 29) – sens.
10.55 48h. Zaginieni (148-150)
13.55 Policjantki i Policjanci (1200) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (45, 46) – krym.
16.00 Kobra – oddział specjalny (30, 31) – sens.
18.05 Strażnik Teksasu (14, 15)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (49, 50) – krym., USA
21.55 Kości (111, 112) – krym.
23.55 Resident Evil: Zaświaty
FILM – horror, Niemcy/Francja/Wielka Brytania 2010
2.00 Krejzi patrol (28-32)
4.35 Kochane pieniądze (6)
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

10.40 Śmierć pod palmami (5)
11.45 Zagadki doktora Blake'a 3 (6) – serial krym.
12.55 Zabójcze arcydzieła (1, 2)
15.00 Ojciec Brown 7 (9) – krym.
16.00 Lewis 5 (3) – serial krym.
17.00 My Life is Murder 3 (3)
18.00 Morderstwa w Midsomer 22 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2020, reż. Matt Carter
19.50 Śmierć pod palmami (6)
21.00 Lynley (5, 6) – serial krym.
23.05 Tajemnice Brokenwood 12 (2) – serial kryminalny
0.55 Annika (2) – serial krym.
2.00 Morderstwa w Midsomer 22 (1), reż. Matt Carter

ROMANCE TV

14.20 Inga Lindström:
FILM **Po prostu powiedz tak** – film obycz., Niemcy 2024
16.15 Rosamunde Pilcher:
FILM **Pralinki na śniadanie** – film obycz., Niemcy 2019
18.05 Górski lekarz (148, 149) – obycz., Niemcy/Austria
20.00 Statek marzeń – Coco
FILM **Island** – obycz., Niem. 2022
21.55 Wydział zabójstw
FILM **Stambuł: Cena życia** – krym., Niemcy/Turcja 2011
23.50 Wydział zabójstw
FILM **Stambuł: Więzy krwi** – film krym., Niemcy 2012
1.45 Wydział zabójstw
FILM **Stambuł: Tranzyt** – film kryminalny, Niemcy 2012

COMEDY CENTRAL

7.00 Dwóch i pół 5 (15-18)
8.55 Przyjaciele 7 (19-24)
11.55 Teoria wielkiego podrywu 7 (11-16) – kom.
14.30 Dwóch i pół 5 (19) – kom.
15.00 Dwóch i pół 6 (1-3) – kom.
16.30 Przyjaciele 8 (1-6) – kom.
19.30 Teoria wielkiego podrywu 7 (17-22) – kom.
22.00 The Office PL 3 (7, 8)
23.05 Comedy Club 6 (5, 6)
0.05 Miasteczko South Park 2 (15, 16)
1.00 Pracoholicy 3 (15, 16)
2.00 Śmiesznej nie będzie 6 (19, 20) – program rozrywk.
3.00 Miasteczko South Park 2 (12-14)
4.30 Comedy Club 8 (3-5)

TVN FABUŁA

9.50 Prawo Agaty 4 (1) – obycz.
10.55 Szpital św. Anny (71)
11.55 Miłość czy pomyłka? (39, 40) – telen., Turcja 2020
13.55 Prawo Agaty 3 (13)
14.55 Detektywi – fab.-dok., Pol.
16.00 Po drugiej stronie kamery (1) – serial dokum.
17.05 Bella i Sebastian 3 – film familijny, Francja 2017
19.00 Szpital św. Anny (72) – serial obycz., Polska 2025
20.00 Zwyczajna przysługa
FILM – komedia kryminalna, USA/Kanada 2018, reż. Paul Feig
22.35 Polityka – film
FILM obyczajowy, Polska 2019
1.10 MachoCry Macho
FILM – dramat obycz., USA 2021

eprasa.pl cf19622b37

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (3)
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (122, 159) – mag. kulin.
9.40 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (8) – krym.
10.55 **Górski lekarz** (7) – serial obyczajowy, Niemcy 2026
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (9) – krym.
14.00 **Katastrofy w przestworzach** (1, 8) – serial dokum., Kanada
17.00 **MacGyver 4** (9) – sens.
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada** (9, 10) – reality show, Kanada 2013
19.10 **Aukcja w ciemno 2** (9, 10) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (302) – reality show, Pol. 2024
7.30 **Na ratunek 112** (929, 930) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (387-389) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (951) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1352, 1353) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (539-543) – serial komediowy, Pol.
17.00 **48h. Zaginieni** (159, 160) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (997) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (73) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (792) – paradok.

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (103, 104)
6.30 **Na sygnale** (486, 487)
7.35 **Ojciec Mateusz 3** (36)
8.35 **Komisarz Alex 2** (25)
9.30 **Rodzinka.pl** (105) – kom.
10.05 **Klan** (1452, 1453) – telen.
11.05 **Ranczo 8** (103, 104)
12.45 **Komisarz Alex 2** (26)
13.40 **Ojciec Mateusz 30** (387, 388) – serial krym.
15.40 **Komisarz Alex 3** (27) – serial kryminalny, Polska
16.25 **Na sygnale** (488, 489) – serial fabularno-dokum.
17.35 **Ranczo 9** (105, 106) – serial obycz., Pol. 2015
19.35 **Ojciec Mateusz 30** (389) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 3** (37) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Zwierzęta Wajraka 3** (8, 9) – serial dokum., 2022
6.55 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.25 **Przygody Myszki** (1, 2) – serial animowany
7.50 **Reksio** (40, 42) – anim.
8.15 **Stawiam na Tolka Banana** (2, 3) – obycz.
9.55 **Podróże Pana Kleksa** FILM (2-ost.) – film przygodowy, Polska/ZSRR 1986
11.30 **To nie ze mną** (8, 9) – serial obyczajowy, 2022
12.55 **Ranking naj polskiego kina** (1) – pr. rozrywk.
13.40 **Chłopi** (1, 2-ost.) FILM – film obyczajowy, 1973
17.40 **Stawka większa niż życie** (1, 2) – wojenny

AXN

6.00 **FBI: Most Wanted 3** (22) – serial kryminalny, USA
6.40 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11** (1) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010, wyk. Laurence Fishburne, George Eads
7.25 **Ostry dyżur** (5, 6) – serial obycz., USA 1994-1995
9.25 **Castle 3** (5, 6) – krym.
11.25 **MacGyver 3** (1, 2) – serial akcji, USA 2018-2019
13.20 **Dowody zbrodni** (7, 8)
15.25 **Agenci NCIS: Hawaje** (2, 3) – serial kryminalny
17.20 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4** (2, 3) – krym., USA/Kanada
19.10 **Castle 3** (7, 8) – krym.

CANAL+ PREMIUM

10.05 **Morderstwo w ambasadzie** FILM – film krym., Wlk. Bryt. 2025
11.30 **Królowa chmur** FILM – film obyczajowy, Polska 2003
12.50 **To nie jest zagadka kryminalna** (5) – krym.
13.45 **Riefenstahl** – dok., Niem.
15.40 **Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 2** FILM – film fantasy, USA 2012
17.30 **Premierowa jazda** – magazyn
17.45 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
17.50 **Battleship: Bitwa o Ziemię** FILM – film s.f., USA/Japonia 2012
20.00 **Czarownice Mayfair 2** (6) – serial fantasy, USA
20.45 **Premierowa jazda**

HORROR KOMEDIOWY



20.00 Wreszcie piątek: **Wampir w Brooklynie** FILM – USA 1995, reż. Wes Craven

Wampir Maximillian (Eddie Murphy, zdj.) przypływa z Karaibów do Nowego Jorku, by odnaleźć policjantkę, z którą łączą go więzy krwi. Kobieta nie wie, że należy do rasy upiorów. **125 min**

22.05 **Nietykalni** FILM – dramat kryminalny, USA 1987
0.40 **Piła: Dziedzictwo** FILM – horror, Kanada/USA 2017, wyk. Tobin Bell
2.45 **Przepraszam, czy tu biją?** FILM – sens., Polska 1976
4.20 **Handlarz dziełami sztuki Hitlera** – film dok.
5.40 **Sabina** – film krótkometr.

DRAMAT SENSACYJNY



22.00 **Na linii ognia** FILM – USA 1993, reż. Wolfgang Petersen

Były ochroniarz Frank Horrigan (Clint Eastwood, zdj.) odkrywa, że zawodowy zabójca planuje zamach na prezydenta. Zatrudnia się w obstawie polityka. Nawiązuje romans z agentką Raines. **165 min**

0.45 **Sąsiedzi** – komedia, FILM USA 2014, wyk. Seth Rogen, Rose Byrne
2.45 **Wydarzenia**
3.25 **Ewa gotuje** (553) – magazyn kulinarny
4.00 **Strzelnica Navala** (7) – magazyn sportowy
5.10 **Drwale** (2) – serial dok.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

OBYCZAJOWY



21.30 **Ranczo 9** (107, 108) – Polska 2015

Monika stara się zadbać o zdrowie Kusego. Angażuje w swoje działania kolejnych mieszkańców wsi. Solejukowa żąda, by Kozioł dotrzymał przedwyborczej obietnicy i zatrudnił jej męża. **115 min**

23.25 **Ojciec Mateusz 30** (390) – serial kryminalny, Polska
0.25 **U Pana Boga w Królowym Moście** (5) – serial obycz., Polska
1.25 **Oficerowie** (6, 7) – serial sensacyjny, Polska 2006
3.25 **Stulecie Winnych** (7) – serial obycz., Pol. 2019
4.15 **Klan** (1452) – telen., Pol.
4.40 **Pan Mama** (25) – kom.

KOMEDIA



20.00 **Wtorek** FILM – 2001, reż. Witold Adamek

Maniek (Bolec, zdj.) i jego dwaj koledzy, zamiast spłacić dług zaciągnięty u gangstera, otwierają lokal ze striptizem o nazwie „Eden". Dawny wierzyciel jednak o nich nie zapomina... **110 min**

21.50 **Niepokonani** FILM – dramat przygodowy, USA/Polska/ZEA 2010
0.45 **Prawo ojca** FILM – dramat sensacyjny, 1999, wyk. Marek Kondrat
3.00 **Dom zły** – dramat FILM kryminalny, 2009, wyk. Arkadiusz Jakubik
5.35 **Patrzę w niebo** – film krótkometrażowy, 2025

SENSACYJNY



21.05 **Świat w ogniu** FILM – USA/Wlk. Bryt./Portugalia 2019

Prezydent USA pada ofiarą zamachu. W wyniku spisku oskarżony o zorganizowanie ataku zostaje agent Mike Banning (Gerard Butler, zdj.). Mężczyzna próbuje dowieść swojej niewinności. **140 min**

23.25 **Robin Hood: Początek** FILM – film przygodowy, USA/Hongkong/Chorwacja 2018, wyk. Taron Egerton
1.50 **Castle 3** (7, 8) – krym.
3.40 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4** (2) – serial krym., USA/Kan.
4.35 **Walker: Strażnik Teksasu** (13) – krym.
5.20 **Blok promocyjny AXN**

OBYCZAJOWY



21.00 **Rok za rokiem** (5)

Z dniem objęcia przez Viv Rook stanowiska premiera zmienia się oblicze Wielkiej Brytanii. Edith zgłębia informacje dotyczące osób znikających bez śladu. **65 min**

22.05 **The Killer** FILM – thriller, USA/Kanada/Korea Południowa 2024
0.10 **Anora** – komediodramat, USA 2024, wyk. Mikey Madison FILM
2.25 **Dziewczyna z igłą** FILM – dramat obyczajowy, Dania/Pol./Szwecja 2024
4.25 **Miasta rytm** (5, 6) – dok.

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

13 ULICA

6.00 **Blanca 3** (7, 8) – serial kryminalny, Włochy 2025
8.10 **Morderstwo w Guilvinec** FILM – film kryminalny, Fr. 2024
10.15 **Mentalista** (13-16) – serial kryminalny, USA
14.00 **Blanca 3** (9, 10) – serial kryminalny, Włochy 2025
16.20 **Morderstwo w Wandei** FILM – film kryminalny, Fr. 2023
18.20 **Mentalista** (17-20) – serial kryminalny, USA
22.00 **Podróżnik** (4) – serial kryminalny, Francja 2021
0.00 **Worricker – Ostateczna rozgrywka** FILM – dramat kryminalny, Wlk. Bryt. 2014
2.00 **Morderstwo w Wandei** FILM – film kryminalny, Fr. 2023
4.00 **Blanca 3** (9, 10) – serial kryminalny, Włochy 2025

POLSAT FILM

6.00 **Jedziemy na ryby!** (23)
6.55 **Na ratunek 112** (861) – serial paradok., Pol. 2023
7.25 **Doktor Martin** (36)
8.25 **Przyjaciółki** (135, 136)
10.25 **Świat według Kiepskich** (172, 174, 173, 191, 83, 238)
13.55 **Moja dziewczyna wychodzi za mąż** FILM – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 2008
16.00 **Logan Lucky** – komedia FILM kryminalna, USA/Chiny 2017
18.30 **Jumanji: Następny poziom** FILM – przyg., USA 2019
21.00 **Zakładnik z Wall Street** FILM – film kryminalny, USA 2016
23.00 **Predator** – film FILM sensacyjny, USA 1987
1.10 **Ślad** (10-13) – serial krym.
5.15 **Na ratunek 112** (865)

HBO

9.55 **Jane Austen zrujnowała mi życie** FILM – komedia romantyczna, Francja 2024
11.30 **Na planie 23** (28) – mag.
11.55 **Król rozrywki** FILM – musical, USA 2017
13.40 **Karate Kid** – film przyg., FILM USA/Chiny 2010
15.55 **Vinci 2** – komedia FILM kryminalna, Polska 2025
17.55 **Kaskader** – komedia FILM sensacyjna, USA 2024
20.00 **Uciekaj!** – horror, FILM Japonia/USA 2017
21.40 **Źródło** – dram. psycholog., FILM USA/Kanada 2006
23.15 **Oddaj ją** – horror, Australia/ FILM USA 2025, wyk. Billy Barratt
0.55 **Ognie** – thriller, Islandia FILM 2025, wyk. Vigdís Hrefna Pálsdóttir, Joi Johannsson

WARNER TV

8.35 **Bajer z Bel-Air 5** (8, 9)
9.35 **Prawo Agaty 3** (2) – obycz.
10.35 **Pełna chata 8** (11, 12)
11.35 **Teraz albo nigdy!** (11, 12)
13.35 **Bajer z Bel-Air 5** (8-11)
15.35 **Pełna chata 8** (11-14)
17.45 **Rodzinne rewolucje** FILM – komedia, USA 2014
20.00 **Szeregowiec Benjamin** FILM – komedia, USA 1980
22.10 **Doczekać zmroku** FILM – thriller, USA 1967
0.20 **Upadek** – dram. sens., FILM USA/Francja/Wlk. Bryt. 1993
2.30 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (13, 14)
4.15 **Poniedziałki na chirurgii** (8) – serial obycz., USA 2013
5.05 **Tropiciele** (2) – serial krym.
5.35 **Chojrak – tchórzliwy pies** – serial animowany

ALE KINO+

7.00 **The Hero** – film krótkometr.
7.40 **Grzyby** – thriller, Polska FILM 2023, wyk. Maria Maj
9.20 **Wolna krowa**
10.00 **Patience** (3, 4) – krym.
12.05 **Vera 6** (4) – krym., Wlk. Bryt.
14.00 **Między światami** – dram. FILM psycholog., USA 2010
15.55 **Pokuta** – melodram., Wlk. FILM Bryt./Francja/USA 2007
18.15 **Vera 7** (1) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Sztuka zbrodni** – sens., FILM Wlk. Bryt./USA/Niemcy 2020
22.20 **Brygada** (1, 2) – serial sens.
0.35 **Anatomia zemsty** FILM – komedia krym., USA 2013
2.30 **Król** (6) – serial sensacyjny
3.40 **Ultima Thule** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2023
5.05 **Kruk. Czorny Woron nie śpi** (4) – serial krym., Polska

CANAL+ FILM

12.15 **Sigourney Weaver. Ikona kina akcji** – film dokum.
13.10 **Długi weekend** – film FILM obyczajowy, Polska 2004
14.20 **Premierowa jazda** – magazyn
14.35 **Kiedy nadchodzi jesień** FILM – dram. obycz., Francja 2024
16.15 **Chopin, Chopin!** – dramat FILM biograficzny, Polska 2025
18.25 **Peacock** – thriller, USA FILM 2010, wyk. Cillian Murphy, Ellen Page
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Wierny ogrodnik** – thriller, FILM Wielka Brytania/Niem. 2005
22.05 **Dziedzictwo Bourne'a** FILM – film sensacyjny, USA 2012
0.15 **Fiber** – film krótkometraż.
0.35 **Pornografia** – film obyczajowy, Polska/Francja 2003 FILM

SCI FI

10.00 **Kroniki Shannary 2** (7, 8)
11.50 **Zagubiona tożsamość 2** (14, 15) – serial s.f., Kanada
13.40 **Podziemny wstrząs** FILM – film katastroficzny, Wielka Brytania/USA 2024
15.30 **Kroniki Shannary 2** (9, 10)
17.20 **Zagubiona tożsamość 2** (16, 17) – serial s.f., Kanada
19.10 **Biała otchłań** – film FILM sensacyjny, USA 2025
21.00 **Push** – thriller s.f., USA/ FILM Kan./Wielka Brytania 2009
23.15 **Bałkańska vendetta** FILM – film sensacyjny, USA 2017
1.10 **Arktyczny Armagedon** FILM – film katastrof., USA 2023
3.00 **Zagubiona tożsamość 2** (16, 17) – serial s.f., Kanada

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna grupa pościgowa 16** (2) – dok.
10.25 **Jak stracić chłopaka w 10 dni** FILM – komedia romantyczna, USA/Niemcy 2003
13.00 **Czarodziejki 3** (15, 16)
15.00 **Wyścig z czasem** FILM – thriller s.f., USA 2011
17.20 **Terminator: Genisys** FILM – film sens., USA/Kan. 2015
20.00 **Terminal** – komedia FILM romantyczna, USA 2004
22.50 **Immortals. Bogowie i herosi** FILM – film fantasy, USA 2011, wyk. Luke Evans
0.55 **Szeregowiec Ryan** FILM – dram. wojenny, USA 1998
4.30 **Śmieszniej nie będzie 4** (14) – pr. rozrywk., Wlk. Bryt.

FX

9.00 **Z archiwum X 2** (22) – s.f.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (16, 17) – krym., USA
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (5, 6)
13.45 **Agenci NCIS 10** (10, 11)
15.35 **Skymed 2** (7) – obycz., Kan.
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (18, 19) – krym., USA
18.20 **Z archiwum X 2** (23) – s.f.
19.15 **FBI 4** (11) – krym., USA 2021
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (7, 8) – serial kryminalny, USA
22.00 **Grey's Anatomy: Chirurdzy** (17) – obycz.
22.55 **Bez twarzy** – dramat FILM sensacyjny, USA 1997
1.55 **Z archiwum X 2** (23) – s.f.

FILMBOX+ ONE

8.40 **Panna Scarlet i komisarz 3** (3) – krym.
9.50 **Panna Marple: Uśpione morderstwo** FILM – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2006
11.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (4) – krym.
13.10 **Panna Scarlet i komisarz 3** (4) – krym.
14.15 **Poirot** – serial kryminalny
16.40 **Strażnik Teksasu 2** (2, 3) – serial sensacyjny, USA
18.55 **Poirot** (1) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Fenomen** – komediodramat, USA 1996 FILM
22.40 **Pocałunek śmierci** FILM – dramat krym., USA 1995
0.45 **Za linią wroga** – film FILM sensacyjny, USA 2001

CANAL+ SERIALE

10.40 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
11.00 **Naruto 3** (3-5) – anime, Jap.
12.30 **The Office PL 2** (4-6)
14.15 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
14.30 **Captain Tsubasa** (16-18)
16.00 **Hollywood Buzz** – mag.
16.30 **W sercu dżungli. Orangutany z bliska** (1, 2)
18.25 **The Office PL 3** (7-9)
20.00 **Wywiad z wampirem** (7)
20.55 **Wywiad z wampirem 2** (1) – serial fantasy, USA
21.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
22.00 **The Walking Dead: Dead City** (1, 2) – serial grozy
23.40 **Kiedy ślub?** (1, 2) – kom.
1.25 **Premierowa jazda** – mag.
1.45 **Mały Zgon** (9, 10) – krym.
3.45 **Byłem królem** (5) – dok.

CANAL+ 360

13.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (5) – serial dokum.
14.00 **Wykrywacz historii 4** (5)
15.00 **Grip – w świecie supersamochodów** (7)
16.00 **Supersamoloty bojowe 11** (6) – serial dok.
16.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 9** (4) – dok.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (9) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.50 **Wykrywacz historii 4** (4)
19.50 **Zholowani: ciężarówki w opałach 9** (5) – dok.
20.50 **Koleją przez świat 4** (4)
21.55 **Projekt Fighter** (1)
23.00 **Supersamoloty bojowe 11** (4) – serial dok.

TLC

8.00 Dom wygrany na loterii 17
9.00 Poligamista szuka żony 4
10.00 Wiza na miłość: pościelove rozmowy 11
11.00 Rodzina 10+ 8 (12) – rozr.
12.00 Wielkie lato małych ludzi – reality show, USA
13.00 Cztery żony i mąż 12
15.00 Wiza na miłość 11
16.00 Historie wielkiej wagi (13): Dominic – serial dok.
18.00 Wiza na miłość: rajski romans 4 (3)
19.00 Mega-sknery



20.00 Premiera: **Baylen – życie na głos 3** (5)
21.00 Premiera: **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show
22.00 Sekta Mary (1/3) – dok.
23.00 Dr Pryszczylla 5
0.00 Dr Pryszczylla – kulisy
1.00 Baylen – życie na głos 3 (5)

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki (71, 72)
8.00 halo tu polsat cafe (4)
11.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (48)
12.30 Bogaty dom – biedny dom (109, 110)
14.30 10 lat młodsza w 10 dni (3) – pr. rozr., Pol. 2022
15.30 Drugie życie sukni ślubnej (32) – rozr., Pol.
16.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (50)
18.00 Nasz nowy dom (330, 331) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (77)
21.05 Więzienie kobiet (142, 143) – serial dokum.



22.00 Gry małżeńskie (211, 158, 159) – reality show, Polska
1.00 Kolacja w ciemno (21, 22) – program rozrywkowy, Polska 2023
3.05 Więzienie kobiet (19, 20) – serial dok., Pol.
4.00 Zdrady (159, 160) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (8) – reality show, Polska 2018
5.50 Damy i wieśniaczki. PL 9 (5) – serial fab.-dok.
6.50 Będzie pięknie (5) – rozr.
7.45 Dzień dobry wakacje
11.25 Ugotowani (11, 12)
13.30 Kuchenne rewolucje (7, 6) – pr. rozr., Pol. 2022
15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (7, 8) – reality show, Polska 2018
17.05 W czym do ślubu? (4) – pr. rozrywk., Pol. 2019
17.40 Kuchenne rewolucje (6, 5) – pr. rozrywk., Polska



19.50 Kuchenne rewolucje (7) – pr. rozr., Polska 2023
20.50 Jestem z Polski (15)
21.50 Jestem z Polski 16 (20)
22.50 Hotel Paradise 6 (26)
23.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9
1.35 Dorota was urządzi! (8)
2.20 Nieoczywiste miejsca (7) – serial dok., Pol. 2022

DISCOVERY CHANNEL

10.00 Stacja Alaska
11.00 Przetrwać nad Jukonem
12.00 Włoska kontrola celna (9)
13.00 Pojedynki Eda Stafforda (3): Mongolia
14.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita 3
15.00 Złomowisko PL 6 (8)
16.00 Teorie spiskowe pod lupą
17.00 Na straży duńskiego lotniska 2 (6)
18.00 Lotnisko (2)
19.00 Nagi instynkt przetrwania 10



21.00 Specjalistki (7)
22.00 Bimbrownicy 14: Zbrodnie przeciw Popcornowi Suttonowi
23.00 Nagi instynkt przetrwania: Mistrzostwa świata
1.00 Hot rod wg Kindiga
2.00 Mistrzowie logistyki (2)

TVP HISTORIA

DVB T2

6.10 Zakochaj się w Polsce
7.45 Flesz historii (769)
8.20 Czterdziestolatek (18)
9.35 Plaże Europy (2)
10.35 Tajemnice kultowych seriali (3)
11.30 Fenomen Fogga – dok.
12.35 Starożytne mocarstwa (5) – serial dok., Wlk. Bryt.
13.35 Królowie (55) – hist., Pol.
14.10 Czterdziestolatek (19)
15.15 Sensacje XX wieku
18.00 Tajemnica twierdzy szyfrów (4) – wojenny
18.50 Wołyń – zapis zbrodni
19.30 Przed sierpniem był lipiec – film dokum., Pol.



20.05 Szyfry wojny – dramat
FILM wojenny, USA 2002
22.25 Historia w postaciach zapisana: Księżna Diana, wielka i nieznana
0.35 Sensacje XX wieku – program historyczny
2.45 Encyklopedia II wojny światowej: Spalić Londyn, część 3 – dok.

FOKUS TV

DVB T2

6.05 48h. Zaginieni (64)
7.00 Byli sobie wynalazcy (7-10) – serial animowany
8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (4)
10.00 Gwiazdy lombardu (15, 16) – reality show, USA
12.00 I wojna światowa w liczbach (5) – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (7, 8)
14.00 Tajne bazy nazistów (3, 4) – serial dokum., Kan.
16.00 Dorwać tuńczyka 3 (16)
17.00 Dorwać tuńczyka (1)
18.00 Rolnicy. Podlasie (18, 19) – serial dokum.



20.00 Największe wynalazki starożytności (7) – dok.
21.00 Największe mity historii (5) – serial dok.
22.00 Apokalipsa – bitwa pod Verdun (1, 2) – dok.
0.00 Korea Północna: następny przywódca
1.00 Rolnicy. Podlasie (25-28) – serial dok., Pol.

METRO

10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (359, 360)
12.30 SOS Ekipy w akcji (32)
13.30 Brzydula (35, 36) – kom., Pol.
14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (17) – serial obycz., Turcja
15.45 The Floor – teleturniej, Pol.
17.00 Fani czterech kółek 17
18.00 Prawo Agaty 7 (6) – obycz.
19.00 Kartoteka 2 (13) – fab.-dok.
20.05 Akademia policyjna
FILM – komedia, USA 1984
22.05 Oszukać przeznaczenie 5
FILM – horror, USA/Kanada 2011
0.00 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5 – serial dok.
1.00 Formuła E: ePrix Chin – podsumowanie
1.55 Szkoła (532, 533) – paradok.

ZOOM

8.00 Strażnik Teksasu 9 (9, 10)
10.00 MacGyver 3 (6, 7) – sens.
12.05 Pułapki umysłu – serial dok.
13.15 Wojny magazynowe: Kanada 2 – reality show, Kan.
14.25 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show
15.30 Sensacje XX wieku – hist.
17.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
20.00 Kobra – oddział specjalny 24 (3, 4) – sens.
22.00 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show
23.00 Magia nagości. Niemcy – reaktywacja – rozr., Niem.
0.00 Magia nagości. Szwecja
1.05 Magia nagości. Najsmaczniejsze kąski

FOOD NETWORK

12.05 Człowiek, ogień i wyżerka 6 – magazyn kulin.
13.10 Apetyt na miłość – pr. rozr.
14.10 Akcja: Restauracja!
15.10 Miasto smaków Guya Fieriego – reality show
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.15 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny
17.50 Miłość od kuchni – pr. rozr.
18.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków 11 – telet. kulin.
19.50 Napad na kuchnię
20.50 Elitarny turniej wypieków – reality show
21.55 Pyszne miejscówki – mag.
22.55 Akcja: Restauracja! 20
23.55 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny

DISCOVERY SCIENCE

11.00 Poszukiwacze dinozaurów
13.00 Tajemnice lądowania na Księżycu
15.00 The Ocean Race: Żeglarska obsesja (2) – dok.
16.00 Gwiezdne bitwy
18.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki
20.30 Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15: Szkocki tweed Harris – serial dokum.
21.00 Tajemnice starożytnych mumii – serial dokumentalny
23.00 Kosmiczna mapa skarbów
1.00 The Ocean Race: Żeglarska obsesja (2) – dok.
2.00 Gwiezdne bitwy

NATIONAL GEOGRAPHIC

13.00 Wcielenia zła
15.00 Katastrofa w przestworzach: Tragedia nad Egiptem
16.00 Morski patrol: Hiszpania
17.00 Zagadka zaginionych grobowców – film dokum.
18.00 Sztuka obrony: Wojny w Europie: Brytania – dok.
19.00 Wojna widziana z powietrza
20.00 Katastrofa w przestworzach: Całkowita ciemność
21.00 Korea Północna: Cyberprzestępcy – dok.
22.00 Korea Północna: Reżim za zamkniętymi drzwiami – film dokumentalny, USA
23.00 Utracone bomby zimnej wojny (1) – film dokum., Fr.

BBC EARTH

12.30 Malownicze trasy kolejowe 3 – serial dokum.
13.25 Mroźna planeta II: kulisy 2
14.30 W okowach mrozu 3 – dok.
16.25 Londyn Davida Attenborough – film dokum.
17.40 Attenborough i olbrzymi dinozaur z Patagonii – dok.
18.45 Malownicze trasy kolejowe 3 – serial dokum.
19.45 Indie z Alexandrem Armstrongiem – serial dok.
20.35 Potęga ssaków: kulisy
20.55 W okowach mrozu 3 – dok.
22.55 Na krawędzi katastrofy
23.55 Zabójcza pogoda 5 – dok.
0.55 Attenborough i olbrzymi dinozaur z Patagonii (1) – film dokum., Wielka Brytania

WP

DVB T

10.00 Wakacyjne remonty – rozr.
11.00 Niepojęte: Strefa tajemnic
12.00 Wariaci za kierownicą 6
13.00 Makłowicz w podróży
14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.
16.55 Pogoda
17.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 6 (2)
19.05 Strażacy z sąsiedztwa
20.00 Policjanci w akcji (9, 10)
21.55 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 3
23.00 Przebojowe kabarety
0.00 Mistrzowie Kabaretu 17
1.00 Mistrzowie Kabaretu 7

NOWA TV

DVB T

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (2) – serial kom.
10.00 Miodowe lata (18) – kom.
10.30 Więzienie – serial dokum.
11.00 Poirot 13 – serial kryminalny
12.55 Poirot (1) – serial kryminalny
14.00 Świat według Kiepskich (357, 358) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundych 8 (178-183) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (16) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (36-39)
21.00 Zdrady (10) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (44, 45, 109) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu

HGTV HOME & GARDEN

9.05 Remontujemy dom na plaży 6 – program rozrywkowy
10.00 Letnia chata na lata – rozr.
11.50 Usterka 11 (14) – fab.-dok.
12.30 Usterka 10 (2) – fab.-dok.
13.00 Moje miasto, mój dom 9
15.05 Mieszkanie na miarę
17.00 Polowanie na ogród 4
18.15 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr.
20.10 Będzie pięknie – pr. rozr.
21.15 Zgłoś remont 4 – pr. rozr.
22.10 House Hunters – Poszukiwacze domów 10 – pr. rozrywk.
23.20 House Hunters – Poszukiwacze domów
0.25 Usterka 11 (10, 12, 16)

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie na Bahamach
8.05 Walka o bagaż – serial dok.
10.10 Kulinarne podróże z Guyem Fierim – mag.
12.15 Kamperem przez świat
14.20 Człowiek kontra jedzenie
14.55 Niezwykłe Stany Prokopa
17.00 Śladami Wielkiej Stopy – serial dokumentalny
19.00 Niezwykłe Stany Prokopa
21.05 Nagi instynkt przetrwania – serial dokumentalny
23.00 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
0.45 Kamperem przez świat – serial dokumentalny
2.45 Śladami Wielkiej Stopy
4.45 Sukces nie zna granic

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

7.00 Najgroźniejsze zwierzęta świata: Ameryka Północna
8.00 Królowe świata zwierząt
9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Najgroźniejsze zwierzęta Afryki
13.00 Dzikie cuda Europy
14.00 Najdziwniejsze gatunki
15.00 Królestwo drapieżników
16.00 Cuda Afryki: Etiopia – dok.
17.00 Niedźwiedzia zima – dok.
18.00 Nilgiri: błękitne góry Indii
19.00 Królestwo drapieżników
20.00 Dzikie, sprytne i zabójcze
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Dzikie cuda Europy
3.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy

POLSAT VIASAT HISTORY

11.10 Naziści: ściśle tajna nauka
12.10 Wielkie budowle Rzymian
15.35 Jak inżynieria zmieniała świat: Bitwa na mosty – dok.
16.30 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze
17.35 Wojna światowa: 1914-1945
18.50 Historia sprawiedliwości
19.40 Wezuwiusz: historia zaginionych zwojów – dok.
20.55 Świta Hitlera: Eva Braun
22.00 1776: niepodległość USA
22.55 Naziści: ściśle tajna nauka: Okiełznać żywioły
23.55 Wielkie budowle Rzymian: Lyon; Arles; Paryż – serial dok.

CANAL+ KUCHNIA

14.55 U sąsiadów w kuchni 13
15.55 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2 – mag. kulin.
16.10 Kulinarna mapa... – dok.
16.40 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień
18.30 Tajemnice indyjskich smaków – serial dokum.
18.55 M jak mięso – serial dokum.
19.50 Nie bój ryby! – mag. kulin.
20.15 Eva Longoria w poszukiwaniu hiszpańskich smaków – serial dok.
21.10 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7 – dok.
23.50 Kolacja z Gavinem...

CANAL+ DOMO HD

13.05 Po pierwsze: lokalizacja!
14.05 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo
15.00 Dom w miesiąc – serial dok.
15.55 Przekopiemy Ci ogródek
16.50 Gardeners' World 14
18.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Szwecja 3 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 11 – dok.
21.00 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo
21.55 Wielkie projekty: Australia 11 – serial dokum.
23.05 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dok.

SUPER POLSAT

DVB T2

13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show, Pol.
16.00 Ninja Warrior Polska
17.55 Świat według Kiepskich (466, 467) – serial komediowy
19.00 Rolniczki – serial dokum.
20.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr.
21.00 Bestia – thriller, Islandia/
FILM Japonia/USA 2022
22.55 21 Jump Street – komedia
FILM kryminalna, USA 2012
1.15 Backdoor. Wyjście awaryjne (2) – serial kom.
1.45 Świat według Kiepskich (400-403) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

DVB T2

14.35 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka
15.00 Po prostu na wieś 2 – rozr.
15.30 Ojciec Mateusz (11, 12)
17.25 Najwspanialsze ikony natury: Życie – serial dokum.
18.30 63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicza – koncert, wyk. Doda
19.30 Miłość i nadzieja (300)
20.30 Wichrowe wzgórze (281)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (271) – serial obycz.
22.30 Czego pragną kobiety
FILM – komedia, USA 2000

PLANETE+

12.35 Dzikie iberyjskie opowieści – serial dokum.
13.45 Targowiska świata
14.50 Wiatr. Niewidzialna siła
15.50 Niezwykłe podróże koleją 9 – serial dokum.
16.55 Świat zawarty w obrazie
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi – serial dokum.
19.45 Ewangelia dobrobytu. Historia kapitalizmu (1)
20.50 Berlusconi. Początki imperium – serial dokumentalny
22.00 Wytwórz i wyślij – dok.
23.10 Strefa nagości – serial dok.

TVP DOKUMENT

12.00 Cis. Historia zapisana w drzewie – film dok., Pol.
12.35 Kto rządzi światem?
13.35 Zagadkowe życie ptaków miejskich (3) – film dokum.
14.45 Rajskie zakątki Europy
15.40 Woda na świecie – wyschnące źródło
16.45 Magiczny Adriatyk
17.45 Sanatorium miłości 4
18.45 Bob Fosse: show czas zacząć! – film dokumentalny
20.00 Kto rządzi światem?: Kto rządzi światowym gruntem?
21.05 Loara, dzika kraina – dok.
22.10 Niebezpieczne drogi

► – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

6.00 **Karate tradycyjne:** MP – Pruszków 2026
7.00 **Retro TVP Sport** – mag.
9.00 **Mundialowy poranek**
10.15 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – ćwierćfinał
12.35 **Strongman:** Super Series – Gubin 2026
13.35 **Koszykówka mężczyzn:** Eliminacje MŚ – mecz: Polska – Holandia
15.40 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – ćwierćfinał
18.00 **Dzień na mundialu** – magazyn piłkarski
19.30 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – studio **(live)**



20.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – ćwierćfinał **(live)**
0.30 **Boks:** Gala w Las Vegas – podsumowanie
2.35 **Boks:** Gala w San Juan – podsumowanie
4.35 **Boks:** Gala w Las Vegas – podsumowanie

EUROSPORT 1

8.30 **Kolarstwo:** Tour de France – 6. etap: Pau – Gavarnie-Gedre
10.00 **Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Rio 2016** – magazyn sportowy
11.00 **Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Tokio 2020** – magazyn sportowy
12.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 6. etap
13.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 7. etap **(live)**
18.00 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Vallnord/Pal-Arinsal – short track kobiet i mężczyzn **(live)**



18.35 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Vallnord/Pal-Arinsal **(live)**
19.45 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w La Thuile
20.15 **Snooker:** Turniej Players Championship
21.30 **Racing for excellence**
22.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 7. etap

POLSAT SPORT 1

5.45 **Siatkówka kobiet:** LN – mecz: USA – Turcja **(live)**
9.00 **Polsat Mundial Cast** – magazyn piłkarski
10.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
11.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – studio **(live)**
12.05 **Siatkówka kobiet:** LN: Polska – Brazylia **(live)**
14.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – półfinał mężczyzn **(live)**
16.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – półfinał mężczyzn **(live)**
18.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – studio **(live)**
20.00 **Siatkówka mężczyzn** – studio **(live)**



20.30 **Siatkówka mężczyzn** – mecz towarzyski: Polska – Niemcy **(live)** Polacy wygrali z Niemcami 3:1 w meczu tegorocznej edycji Ligi Narodów.
23.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów: Polska – Brazylia
1.00 **Boks**

TVP ABC

7.40 **Ptyś i Bill**
7.50 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**
8.10 **Piotruś Królik**
8.30 **Wegezaury 2**
9.00 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
9.30 **Domisie**
10.00 **Ugotuj nam bajkę**
10.20 **Bolek i Lolek wyruszają w świat**
10.45 **Rodzina Treflików 3**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**
13.20 **Tru i Tęczowe Królestwo**



13.45 **Świnka Peppa 7**
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
15.40 **Billy – chomik, który został kowbojem**
16.35 **Dino Ranczo**
17.05 **Pszczółka Maja**

MINIMINI+

4.32 **Księżniczka Hania i Grymasek 4**
4.38 **Detektyw Łodyga 7**
5.05 **Tomek i przyjaciele 22**
6.10 **Ciekawski George 6**
7.05 **Ciekawski George 7**
7.33 **Kicia Kocia 2**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Baranek Shaun**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia**
15.10 **Kicia Kocia 2**



15.55 **Blaze i megamaszyny 3**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.15 **Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia**
18.40 **Dora i przyjaciele**
19.35 **Kicia Kocia**
20.25 **Mały Charlie**

TVN 24

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



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

CANAL+ SPORT

11.15 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Sevilla – Atletico
13.30 **Premier League Stories** (48)
14.15 **Premier League Review**
15.30 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Girona FC
17.45 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: GKM Grudziądz – KS Toruń
20.30 **Sporty walki:** Sporty walki: ONE Friday Fights 161
23.45 **Premier League Stories** (48)
0.30 **Boks:** BKFC Liberty Brawl: Philadelphia
1.35 **Ja, kapitan** (7)
2.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lech – Korona

EUROSPORT 2

12.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Krakowie – speed par mieszanych – finały
13.00 **Snooker:** Turniej Players Championship – finał: John Higgins – Zhao Xintong
15.00 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Spa-Francorchamps
17.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Krakowie – speed kobiet i mężczyzn – finały
18.00 **Snooker:** Turniej Players Championship – finał: John Higgins – Zhao Xintong
20.00 **Kolarstwo:** Tour de France
22.00 **Golf:** ISCO Championship – 2. runda **(live)**
1.00 **Kolarstwo:** Tour de France: Hagetmau – Bordeaux

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
8.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
10.00 **Siatkówka kobiet:** LN
11.00 **Halo, tu Wimbledon**
12.00 **Kronika Wimbledonu**
13.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – studio **(live)**
14.00 **Siatkówka kobiet:** LN
16.00 **Siatkówka kobiet:** LN
18.00 **Siatkówka kobiet:** LN
19.30 **Mistrzostwa Polski – wielki finał Kinder Joy of Moving w Gliwicach**
20.00 **Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Monako **(live)**
22.00 **Siatkówka kobiet:** LN
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.15 **Sonic Prime 2**
8.40 **Harmidom 7**
9.30 **Harmidom**
10.00 **SpongeBob Kanciastoporty 3**
10.10 **SpongeBob Kanciastoporty 7**
10.25 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
11.45 **Grzmotomocni: Tajniacy**
12.15 **Niebezpieczny Oddział**
12.40 **Niebezpieczny Henryk**
13.10 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
14.25 **Harmidom 3**
15.20 **Harmidom 10**
15.40 **Sonic Prime 2**
16.05 **SpongeBob Kanciastoporty 15**

TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.47 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.25 **Było sobie życie**
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**
13.13 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.39 **Polly Pocket 6**
14.22 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 3**

TVP INFO

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

CANAL+ SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – półfinał: L. Nosková – A. Eala
8.30 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – finał: J. Pegula – L. Nosková
11.20 **8 wspaniałych** (3, 2)
13.00 **Dart:** Elten Safety Shoes European Darts Open w Leverkusen – 1. runda **(live)**
17.20 **8 wspaniałych** (5, 1)
19.00 **Dart:** Elten Safety Shoes European Darts Open w Leverkusen – 1. runda **(live)**
23.15 **Tenis:** Turniej WTA w Linzu – finał gry pojedynczej: M. Andriejewa – A. Potapowa
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – Legia Warszawa

ELEVEN SPORTS 1

12.30 **Formuła 2:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
13.40 **Made in Italy** (20)
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: US Sassuolo Calcio – Inter
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Borussia Dortmund – Bayern
20.00 **Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach**
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
22.40 **Ligue1 Season Review** (36)
23.45 **Ligue 1 Show** (35)
0.25 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (3, 4)

POLSAT SPORT 3

6.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – półfinał gry pojedynczej
8.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – półfinał gry pojedynczej
10.45 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Ukraina – Dominikana **(live)**
14.15 **Siatkówka kobiet:** LN – mecz: Belgia – Włochy **(live)**
16.15 **Siatkówka kobiet:** LN: Bułgaria – Czechy **(live)**
19.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – półfinał gry pojedynczej
19.45 **Siatkówka kobiet:** LN: Niemcy – Holandia **(live)**
22.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon – półfinał gry pojedynczej
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.15 **Pan Krokodyl 2**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Barbapapa i jego rodzinka**
11.30 **Dora**
12.00 **Rubble i jego ekipa 3**
12.25 **Psi Patrol 10**
12.54 **Świnka Peppa**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.05 **Rogata ekipa 2**
16.00 **Świnka Peppa 5**
16.35 **Psi Patrol 4**
17.05 **Rubble i jego ekipa 2**
17.30 **Pan Krokodyl 2**
17.55 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 3**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Spidey i superkumple 3**
12.30 **Blue**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty 2**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 3**
16.00 **Blue**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

8.30 **1 na 1**
9.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: H. Skrzydlewska Orzeł Łódź – Hunters PSŻ Poznań
12.00 **Snooker:** Championship League – 2. runda **(live)**
16.45 **Premier League Stories** (4)
17.30 **Snooker:** Championship League – 2. runda **(live)**
22.15 **Górnik. Chłopcy z Zabrza** (5)
23.15 **Boks:** BKFC Liberty Brawl: Philadelphia
0.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Płock – Legia Warszawa

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Werder – Bayern
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Cremonese – Inter
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – Hoffenheim
18.00 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – Pisa
22.00 **Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach**
22.55 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (1, 2)
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.05 **Wojny magazynowe**
10.00 **Wojny kontenerowe**
10.55 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii** – serial dokumentalny
20.05 **Chłopaki do wzięcia** – serial dokumentalny
22.00 **Zawód glina** – serial dokumentalny
22.55 **Łowca pedofilów**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

8.20 **Nic do zgłoszenia**
9.15 **Samochód marzeń – kup i zrób 7**
10.15 **Ciężarówką przez RPA**
11.15 **101 napraw 5**
12.15 **Jeździć, obserwować**
13.00 **Mobilni mechanicy**
14.30 **Zawodowi handlarze**
16.00 **Wojny samochodowe**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Naprawy nie do naprawy**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Wojny samochodowe**
0.10 **Niebezpieczne dzielnice**
1.40 **Najpopularniejsze auta świata**

TVS

6.00 **Telesprzedaż**
10.05 **Dzisiaj w regionie**
10.20 **Przy muzyce po Śląsku**
10.50 **Wochenblatt TV**
11.10 **Dzisiaj w regionie**
11.25 **Muzyczne dzień dobry**
12.45 **Klachy i Lachy**
14.15 **Spotkanie z balladą**
16.45 **Muzyczne podróże**
17.50 **Weekend z TVS**
18.00 **Koncert życzeń**
19.05 **Weekend z TVS**
19.15 **Koncert w TVS**
21.15 **Koncert w TVS**
23.05 **Szlagierowa lista**
1.05 **Program muzyczny**

TV TRWAM

16.00 **Informacje dnia**
16.10 **Natura obiektywnie**
16.30 **Słuszna walka**
17.30 **Łączy nas historia**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Westerplatte młodych**
19.00 **Msza święta**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Śladami historii**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Opowiedzieć taki pontyfikat. Dziennikarze o Janie Pawle II** – film dokum., Pol.

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl cf19622b37



W ekranizacji, którą dziś zobaczymy, David Niven wcielił się w Phileasa Fogga, George Raft – w barmana, a Marlene Dietrich zagrała hostessę.



Juliusz Verne marzył o egzotycznych krajach, ale podróżował tylko po Anglii, Szkocji i Skandynawii.



W filmie Michaela Andersona w służącego Fogga, Passepartout, wcielił się meksykański komik Cantinflas.

W 80 DNI DOOKOŁA ŚWIATA

Cudowny duch przygody

Literatura na ekranie

Uwielbiał podróżować, choć nigdy nie opuścił Europy. Za to swoją powieścią Juliusz Verne sprawił, że miliony ludzi zaczęły marzyć o dalekich wyprawach, a niektórym udało się to marzenie zrealizować.

W 80 DNI DOOKOŁA ŚWIATA SO 11.07 godz. 17.00 TVP KULTURA

Od dzieciństwa, spędzonego w Nantes, Juliusz Verne marzył o podróżach. Godzinami przyglądał się statkom handlowym na Loarze, zastanawiając się, dokąd się udają. Uwielbiał też opowieści wuja, Prudenta Allotte'a, który opłynął niemal cały świat. W pierwszej biografii Verne'a, pióra Marguerite Allotte de la Füye, pojawiła się opowieść, jak to 11-letni Juliusz zaciągnął się jako chłopiec okrętowy na statek „Coralie" płynący do Indii. Zanim jednak opuścił on francuskie wody, przybił do portu w Paimboeuf, a tam dogonił go Pierre Verne i przekonał syna, by na razie w dalekie podróże wybierał się „tylko w wyobraźni". Chłopak odbywał je też dzięki odpowiednim lekturom. Bo idea podróży dookoła świata jest bardzo stara. Wzmianki o niej znaleźć można już w pismach Greków z ok. 100 roku naszej ery. A potem temat ten wracał w kulturze wielokrotnie...

Czy to prawda?

Juliusz Verne zaczął się „bawić" tym pomysłem w dość trudnych czasach, zarówno dla niego, jak i dla jego ojczyzny. Francja toczyła wojnę z Prusami, pisarz cierpiał po niedawnej śmierci ojca i borykał się z problemami finansowymi, a na dodatek był świadkiem publicznej egzekucji, co mocno nim wstrząsnęło. By odreagować, zaczął pisać o Phileasie Foggu i jego podróży, którą rozpoczął, by wygrać zakład… Powieść „W 80 dni dookoła świata" zaczęła się ukazywać w odcinkach na łamach paryskiego „Le Temps" 6 listopada 1872 roku. Publikowano ją przez następne 45 dni, aż do 22 grudnia. Niektórzy czytelnicy uwierzyli, że opisywana podróż rzeczywiście się odbywa – obstawiano zakłady, a firmy kolejowe i żeglugowe zabiegały u Verne'a, by umieścił je w książce.

To jest możliwe!

Okazuje się, że śmiałym planom Verne'a, a właściwie Phileasa Fogga – głównego bohatera powieści – sprzyjały różne „innowacje", które pojawiły się, gdy pisarz tworzył swe dzieło. Nie chodziło tylko o otwarcie w 1869 roku Kanału Sueskiego umożliwiającego znaczne skrócenie podróży z Europy do Azji. W tym czasie uruchomiono też pierwszą kolej transkontynentalną w USA, która połączyła wschodnie stany z Kalifornią, oraz linię kolejową między Bombajem a Kalkutą, oddalonych od siebie o prawie dwa tysiące kilometrów. Wszystko to sprawiało, że podróż dookoła świata stała się wreszcie osiągalna niemal dla wszystkich i o wiele krótsza niż dotychczas. Dość powiedzieć, że w 1872 roku biuro podróży Thomas Cook & Son zorganizowało pierwszą komercyjną wyprawę dookoła świata – zaplanowano ją jednak aż na siedem miesięcy, a nie 80 dni. A że Phileas Fogg mógł okrążyć glob w czasie wyznaczonym zakładem, dowiodła w 1890 roku dzielna amerykańska reporterka Nellie Bly – okrążyła Ziemię w 72 dni, 6 godzin i 11 minut.

Powieść Verne'a przenoszono na ekran kilkukrotnie. Po raz pierwszy, w 1956 roku, sięgnął po nią Michael Anderson. Miał nosa. Obraz, w którym aż skrzyło się od gwiazd – wystąpili m.in. David Niven, Shirley MacLaine, Marlene Dietrich, John Gielgud i Buster Keaton – zdobył aż pięć Oscarów, w tym za najlepszy film.

HANNA MIŁKOWSKA

Fot.: Adobe Stock, East News (2)

epwasa.pl cf19622b37

Nad Jeziorem Ełckim

Na żywo



Kasia Kowalska niezmiennie od lat doskonale łączy w swoich utworach pop i rock.

Jedną z gwiazd wieczoru będzie Zakopower.

LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ
SO 11.07 godz. 20.00 TVP 2

Kolejny koncert w ramach wakacyjnej trasy „Lato z Radiem i Telewizją Polską" odbędzie się w Ełku. To trzecie pod względem wielkości, po Olsztynie i Elblągu, miasto w województwie warmińsko-mazurskim. Na scenie zbudowanej na plaży miejskiej nad Jeziorem Ełckim pojawi się plejada gwiazd polskiej muzyki. Wśród nich zobaczymy m.in. Kasię Kowalską i zespół Zakopower z Sebastianem Karpielem-Bułecką na czele. Wystąpią również: Smolasty, Natalia Nykiel, Natasza Urbańska, Skolim, Sztywny Pal Azji, Bovska, Mateusz Ziółko, Wanda i Banda, a także Piotr Pręgowski. Jak widać, każdy, niezależnie od wieku i upodobań muzycznych, znajdzie coś dla siebie. **MJ**



Tym razem gościem Dariusza Szpakowskiego będzie Paweł Janas.

ROZMOWY NA MEDAL

Szczere analizy

ROZMOWY NA MEDAL
SO 11.07 godz. 15.20 TVP 1

O tym, że Dariusz Szpakowski zna się na piłce nożnej, nikogo nie trzeba przekonywać. Dziennikarz jest więc osobą, która może pokusić się o odpowiedź na dręczące kibiców pytanie: czy reprezentacja Polski mogła osiągnąć więcej na mundialach? W analizie różnych edycji mistrzostw świata pomagają mu byli selekcjonerzy Biało-Czerwonych, m.in. Andrzej Strejlau i Jacek Gmoch. A gościem dzisiejszego odcinka będzie Paweł Janas, który prowadził drużynę narodową przez cztery lata. Prowadzący na pewno będzie mocno dociekał, dlaczego naszym piłkarzom nie udało się wyjść z grupy na mundialu 2006, mimo że w eliminacjach tak wspaniale błyszczeliśmy... **HM**

UNESCO: SKARBY POLSKI... TORUŃ

Perła architektury

UNESCO: SKARBY POLSKI... TORUŃ SO 11.07 godz. 13.15 TVP POLONIA

Średniowieczny zespół miejski Torunia został wpisany na listę światowego dziedzictwa UNESCO w 1997 roku. To jeden z najlepiej zachowanych gotyckich kompleksów w Europie. Obejmuje Stare i Nowe Miasto oraz ruiny zamku krzyżackiego. Wrażenie robi XIII-wieczny układ ulic i ponad 1100 zabytków. Ratusz Staromiejski, Katedra Świętojańska oraz kościoły Mariacki i św. Jakuba przypominają o hanzeatyckiej potędze miasta. Słynna Krzywa Wieża i średniowieczne mury obronne dopełniają niezwykłego krajobrazu. To także miejsce narodzin Mikołaja Kopernika. Jeśli ktoś jeszcze nie był w Toruniu, warto się tam wybrać choćby na jeden dzień. **MP**



Toruń to miasto Kopernika i pięknej gotyckiej architektury.

Fot.: AKPA (2), Forum, Adobe Stock

eprasa.pl cf19622b37

TVP 1

5.20 **Mieszkańcy skandynawskich wód** – film dokumentalny, Niemcy/Szwecja 2023, reż. Martin Falklind
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** (1173)
8.05 **Rok w ogrodzie extra** (446)
8.20 **Pełnosprawni** (660) – magazyn dla niepełnosprawnych
8.50 **Ranczo 7** (79): Wielbicielka z Warszawy – serial obyczajowy, Polska 2013
9.45 **Komisarz Alex 7** (87): Twist – serial kryminalny, Polska 2015
10.40 **Ojciec Mateusz 15** (198): Psina – serial kryminalny, Polska 2016
11.35 Natura w Jedynce: **Mali mieszkańcy Półwyspu Iberyjskiego** (5-ost.) – serial dokumentalny, Hiszpania 2026, reż. Carlos Pérez
12.40 FILM Gwiazdy w południe: **Kolty siedmiu wspaniałych** – western, USA 1969, reż. Paul Wendkos
Meksyk. Ludzie dyktatora aresztują przywódcę rewolucji. Adams (George Kennedy), ostatni z legendarnej grupy, ma go odbić. **110 min**
14.30 **Przed ekranem** – magazyn
14.45 **Okrasa łamie przepisy:** Zimne ryby na Biebrzy – magazyn kulinarny, Polska 2020
15.20 **Rozmowy na medal** (5): Paweł Janas – magazyn sportowy, Polska 2026
16.00 **Dziedzictwo** (975) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.35 **Rolnik szuka żony 12** (6) – telenowela dokumentalna, Polska 2025
18.40 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



20.25 SENSACYJNY
Człowiek mafii
Pracownik kasyna, Vaughn (Jeffrey Dean Morgan), próbuje zdobyć pieniądze na leczenie córki. Kiedy szef (Robert De Niro, zdj.) odmawia mu pożyczki, decyduje się na brawurowy rabunek. Razem z kumplem kradnie 3 mln dolarów. Nie wszystko idzie zgodnie z planem. **95 min**



22.50 SPORT
Mistrzostwa świata 2026
Na Hard Rock Stadium w Miami może wystąpić reprezentacja Anglii. Synowie Albionu doskonale rozpoczęli mistrzostwa, pokonując w hicie pierwszej kolejki Chorwację aż 4:2. Są duże szanse, że ich przeciwnikami w tym starciu będą Brazylijczycy z Marquinhosem (zdj.) na czele. **160 min**

20
20.05 **Sport, Pogoda**
20.25 **Człowiek mafii** – film sensacyjny, USA 2015, reż. Scott Mann, wyk. Robert De Niro (patrz obok)
22.00 **Zanim przyszła Solidarność** – reportaż, Polska 2026 Opowieść o drugiej edycji Festiwalu „Fale Historii. Fale Wolności" w Koszalinie. **30 min**
22.30 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
22.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz ćwierćfinałowy **(live)** (patrz obok)
1.30 **Mundial Biało-Czerwonych: Trzej przyjaciele z boiska** – film dokumentalny, Polska 2006
2.30 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
2.50 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – mecz ćwierćfinałowy **(live)** (patrz obok)



2.50 SPORT
Mistrzostwa świata 2026
W walce o półfinał na Kansas City Stadium najprawdopodobniej zobaczymy reprezentację Argentyny. Albicelestes już w fazie grupowej pokazali, że mogą uchodzić za faworytów. **145 min**

TVP 2

5.10 **Barwy szczęścia** (3347, 3348) – serial obyczajowy, Polska 2026
6.25 **M jak miłość** (1919) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.25 **Górna półka smaku** (3) – magazyn kulinarny, Polska 2026
12.00 **Zmiennicy** (6): Prasa szczególnej troski – serial komediowy, Polska 1986 (patrz obok)
13.05 **Panna młoda** (141) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.00 **Familiada** – teleturniej
14.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
15.15 **Szansa na sukces. Opole 2026** (10): Kobranocka – widowisko, Polska 2025 Początkujących wokalistów ocenią artyści z zespołu Kobranocka, założonego w latach 80. w Toruniu. Do największych przebojów grupy należą „Kocham Cię jak Irlandię" czy „Mówię Ci, że...". **65 min**
16.20 **Na dobre i na złe** (987): Rytmy życia – serial obyczajowy, Polska 2026
17.20 **Panna młoda** (142) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Cihan niespodziewanie żeni się z Beyzą, lecz wkrótce po ślubie wyjeżdża za granicę. W tym samym czasie Hancer odbiera wyniki badań i dowiaduje się, że jest w ciąży. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.45 **Wyższa Szkoła Jazdy** (6) – magazyn motoryzacyjny, Polska 2026
19.10 **Słowo na niedzielę**
19.25 **Rodzinka.pl** (299): Zabawianka – serial komediowy, Polska 2025 Maria szykuje się na randkę. Radą służą jej Natalia i Viola. Ludwik chce zdobyć zaufanie Adeli. U Tomka i Magdy wybucha panika, gdy zawodzi budzik. Majka i Dianka organizują dla dziadka grilla. **35 min**



12.00 KOMEDIOWY
Zmiennicy (6)
Kasia (Ewa Błaszczyk, zdj.) wozi tym razem po mieście nowożeńców, którzy starają się jak najszybciej zrobić zakupy, żeby wykorzystać kredyt dla młodych małżeństw. Jest to jednak karkołomne wyzwanie, ponieważ w sklepach nie ma już nic, co mogłoby ich zadowolić. **65 min**



20.00 WIDOWISKO
Lato z Radiem i Telewizją Polską
Kolejna odsłona muzycznej trasy Polskiego Radia i TVP. Na plaży miejskiej w Ełku wystąpią gwiazdy polskiej muzyki: Smolasty, Natalia Nykiel (zdj.), Natasza Urbańska, Skolim, Sztywny Pal Azji, Zakopower, Kasia Kowalska, Bovska, Mateusz Ziółko, Wanda i Banda oraz Piotr Pręgowski. **130 min**

20.00 **Lato z Radiem i Telewizją Polską:** Ełk – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
22.10 **Gabi Drzewiecka zaprasza** (5) – talk-show
23.05 FILM **Zakochani w Rzymie** – komedia romantyczna, USA/Włochy/Hiszpania 2012, reż. Woody Allen, wyk. Jesse Eisenberg, Roberto Benigni, Alison Pill, Penélope Cruz (patrz obok)
1.05 FILM **Kod Annie Parker** – film obyczajowy, USA 2013, reż. Steven Bernstein Chorująca na raka piersi Annie (Samantha Morton) spotyka się z genetyczką Mary-Claire King (Helen Hunt). Zapoczątkowuje to prawdziwy przełom w medycynie. **110 min**
2.55 **Akacjowa 38** (419, 420) – telenowela, Hiszpania 2015 ▶ **4.25**



23.05 KOMEDIA
Zakochani w Rzymie
Cztery historie miłosne. Jedna z nich opowiada o związku studenta Jacka (Jesse Eisenberg, zdj.), który zakochuje się w Monice (Ellen Page, zdj.), koleżance swojej dziewczyny. **125 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
8.30 **halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
11.30 **Pierwsza miłość** (4175-4178) – serial obyczajowy, Polska 2025 Róża nadal zmaga się z samotnością, co odbija się na Olku, który staje się dla niej chłopcem na posyłki. Po wyjściu z więzienia Bartek udaje się do domu Emilki. Dochodzi do ostrej kłótni. Nie pomaga interwencja Fryderyka. Dzięki lekom ostatniej szansy Angelika się budzi. Biały wraca do wojska. **195 min**
14.45 FILM **Kopciuszek** – musical, USA/Wielka Brytania 2021, reż. Kay Cannon, wyk. Camila Cabello, Nicholas Galitzine, Idina Menzel, Pierce Brosnan (patrz obok) Wariacja na temat znanej baśni. Wypełniony muzyką i feministycznymi akcentami film wyreżyserowała scenarzystka „Pitch Perfect". Spotkał się on z ciepłym przyjęciem, o czym świadczy nominacja do Oscara w wyjątkowej kategorii: nagroda publiczności. **145 min**
17.10 FILM **Jak rozpętałem II wojnę światową** (3-ost.) – komedia, Polska 1969, reż. Tadeusz Chmielewski Franek Dolas (Marian Kociniak) w przebraniu sanitariusza bierze udział w ewakuacji rannych włoskich żołnierzy z Afryki. Razem z nimi płynie do Italii. Niemcy aresztują go jako dezertera i wysyłają na front wschodni. Polak wyskakuje jednak z samolotu i ląduje ze spadochronem w ojczyźnie. Dostaje się do oddziału partyzantów. **100 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Prezydenci i premierzy** – program publicystyczny, Polska
19.30 **Sport, Pogoda**



14.45 MUSICAL
Kopciuszek
Ella (Camila Cabello, zdj.) mieszka w królestwie, w którym życie od wieków toczy się w znanym rytmie. Choć przez macochę i jej córki zwana jest Kopciuszkiem, pasjonuje się modą i projektuje sukienki. Jej los odmienia spotkanie z księciem Robertem (Nicholas Galitzine, zdj.). **145 min**



19.55 ROZRYWKA
Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf
Olga Łasak (zdj.) oraz inni znakomici artyści zaprezentują skecz „W gościach: Dzień kobiet". Sektor prezydencki przybliży sceny z życia ambasadora USA. W stałym cyklu poświęconym lekturom szkolnym na nowo odczytany zostanie „Pan Tadeusz". Widzowie zobaczą również Polandwizję. **120 min**

19.55 **Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf** (165) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
21.55 FILM **Szybcy i wściekli 5** – film sensacyjny, USA 2011, reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Dwayne Johnson, Jordana Brewster (patrz obok)
0.45 FILM **Detonator** – film sensacyjny, USA/Rumunia 2006, reż. Po-Chih Leong Tajny agent Sonni Griffith (Wesley Snipes) jedzie do Rumunii, by zdemaskować handlarza bronią. Zostaje zdradzony. Trafia do więzienia, z którego uwalnia go CIA. W ramach kolejnej misji ma eskortować Nadię do USA. Czeka go wiele wyzwań. **125 min**
2.50 **Świat według Kiepskich** (385-387) – serial komediowy, Polska 2012



21.55 SENSACYJNY
Szybcy i wściekli 5
Dominic (Vin Diesel, zdj.) i Brian (Paul Walker, zdj.) udają się do Brazylii. Ich tropem podąża agent Hobbs. Aby zapewnić sobie dostatnie życie, przyjaciele postanawiają obrabować narkotykowego bossa. **170 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 **Uwaga!** – magazyn reporterów
5.55 **Ukryta prawda** (1695) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 **Kuchenne rewolucje** (2) – program rozrywk., Pol. 2025
7.45 **Dzień dobry wakacje** – magazyn, Polska 2026
11.25 **Na Wspólnej** (4240-4243) – serial obyczajowy, Polska 2026
Julka kradnie ojcu pieniądze na używki. Leon zastaje ją w ciężkim stanie. Chce wzywać pogotowie. Sandra szantażuje Smolnego. Ten sprawdza jej dyplom z poznańskiej uczelni. Kontaktuje się z prorektorem. **115 min**
13.20 **Młode gliny** (19) – serial kryminalny, Polska 2026
Pod kapliczką odkryto zwłoki Aliny Maj. Razem z Marianną Walczak prowadziła fundację „Bez filtrów", wspierającą osoby LGBT. Wdowiec przyznaje, że pokłócił się z żoną tuż przed tragedią. **60 min**
14.20 **Pajęczyna Charlotty** FILM – film familijny, Niemcy/USA 2006, reż. Gary Winick, wyk. Dakota Fanning, Kevin Anderson, Essie Davis, Louis Corbett (patrz obok)
Ekranizacja jednej z najsłynniejszych książek dla dzieci w historii literatury autorstwa E.B. White'a. W roli Fern wystąpiła utalentowana aktorka młodego pokolenia, Dakota Fanning („Człowiek w ogniu", „Wojna światów"). **125 min**
16.25 **Sabrina** – komedia FILM romantyczna, USA/Niemcy 1995, reż. Sydney Pollack
Córka szofera, Sabrina (Julia Ormond), jest nieszczęśliwie zakochana w synu pracodawców ojca. Gdy wraca odmieniona po pobycie w Paryżu, przyciąga jego uwagę. Ich zażyłość nie podoba się bratu mężczyzny. **155 min**
19.00 **Fakty**
19.30 **Sport, Pogoda**
19.45 **Uwaga!** – magazyn reporterów



14.20 FAMILIJNY
Pajęczyna Charlotty
Mała wrażliwa Fern (Dakota Fanning, zdj.) ratuje prosiaczka Wilbura przed wywiezieniem do rzeźni. Dziewczynka musi jednak oddać pupila na farmę. Przyjaciółką Wilbura zostaje tu pajęczyca Charlotta, która robi wszystko, by prosiak nie trafił na świąteczny stół. **125 min**



20.00 KOMEDIA
Poznaj naszą rodzinkę
Greg (Ben Stiller, zdj.) wychowuje z żoną (Teri Polo) bliźnięta i pracuje w firmie farmaceutycznej. Wciąż jednak boryka się z problemami. Surowy teść Jack (Robert De Niro), który nigdy nie darzył zięcia sympatią, podejrzewa go o romans. Do tego wielkimi krokami zbliża się rodzinny zjazd... **130 min**

20.00 **Poznaj naszą rodzinkę** FILM – komedia, USA 2010, reż. Paul Weitz, wyk. Robert De Niro, Ben Stiller, Owen Wilson, Dustin Hoffman (patrz obok)
22.10 **Król Richard: Zwycięska rodzina** FILM – dramat biograficzny, USA/Australia 2021, reż. Reinaldo Marcus Green, wyk. Will Smith, Aunjanue Ellis, Jon Bernthal, Saniyya Sidney (patrz obok)
1.15 **Żołnierz przyszłości** FILM – film s.f., USA/Wielka Brytania 1998, reż. Paul W.S. Anderson
3.25 **Uwaga!** – magazyn reporterów
3.40 **Detektywi** (109) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
4.35 **Nauka jazdy 5** (3) – program rozrywkowy, Polska 2022
5.05 **Recepta na stary dom 3** (11) – program rozrywkowy, USA 2018



22.10 BIOGRAFICZNY
Król Richard: Zwycięska rodzina
Richard Williams (Will Smith, zdj.) dorastał w czasach, gdy system segregacji rasowej był normą. Chce, by jego dzieci były szanowane. Próbuje zrobić z córek gwiazdy tenisa. **185 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 **Kobra – oddział specjalny** (7-9) – serial sensacyjny, Niemcy 2017
Komisarze ratują Summer, która dzięki nim unika wypadku. Kobieta nie tylko była partnerką Paula, ale też córką starszego prokuratora, zajmującego się prawami człowieka. W dodatku okazuje się, że została wykorzystana przez swojego nowego przyjaciela jako kurier narkotykowy. **180 min**
9.00 **Taki jest świat 11** – program informacyjny, Polska 2026
Podsumowanie najważniejszych wydarzeń minionego tygodnia z kraju i ze świata. Anna Bogusiewicz wyjaśnia, jak wpływają na życie Polaków, co pozwala lepiej zrozumieć sytuację. **25 min**
9.25 **Boso przez świat:** Maniok – cykl reportaży, Polska 2009
Maniok to roślina, która stanowi podstawę wyżywienia w Amazonii. Polski podróżnik przygląda się sposobom jej przyrządzania. Źle przygotowana może stać się niebezpieczną trucizną. **35 min**
10.00 **Lombard. Życie pod zastaw 10** (531, 533, 535, 537, 539) – serial obyczajowy, Polska 2022
Jadźka zmagała się z bezdomnością. Obecnie sama wspiera osoby w takiej sytuacji. W sąsiedztwie punktu pomocy znajduje się luksusowy hotel. Jego właściciel Jan Sadowski nie jest zadowolony, że Jadźka prowadzi jadłodajnię, zwłaszcza że odwiedzają ją Paprot, Pączek i Kumpel. **300 min**
15.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (968-972) – serial obyczajowy, Polska 2026
Ania skrywa tajemnicę o pragnieniu korekty płci. Zastawia biżuterię matki i inwestuje w kryptowaluty, co zauważają podejrzliwi rodzice. Andżelika nie radzi sobie z Igorkiem, który zauważa nieobecność taty. Zwierza się ze swoich problemów Romanowi. **300 min**



20.00 SENSACYJNY
Transporter 3
Kurier do zadań specjalnych Frank Martin (Jason Statham) otrzymuje od tajemniczego Johnsona (Robert Knepper, zdj.) zlecenie. Ma bezpiecznie przewieźć z Marsylii do Odessy córkę ważnego ukraińskiego urzędnika, Valentinę (Natalia Rudakowa). Czeka go wiele wyzwań. **125 min**



22.05 THRILLER
Ostatni ślad
Lisa Spann (Jaimie Alexander) wybiera się z mężem Willem (Gerard Butler, zdj.) w odwiedziny do rodziców. Gdy zatrzymują się na stacji paliw, kobieta znika bez śladu. Will zawiadamia o tym policję i teściów. Detektyw Paterson (Russell Hornsby) rozpoczyna śledztwo. Zdesperowany mąż działa na własną rękę. **120 min**

20.00 Mocne sobotnie kino:
Transporter 3 FILM – film sens., Fr./Wlk. Bryt./USA 2008, reż. Olivier Megaton, wyk. Jason Statham, Natalia Rudakowa, François Berléand, Robert Knepper (patrz obok)
Filmowy debiut Natalii Rudakowej, która wcześniej nie miała żadnego doświadczenia w branży. Pracowała jako fryzjerka. **125 min**
22.05 **Ostatni ślad** – thriller, USA FILM 2022, reż. Brian Goodman, wyk. Gerard Butler, Jaimie Alexander, Russell Hornsby, Ethan Embry (patrz obok)
0.05 **Człowiek zasad** – film FILM sensacyjny, Rumunia/USA 2015, reż. Keoni Waxman, wyk. Steven Seagal, Byron Mann, Howard Dell, Adina Stetcu (patrz obok)
2.05 **Zobacz to!**



0.05 SENSACYJNY
Człowiek zasad
Alexander Coates (Steven Seagal, zdj.) ma zlikwidować afgańskiego bossa narkotykowego zamieszanego w handel żywym towarem. Podczas akcji ratuje jedną z dziewczyn. Tak naraża się na zemstę. **120 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 **Szkoła** (789) – serial paradokumentalny, Polska 2020
6.10 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie** (3) – program rozrywkowy, USA 2019
7.05 **Nowe Zwariowane Melodie** (45, 46) – serial animowany, USA 2018
7.35 **Za duży na bajki** FILM – film familijny, Polska 2022, reż. Kristoffer Rus
Pod nieobecność nadopiekuńczej mamy Waldek (Maciej Karaś) trafia pod opiekę ekscentrycznej ciotki (Dorota Kolak). Narzuca ona chłopcu nieznany mu dotąd rygor. Dziesięciolatek szykuje się do turnieju gamingowego. Jego plany są zagrożone... **130 min**
9.45 **Zgłoś remont 11** (6) – program rozrywk., Polska 2026
10.50 **Bitwa o gości** (2) – reality show, Polska 2025
11.55 **Ukryta prawda** (1437-1439) – serial paradokumentalny, Polska 2022
14.55 **Szpital św. Anny** (21, 22) – serial obyczajowy, Polska 2025
Zosia stara się zdiagnozować przyczynę częstych omdleń klauna. Na oddział trafia również 19-latka z silną alergią. Problem okazuje się poważniejszy niż się początkowo wydawało. **120 min**
16.55 **Detektywi** (1): Kat – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Pomocy potrzebuje 33-latka, którą nieznany sprawca usiłował potrącić autem. Klientka podejrzewa byłą żonę partnera. Niebawem kobieta otrzymuje bombę. **60 min**
17.55 **Step Up 2** – film muzyczny, FILM USA 2008, reż. Jon M. Chu, wyk. Briana Evigan, Robert Hoffman, Adam G. Sevani, Cassie Ventura (patrz obok)
Sequel muzycznego przeboju kinowego z 2006 roku. Dużo muzyki i spektakularna choreografia. Dla miłośników tańca. **125 min**

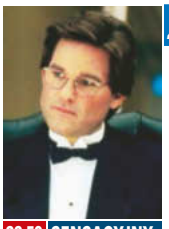


17.55 MUZYCZNY
Step Up 2
Baltimore. Szesnastoletnia Andie (Briana Evigan, zdj.) trenuje do nielegalnego konkursu tańca. Podczas egzaminów do szkoły artystycznej zwraca uwagę brata dyrektora, Chase'a (Robert Hoffman, zdj.). Tworzą nieformalną grupę, która ma wziąć udział w zawodach. **125 min**



20.00 KOM. KRYM.
Sztanga i cash
Pracujący w siłowni Daniel Lugo (Mark Wahlberg, zdj.) postanawia zmienić swoje życie. Wraz z byłym więźniem Paulem (Dwayne Johnson, zdj.) i kolegą po fachu Adrianem (Anthony Mackie) uprowadza jednego z bogatych klientów, przedsiębiorcę Kershawa (Tony Shalhoub). Ich plan się komplikuje. **170 min**

20.00 **Sztanga i cash** FILM – komedia kryminalna, USA 2013, reż. Michael Bay, wyk. Mark Wahlberg, Dwayne Johnson, Anthony Mackie, Tony Shalhoub (patrz obok)
22.50 **Krytyczna decyzja** – film FILM sensacyjny, USA 1996, reż. Stuart Baird, wyk. Kurt Russell, Halle Berry, David Suchet, Steven Seagal (patrz obok)
1.35 **Góra w ogniu** – thriller, FILM Chiny 2019, reż. Simon West, wyk. Hannah Quinlivan, Jason Isaacs, Shawn Dou
3.20 **Fachowcy** (12) – serial paradokumentalny, Polska 2017
4.00 **Usterka 11** (8) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019
4.40 **Dorota was urządzi!** (10) – program rozrywkowy, Polska 2015



22.50 SENSACYJNY
Krytyczna decyzja
Terroryści przejmują kontrolę nad odrzutowcem pasażerskim. W akcji odbicia maszyny bierze udział agent David Grant (Kurt Russell, zdj.). Z pomocą przychodzi mu stewardesa (Halle Berry). **165 min**

TVP 3

9.50 **Polskie parki narodowe** – serial dok.
10.25 **Kulinarne wędrówki z Jolą Kleser** (5) – mag.
11.00 **Tajemnice kultowych seriali** (5) – serial dok.
11.55 **Fascynujące migracje** (4) – serial dokum., Francja
12.55 **Regiony na TAK** – mag.
13.25 **Lato na ROD'os** – dok.
14.00 **Rączka gotuje** – mag.
14.30 **Program lokalny**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Program lokalny**
19.30 **Lato na ROD'os** – dok.
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.
20.30 **Piosenka od Ciebie**
21.00 **Program lokalny**

TVP POLONIA

11.30 **Podróże z historią** (14)
12.05 **Panna z mokrą głową** (2, 3) – dla młodzieży, Pol.
13.15 **UNESCO: Skarby Polski**
13.45 **Echo serca** (5) – obycz.
14.35 **Na sygnale** (649, 650)
15.35 **Okrasa łamie przepisy**
16.05 **Prywatka u Wojtka, czyli benefis Wojciecha Gąssowskiego** (1)
17.05 **Ja wam pokażę!** (11)
17.55 **Teleexpress**
18.20 **Wojna domowa** (11, 12) – serial obycz., Pol. 1966
19.45 **63. KFPP w Opolu – Premiery**
20.10 **Program informacyjny 19.30**
20.40 **Pogoda**

TV 4

6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (193) – reality show, Polska 2023
7.00 **Galileo** (1170, 1171) – pr. popularnonaukowy
9.05 **#Jesteśmy dla dzieci** – magazyn
9.30 **Galileo** (1172) – program popularnonaukowy
10.25 **Mini Galileo** (44) – pr. popularnonaukowy
10.50 **Galileo** (1178, 1179) – pr. popularnonaukowy
12.50 **Mini Galileo** (128) – pr. popularnonaukowy
13.05 **Doktor Dolittle 2** FILM – komedia, USA 2001, wyk. Eddie Murphy
14.55 **Policjantki i Policjanci** (1386-1390) – obycz., Pol.

PULS 2

6.00 **Ale numer! 20** (16) – rozr.
6.35 **Smerfy** – serial anim.
7.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** – serial anim.
8.15 **Koati** – film animowany, FILM USA/Meksyk 2021
9.50 **Snoopy i Charlie Brown** FILM – anim., USA 2015
11.25 **Wojciech Cejrowski. Boso – Luizjana** (1-3)
13.15 **Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej** (10, 11) – pr. rozr., Polska
15.30 **Złapać miłość za ogon** FILM – komedia, Kan./USA 2022
17.25 **Pech to nie grzech** FILM – kom. romant., Pol. 2018
19.00 **Pszczółka Maja. Film** FILM – film animowany, Australia/Niemcy 2014

TVP ROZRYWKA

12.25 **Prywatne życie zwierząt 14** (8) – przyrod.
12.55 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (25) – talk-show
13.50 **Postaw na milion**
15.45 **Moje przeboje** (11)
16.20 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
16.50 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
17.10 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
17.40 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Moje przeboje** (1) – rozr.
19.15 **Olga Lipińska zaprasza** (10) – talk-show
20.05 **Program rozrywkowy**

TTV HD

9.45 **Express, Pogoda** – inf.
10.05 **Gogglebox. Przed telewizorem 20** (9)
11.05 **Nic do zgłoszenia 6** (8)
12.05 **Zakup w ciemno extra** (33) – reality show, Polska
12.35 **Zakup w ciemno 7** (35-37) – reality show, Pol.
15.45 **Express, Pogoda** – inf.
16.05 **Idź na całość 2** (14)
17.05 **Usterka 14** (11)
17.45 **Express** – pr. inform.
18.00 **Pogoda, Sport**
18.10 **Zakup w ciemno 7** (34)
19.05 **Zakup w ciemno extra** (32) – reality show, Polska
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.00 **Idź na całość 2** (11)
21.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 20** (11)

PROGRAM INFORMACYJNY



22.00 Dziennik regionów
Reporterzy zbierają najważniejsze informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczą one ostatnich wydarzeń politycznych, kulturalnych oraz gospodarczych. **30 min**

22.30 **Kryminalna siódemka** – magazyn
23.00 **Piosenka od Ciebie**
23.30 **Regiony na TAK** – mag.
23.55 **Panorama**
0.25 **Serwis Info Wieczór**
1.05 **Teleplotki** – mag. inform.
1.15 **Turystyczna jazda**
1.35 **Sprawa dla reportera**
2.25 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (24) – talk-show

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

SZPIEGOWSKI



20.50 Zatoka szpiegów (9)
Polacy planują zamach na pancernik. Zaskakują ich dowodzeni przez Kesslera Niemcy. Anna dostrzega wśród wrogów Franza. Johann wyjaśnia jej, że to działanie mające go uwiarygodnić. **55 min**

21.45 **Dzień dobry, kocham** FILM **Cię** – komedia romantyczna, Polska 2014
23.20 **63. KFPP w Opolu – Hip-hop. Jedno podwórko 2**
0.15 **Do śmiechu!** (7) – rozr.
0.40 **Ja wam pokażę!** (11) – serial obycz., Pol. 2007
1.30 **Program informacyjny 19.30**
2.00 **Pogoda**

KRYMINALNY



20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (125-128)
Skazaniec grozi rodzinie sędzi Marii. Wkrótce w domu seniora umiera jej ojciec, prawdopodobnie otruty alkoholem. Dąbek i Gzymski trafiają na trop sprawcy. **240 min**

0.00 **Gwiazdy Kabaretu** (181, 160) – program rozrywkowy, Polska
2.00 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny
3.05 **Interwencja** – mag.
3.25 **Lubię disco!** (279) – program muzyczny
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – program muzyczny, Polska
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

KOMEDIA KRYMINALNA



20.45 Przyjaciel gangstera FILM – Francja/Włochy 2003
Małomówny mafioso Ruby (Jean Reno, zdj.) ucieka z więzienia z kolegą z celi, nieudacznikiem Quentinem (Gérard Depardieu, zdj.). Nie może się pozbyć gadatliwego towarzysza. **95 min**

22.20 **Krwawa gra** – film FILM sens., Kolumbia 2015
0.20 **Wstydliwe choroby 7** (3) – serial dok., Wlk. Bryt.
1.25 **Wstydliwe choroby 5** (1) – serial dok., Wlk. Bryt.
2.25 **Super Mario Bros** FILM – komedia s.f., USA/Wielka Brytania 1993
5.00 **Kręcimy z gwiazdami** (10) – pr. rozr., Pol. 2012

ROZRYWKA



20.30 Kabaret Letnią Porą (11, 12) – Polska
Cykl przypomina najbardziej udane skecze, monologi oraz piosenki popularnych polskich grup kabaretowych. Widowisko przedstawione jest w przyjemnej, letniej konwencji. **115 min**

22.25 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
0.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
1.10 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
1.35 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
1.55 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
2.25 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**

FAB.-DOKUM.



22.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (7) – Polska 2026
Miejscami zamieniają się Romana i Malwina. Nowe role okazują się dla nich szokujące, ale i niezmiernie komiczne. Jedna musi zmierzyć się z lateksowymi ciuchami, a druga – z obornikiem. **60 min**

23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 21** (7) – pr. rozrywk., Pol. 2024
0.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 18** (2)
1.00 **Diabelnie boskie 2** (11, 12) – reality show, Pol.
1.55 **Zapukaj do moich drzwi** (128, 129) – telen.
3.55 **Detektywi** (19) – serial fab.-dokum., Polska 2023

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK **17.20** Klub seniora **17.30** Astronarium **17.55** DorastaMy **18.15** Ze zdrowiem na Ty **18.30** Obiektyw **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Świadkowie czasu **19.20** Warto tam być **21.00** Kwartet **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ **17.30** Spotkania z ekologią **17.45** Pokochaj Grudziądz **18.00** Filmowe kujawsko-pomorskie **18.15** Andrzej Szwalbe i jego dziedzictwo **18.30** Zbliżenia **19.00** Weterynarze z sercem **21.00** Raport naukowy **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK **18.00** Adwokaci w sztuce **18.30** Panorama **19.00** Do brzegu **21.31** Panorama **21.43** Pogoda

KATOWICE **17.15** Na KOńcu świata **17.30** Relacje **17.45** Zdarzyło się **18.00** Rączka gotuje **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.12** Wykrywacz kłamstw **21.00** Schlesien Journal **21.15** Ziołowa apteka **21.30** Aktualności

KRAKÓW **17.31** Zdrowie dla Ciebie **17.45** Krzemionki 30. Przystanek reportaż **18.00** Kulturalnie mówiąc **18.30** Kronika **18.55** Kronika kulturalna **19.10** Bohaterowie małych ojczyzn **21.00** Moda na język polski **21.30** Kronika

LUBLIN **17.12** Kwadrans samorządowy **17.30** Z miłości do zwierząt **17.55** Pałace i rezydencje Lubelszczyzny **18.10** Naturalnie w podróży **18.30** Panorama lubelska **19.00** Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy **19.10** Językowy zakątek **19.20** Abecadło astronomii **21.00** Kuchnia Jagiellonów **21.30** Panorama lubelska **21.55** Prognoza pogody

ŁÓDŹ **17.30** Kulturalnie po Łodzi i regionie **17.45** RODowity działkowiec **18.00** ABC pacjenta **18.19** Teatr Wielki zza kulis **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Świat na cztery łapy **21.30** Łódzkie wiadomości dnia **21.50** Za szybą

POZNAŃ **17.53** Ewa i jej goście **18.30** Teleskop **18.50** Medycyna i ty **19.15** Prosto z lasu **21.02** Spichlerz Polskiego Rocka **21.31** Teleskop **21.50** Wiadomości sportowe

RZESZÓW **17.16** Koncert **17.46** Z życia regionu **18.00** Odkrywamy Podkarpackie **18.30** Aktualności **19.00** Z życia regionu **19.13** Liczy się pasja **21.00** Wojownicy czasu **21.30** Aktualności

SZCZECIN **17.35** Podróże Małej i Dużej 6 **18.00** Dobry tytuł **18.30** Kronika **18.54** Polacy, którzy zmienili świat medycyny **19.07** Powrót do przeszłości **19.17** Nie taki internet straszny **21.00** Smaki świata – pośród mórz **21.30** Kronika **21.50** Wokół nas

WARSZAWA **17.15** Daję słowo – Maciej Orłoś **18.00** Informacje z Mazowsza **18.15** Filmowe spotkania – uroczysta premiera filmu „Psoty" w reżyserii Kacpra Lisowskiego **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Reagujemy **21.00** Dobrego dnia z gwiazdą **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW **17.15** Mój pierwszy dzień **17.49** Kulturalnie mówiąc **18.14** W swoim czasie **18.30** Fakty **18.54** Pogoda **19.05** Pamięć Miasta **19.18** Nauka do potęgi **21.03** Słownik polsko@polski **21.30** Fakty

TVP HD

6.00 **Na dobre i na złe** (451)
6.55 **Ranczo 6** (77) – obycz., Pol.
7.55 **Rodzinka.pl** (227, 228)
8.55 **Ojciec Mateusz 21** (270, 271) – krym., Pol. 2019
10.45 **Czy wiesz, że?** (286) – dok.
11.20 **Na sygnale** (658, 659)
12.25 **Ojciec Mateusz 6** (80)
13.20 **Komisarz Alex 4** (44)
14.15 **Ranczo 7** (87, 88) – obycz.
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 25** (323)
19.20 **Ranczo 7** (90, 91) – obycz.
21.25 **Ranczo 8** (92) – obycz., Pol.
22.20 **Wykapany ojciec** FILM – komedia, USA 2013
0.15 **Profilerka Jastrę** (1-3)
3.15 **Córka trenera** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2018

TVP KULTURA

9.55 **Sportowiec mimo woli** FILM – komedia, Polska 1939
11.25 **Kosmos 1999** (11) – s.f.
12.30 **Podróże z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem** (2) – serial dokum., Wlk. Bryt.
13.35 **Miss Potter** – dramat FILM biograf., USA/Wlk. Bryt. 2006
15.15 **Światowy Kongres Tłumaczy Literatury Polskiej 2026** – reportaż
15.50 **Noce i dnie** (4) – obycz.
17.00 **W 80 dni dookoła świata** FILM – film przyg., USA 1956
20.00 **Nie zostawiaj śladów** FILM – dramat obyczajowy, USA/Kanada 2018
22.00 **Ella Fitzgerald: Live At Montreux 1969** – koncert
23.20 **Mary Reilly** – horror, USA FILM 1996, reż. Stephen Frears

ANTENA HD

8.05 **Sekretne historie muzyczne** (2) – pr. rozrywk.
9.10 **Australijscy poszukiwacze złota 2** (8)
10.10 **Australijscy poszukiwacze złota 3** (9-11) – serial dok., Australia
13.10 **Ciężarówką przez śniegi** (1-5) – serial dokumentalny
18.00 **77 TV 5** (7) – pr. rozr., Polska
19.00 **77 TV 4** (1) – pr. rozr., Polska
20.00 **Morderstwa we Francji** FILM **– La Rochefoucauld** – thriller, Francja 2020
22.00 **Zaginiona mama:** FILM **tajemnicze zniknięcie Jennifer Dulos** – dramat obyczajowy, USA 2021
23.55 **Zbrodnia namiętności** FILM – thriller, USA 2022
2.15 **Ostatni papież?** – dok.

TV 6

6.00 **Jeźdźcy smoków** – serial animowany
7.30 **Piaskowy Dziadek** FILM **i zaginiony piasek snów** – anim., Francja/Niem. 2010
9.00 **Cobra Kai** (26-30) – serial przygodowy, USA 2018
12.30 **Strażnik Teksasu** (9, 10) – serial sensacyjny, USA
14.30 **Poirot** (9, 10) – serial krym.
16.45 **Columbo** (19, 20) – serial kryminalny, USA
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (51, 52) – krym., USA
21.55 **Kości** (113, 114) – serial kryminalny, USA 2010
23.50 **Jednoosobowa armia** FILM – film sensacyjny, USA 2020
1.40 **Kochane pieniądze** (9, 10, 8, 7) – paradok., Pol.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

8.00 **Co ludzie powiedzą? 3** (1) – serial komediowy, Wielka Brytania 1992
8.40 **McDonald i Dodds 2** (3)
10.30 **Morderstwa w Midsomer 25** (1)
12.20 **Ojciec Brown 6** (8-10)
15.30 **My Life is Murder 4** (8)
16.30 **My Life is Murder 5** (1)
17.30 **Ulica nadziei 5** (8) – krym.
18.35 **Śmierć z dala od palm** (3)
19.50 **Śmierć pod palmami** (7) – serial krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 **Annika** (3) – serial krym., Wlk. Bryt. 2021
22.05 **Milczący świadek 22** (7, 8) – serial kryminalny
0.15 **Śmierć z dala od palm** (3)
1.25 **Śmierć pod palmami** (7)

ROMANCE TV

12.25 **Gabinet z widokiem** FILM **na morze: Romeo i Julia** – film obycz., Niemcy 2025
14.15 **Statek marzeń** FILM **– Nusantara** – film obyczajowy, Niemcy 2024
16.15 **Pod jabłonią – Uwaga!** FILM **Grozi złamaniem!** – komedia, Niemcy 2022
18.05 **Pod jabłonią – Wszystko** FILM **płynie** – kom., Niem. 2022
20.00 **Zabójcze tropiki** (3, 4)
22.15 **Nord Nord Mord – Clüver** FILM **i zabójczy romans** – film kryminalny, Niemcy 2017
0.05 **Pułapka chłopaka** FILM – kom. romant., USA 2022
1.55 **Zabójcze tropiki** (3, 4)
4.10 **Grzechy i grzeszki** (10)

COMEDY CENTRAL

6.00 **Tata ma plan 2** (9-13)
8.30 **Teoria wielkiego podrywu 6** (17-24) – kom.
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 7** (1-4) – kom.
13.30 **Przyjaciele 7** (1-3) – kom.
15.00 **DMV – Ci od prawka** (16, 18-20) – kom., USA 2025
17.00 **9JKL** (9-12) – serial kom.
19.00 **Duchy** (3, 4) – serial fantasy
20.00 **Rodzina Addamsów** FILM – czarna komedia, USA 1991
22.00 **The Office PL 3** (9, 10)
23.05 **Comedy Club 6** (7, 8)
0.05 **Miasteczko South Park 2** (7-10)
2.05 **Pracoholicy 3** (7-10)
4.00 **Śmieszniej nie będzie 6** (11-14) – program rozrywk.

TVN FABUŁA

11.00 **Happy Feet: Tupot** FILM **małych stóp** – film animowany, Australia/USA 2006
13.20 **Scooby-Doo** – komedia FILM przyg., USA/Australia 2002
15.00 **Jak stracić chłopaka** FILM **w 10 dni** – komedia romantyczna, USA/Niemcy 2003
17.40 **Ocean's Eleven:** FILM **Ryzykowna gra** – kom. sens., USA/Australia 2001
20.00 **G.I. Joe: Czas Kobry** – film FILM sens., USA/Czechy 2009
22.35 **Włoskie wakacje** – kom., FILM Wlk. Bryt./Włochy 2020
0.35 **Ocean's 8** – komedia FILM kryminalna, USA 2018
2.40 **Po pierwsze kino 3** (4) – pr. rozrywk., Pol. 2020

eprasa.pl cf19622b37

STOPKLATKA

6.00 Komisarz Rex 2 (12-15) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 1996
10.00 Hudson i Rex 8 (5, 6) – serial kryminalny, Kanada 2024
12.00 Robin z Sherwood (2) – serial przygodowy, Wielka Brytania 1984
13.25 Mikołajek – komedia, FILM Francja/Belgia 2009, wyk. Valérie Lemercier, Kad Merad
15.05 Kryptonim Panda FILM – komedia sensacyjna, Chiny 2024, wyk. Jackie Chan, Xiang Wei
17.05 Niezgodna – film s.f., FILM USA 2014, wyk. Shailene Woodley, Theo James

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (303) – reality show, Pol. 2024
7.30 Ewa gotuje (563, 564) – magazyn kulinarny
8.30 Z klimatem i z pasją – program publicystyczny
9.00 Dlaczego ja? (1393-1397) – paradok.
14.00 Sekrety rodziny (156) – serial paradokumentalny
15.05 Więzienie kobiet (120-123) – serial dokum.
17.00 Nasz nowy dom (365) – reality show, Pol. 2026
18.10 Polsat Hit Festiwal 2026 (2) – koncert, Polska
19.40 Świat według Kiepskich (50) – serial komediowy, Polska 2001

TVP SERIALE

5.35 Na sygnale (863, 864) – serial fabularno-dokum.
6.35 U Pana Boga w ogródku (8) – kom.
7.25 Na sygnale (865-869) – serial fabularno-dokum.
10.15 Ranczo 8 (100, 101) – serial obycz., Pol. 2014
11.55 Rodzinka.pl (300-302) – serial komediowy, Pol.
13.35 Ojciec Mateusz 29 (381) – serial kryminalny, Polska
14.35 Ojciec Mateusz 30 (382) – serial kryminalny, Polska
15.30 Komisarz Alex 24 (305) – serial kryminalny, Polska
16.30 Ranczo 8 (102) – serial obyczajowy, Polska 2014
17.30 Czterdziestolatek (17) – serial obycz., Pol. 1977

KINO POLSKA

6.00 Złoty interes (1) – rozr.
6.50 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.20 Miś Kudłatek (5, 6) – serial animowany, 1971
7.50 Bolek i Lolek na wakacjach (5, 6) – serial animowany, 1965
8.10 Pan Wołodyjowski FILM – film historyczny, 1968
11.40 Wielka majówka FILM – film obyczajowy, 1981
13.40 Poszukiwany, poszukiwana FILM – komedia, 1972
15.35 Nie ma róży bez ognia FILM – komedia obycz., 1974
17.40 Anna German. Tajemnica białego anioła (1, 2) – biograf.

AXN

6.00 Angry Birds 2 Film FILM – film animowany, Finlandia/Kan./USA 2019
7.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4 (3) – serial krym., USA/Kan.
8.25 Rekrut 8 (13, 14) – serial kryminalny, USA 2026
10.20 MacGyver 2 (16-20) – serial akcji, USA 2017-2018
15.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (2-6) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010
W basenie należącym do kasyna rekin atakuje kobietę. Śledczy podejrzewają, że za tą tragedią może stać konkurencja. **295 min**

CANAL+ PREMIUM

9.20 Dziki robot – film FILM animowany, USA 2024
11.00 LARP. Miłość, trolle i inne questy FILM – komedia, Polska 2025
12.30 To nie jest zagadka kryminalna (6) – krym.
13.25 Kawałek po kawałku FILM – anim., USA/Dania 2024
15.00 Koncert Elton John & Brandi Carlie
16.00 Saga „Zmierzch": Księżyc w nowiu FILM – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart
18.05 Bałtyk – film dok., Pol.
19.10 Mamma Mia! Here We Go Again FILM – komedia muzyczna, USA/Wielka Brytania/Chiny 2018

DRAMAT SENSACYJNY



20.00 Głośne hity: **Klient** FILM – USA 1994
11-letni Mark (Brad Renfro, zdj.) poznaje sekret mafii. Staje się celem zarówno bandytów, jak i ambitnego prokuratora. Chłopcu pomaga prawniczka Reggie (Susan Sarandon, zdj.). **155 min**

22.35 Ninja – dramat FILM sensacyjny, USA 2009, wyk. Scott Adkins
0.25 Życie za życie – dramat FILM krym., USA/Niemcy 2003
3.05 Mów mi Vincent O FILM – komediodramat, USA 2014, wyk. Bill Murray, Melissa McCarthy
5.35 Syn szczęścia – film krótkometraż., Pol.

KOMEDIA



20.05 Sąsiedzi – USA 2014, FILM reż. Nicholas Stoller
Mac (Seth Rogen, zdj.) i Kelly (Rose Byrne, zdj.), którzy właśnie zostali rodzicami, przenoszą się na przedmieścia. Do domu obok wprowadzają się imprezowi studenci. Wkrótce między sąsiadami wybucha wojna. **120 min**

22.05 Ślicznotki – komedia FILM kryminalna, USA 2019
0.20 Venom 2: Carnage FILM – film s.f., USA/Chiny 2021
2.35 Wydarzenia
3.15 Ewa gotuje (554) – mag.
3.45 Interwencja – mag.
4.00 Ewa gotuje (555) – mag.
4.30 SuperLudzie (38) – dok.
5.10 Drwale (3) – serial dok.

KOMEDIOWY



18.35 U Pana Boga w ogródku (9)
Burmistrz Królowego Mostu przygotowuje się do nadchodzących wyborów. Jego głównym kontrkandydatem jest biznesmen Śliwiak. Tymczasem do miasta wraca Stanisław Niemotko. **55 min**

19.30 Ojciec Mateusz 30 (383-385) – serial krym.
22.25 Ranczo 8 (103, 104) – serial obycz., Pol. 2014
0.20 Komisarz Alex 24 (305, 306) – serial krym.
2.15 PitBull (19) – serial sens.
3.15 Oficerowie (7) – serial sensacyjny, Polska 2006
4.15 Rodzinka.pl (151, 152) – serial kom., Polska 2015

KOMEDIA OBYCZAJOWA



20.00 Och, Karol – 1985, FILM reż. Roman Załuski
Architekt Karol Górski (Jan Piechociński, zdj.) ma coraz więcej kłopotów z żoną i trzema kochankami. Pewnego dnia wszystkie cztery kobiety zgodnie postanawiają dać kłamcy nauczkę. **125 min**

22.05 Kamienie na szaniec FILM – dramat wojenny, 2014, wyk. Tomasz Ziętek
0.15 Mój dług O FILM – dramat kryminalny, 2021
2.40 Historie miłosne FILM – film obyczajowy, 1997
4.45 Końce i początki – film krótkometrażowy, 2024
5.20 Odwyk – film krótkometr.
5.45 Instalove – etiuda film.

PRZYGODOWY



20.00 Robin Hood: Początek FILM – USA/Hongkong/Chorwacja 2018
Rycerz Robin z Loxley (Taron Egerton, zdj.) wraca do Anglii z wyprawy krzyżowej. W rodzinnych stronach staje do walki z chciwym szeryfem. Zamierza też odzyskać ukochaną Marion. **150 min**

22.30 Men in Black: International FILM – komedia s.f., Chiny/USA 2019
0.40 Snajper 2 – film FILM sensacyjny, USA 2002
2.30 Dzień Świstaka FILM – komedia, USA 1993
4.40 FBI: International 4 (12) – serial kryminalny, USA
5.25 Blok promocyjny AXN

MUSICAL



21.00 Wicked – USA/ FILM Kanada/Islandia 2024
Kraina Oz. Obdarzona magiczną mocą outsiderka Elphaba (Cynthia Erivo, zdj.) zaprzyjaźnia się z popularną Galindą (Ariana Grande, zdj.). Niebawem obie zostają poddane trudnej próbie. **165 min**

23.45 Wrogowie publiczni FILM – film gangsterski, USA 2009, wyk. Johnny Depp
2.00 Grindhouse: Planet Terror O FILM – horror, USA 2007, wyk. Michael Biehn
3.45 Chopin, Chopin! FILM – dram. biograf., Pol. 2025

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

13 ULICA

6.00 Follow (5) – serial sens., Fr.
6.40 Morderstwo w Ramatuelle FILM – film kryminalny, Francja 2022
8.40 Mentalista (1-10) – serial kryminalny, USA 2008
17.55 Kobra – oddział specjalny (7, 8) – serial sensacyjny, Niemcy 2021
19.55 Bellefond (1) – serial krym.
22.00 Morderstwo między wierszami: Brzmi martwo FILM – film kryminalny, USA 2019, wyk. Jill Wagner, Kristoffer Polaha
23.50 Nieuchwytny cel 2 FILM – film kryminalny, USA 2016, wyk. Robert Knepper
2.00 Podróżnik (4) – serial krym.
3.55 Morderstwo w Larzac FILM – film kryminalny, Fr. 2020

POLSAT FILM

9.15 Dawno, dawno temu w Idolu – film animowany
9.30 Shrek 3-D – film anim.
9.40 Sezon na misia 2 – film FILM animowany, USA 2008
11.10 Ania z Zielonego Wzgórza (2-ost.) – film FILM obycz., Kan./RFN/USA 1985
13.10 Pogromcy duchów. Dziedzictwo – komedia FILM s.f., USA/Kanada 2021
15.50 Krudowie 2: Nowa era FILM – film animowany, USA 2020
17.45 2012 – film katastroficzny, FILM USA/Kanada 2009
21.00 King's Man: Pierwsza misja – komedia sens., FILM USA/Wielka Brytania 2021
23.45 Głębia strachu – film FILM sensacyjny, USA 2020
1.45 Ślad (33, 14, 15) – krym.

HBO

13.05 Sprawa Friedy – dramat FILM hist., Szwajcaria 2024
14.55 Oliwia i niewidzialne trzęsienie ziemi – anim., FILM Bel./Szwajcaria/Hiszp. 2025
16.05 Akademia pana Kleksa 2 FILM – film familijny, Polska 2024
18.05 Piotruś Pan – film familijny, FILM USA/Wielka Brytania 2003
20.00 Podróż z seryjnym zabójcą – thriller, USA/ FILM Wielka Brytania 2023
21.35 Sisu: Droga do zemsty FILM – dramat wojenny, Wlk. Bryt./Finlandia/USA 2025
23.05 Holland – thriller, USA FILM 2025, wyk. Nicole Kidman
0.50 Wrota do piekieł FILM – horror, USA 2009
2.30 Prawa ludzi – film FILM kryminalny, USA 2024

WARNER TV

8.30 Stosunki międzymiastowe – komedia FILM romantyczna, USA 2010
10.35 Sophia Grace i Rosie: Królewska przygoda – film familijny, USA 2014 FILM
12.05 Invictus: Niepokonany FILM – dramat biograf., USA 2009
14.45 Superman 2: Wersja reżyserska Richarda Donnera – film przyg., FILM Wlk. Bryt./USA 2006
17.50 Superman 2 – przyg., Wlk. FILM Bryt./USA/Kanada 1980
20.25 Pan niania – komedia, FILM USA 1993, wyk. Hulk Hogan
22.00 Wrogie niebo 5 (6, 7) – s.f. FILM
23.45 Szeregowiec Benjamin FILM – komedia, USA 1980
2.00 Upadek – dram. sens., FILM USA/Francja/Wlk. Bryt. 1993

ALE KINO+

10.25 Kate Winslet. Naturalna i piękna – film dokum., Fr.
11.35 The Office PL 3 (7-9)
13.15 Pałatka – film krótkometr.
13.40 Trzej muszkieterowie FILM – film przygodowy, USA/ Wielka Brytania 1973
15.50 Niezwykłe miejsce na śmierć (1) – serial krym.
17.45 Włamanie na śniadanie FILM – komedia krym., USA 2001
20.10 Largo Winch 3: Cena pieniądza FILM – film przygodowy, Fr./Belgia 2024
22.20 Agent – film FILM sensacyjny, USA 2024
0.25 Dig – thriller, USA 2022, FILM wyk. Emile Hirsch
2.20 Król (7) – serial sensacyjny
3.25 Kobieta na dachu FILM – dram. obycz., Polska 2022

CANAL+ FILM

13.25 Masz ci los! – komedia, FILM Polska 2023
14.50 Mamma mia – kom. muz., FILM USA/Wlk. Bryt./Niemcy 2008
16.40 Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego – film dok.
18.10 Krucjata Bourne'a FILM – thriller, USA/Niemcy 2004
19.55 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Dotyk – melodramat, FILM Islandia/Wlk. Bryt. 2024
22.00 Rust. Legenda Zachodu FILM – western, USA 2024, wyk. Alec Baldwin, Josh Hopkins
0.15 Hellboy: Wzgórza nawiedzonych – horror FILM s.f., USA/Wielka Brytania/Niemcy 2024
1.50 Skrzyżowanie – dramat FILM obyczajowy, Polska 2024

SCI FI

6.00 Kroniki Shannary 2 (1-5)
10.35 Kosmiczna apokalipsa FILM – film s.f., USA 2023
12.25 Małpa i Mechamałpa: Nowy porządek FILM – film s.f., USA 2024
14.15 Biała otchłań – film FILM sensacyjny, USA 2025
16.05 Most do Terabithii FILM – film familijny, USA 2007
18.00 Transformers FILM – film s.f., USA 2007
21.00 Transformers: Ciemna strona Księżyca FILM – film s.f., USA 2011
0.10 Człowiek widmo 2 FILM – horror, USA 2006
2.05 SurrealEstate 2 (1-4) – serial grozy, USA/Kanada

PARAMOUNT NETWORK

9.55 Lego przygoda – film FILM animowany, Australia/ Dania/USA 2014
12.00 Lego Ninjago: Film FILM – film animowany, USA/ Dania/Australia 2017
14.20 Forrest Gump FILM – komediodramat, USA 1994
17.25 Mission: Impossible 2 FILM – sens., USA/Niemcy 2000
20.00 Mission: Impossible 3 FILM – film sensacyjny, USA/ Niemcy/Chiny 2006
22.50 Apocalypto – dramat FILM przyg., USA/Meksyk 2006
1.25 Traffic – dramat sens., FILM USA/Niemcy 2000
4.30 Śmieszniej nie będzie 4 (17) – pr. rozrywk., Wlk. Bryt.

FX

5.55 Matlock (14) – serial krym.
6.50 Agenci NCIS 10 (7-9)
9.35 FBI 4 (7, 8) – serial krym.
11.25 CSI: Kryminalne zagadki Miami (10, 11) – krym., USA
13.15 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (21, 22)
15.05 Z archiwum X 2 (19-21)
17.55 Królestwo niebieskie FILM – dramat historyczny, USA/ Hiszp./Wlk. Bryt. 2005
20.55 Uprowadzona 3 – sens., FILM Francja/Hiszpania/USA 2014
23.10 Bad Boys 2 – komedia FILM sensacyjna, USA 2003
2.10 Zakłamanie (1) – obycz.
3.05 Tropiciel (21) – serial krym.
4.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (7) – krym.

FILMBOX+ ONE

8.00 Stawka większa niż życie (9, 10) – wojenny, Pol.
10.45 Przypadkowy bohater FILM – komediodramat, USA 1992
13.00 Wyścig – film sensacyjny, FILM USA/Kanada/Australia 2001
15.35 Książę i ja – komedia FILM romant., USA/Czechy 2004
17.50 Tootsie – komedia, USA FILM 1982, wyk. Dustin Hoffman
20.00 Zombieland – horror FILM komediowy, USA 2009
22.00 Immortals. Bogowie i herosi – film fantasy, FILM USA 2011, wyk. Luke Evans
0.35 Uprowadzona – film FILM sensacyjny, Francja 2008
2.40 Bałkańska vendetta FILM – film sensacyjny, USA 2017

CANAL+ SERIALE

9.50 Łapu capu Extra – pr. rozr.
10.25 The Office PL 3 (7-9)
12.05 Making of CANAL+
12.10 All That She Wants. Niezwykła historia Ace of Base (1-3) – serial dok.
14.30 Naruto 3 (9-11) – anime
16.00 Hollywood Buzz – mag.
16.30 To nie jest zagadka kryminalna (3, 4) – krym.
18.35 8 wspaniałych (1, 2) – dok.
20.00 Córka narodu (1-3)
22.00 Paryż w ogniu. Paris Has Fallen (1, 2) – serial sens.
23.40 Nie zostawiaj mnie (3, 4)
1.40 Kiedy ślub? (1, 2) – kom.
3.25 Byłem królem (6) – dok.
4.25 Łapu capu Extra (3) – rozr.
5.00 Miasta rytm (4) – dok., Pol.

CANAL+ 360

11.00 Sung Kang – szybki i dociekliwy (6) – dok.
12.00 Haaland podbija Anglię
12.55 Toni Kroos – film FILM biograficzny, Niemcy 2019
15.00 Koleją przez świat 4 (3, 4)
16.50 Wykrywacz historii 6 (2)
17.55 Polarna stolica motoryzacji: Arjeplog
19.00 Speedshop: warsztat marzeń (2) – serial dokum.
20.15 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata (2) – serial dokum.
21.10 Zabójcze drogi (4) – dok.
22.05 Porzucone konstrukcje (6) – serial dokum., Wlk. Bryt.
23.00 Wykrywacz historii 6 (4)
0.05 Co poszło nie tak 5 (5)

SOBOTA 11 lipca

WSCH. SŁ. 04.37 | ZACH. SŁ. 21.01 | Imieniny: Benedykta, Olgi, Oliwera

TeleTydzień

TLC

11.00 Miss świata i jej siostry: Koniec epoki
12.00 Mali ludzie, wielka rodzina 11
13.00 Kiedy dzieci mają dzieci 7 (12) – serial dok.
14.00 Niezwykłe przypadki medyczne 2 (8) – dok.
14.30 Medyczne hity i kity (1-3) – serial dokum., Pol.
16.00 Moje paranoje – wydanie specjalne 2
17.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show
18.00 Wiza na miłość 12
20.00 Baylen – życie na głos 3



21.00 Premiera: **Design w australijskim stylu**
22.00 Gdy jeden mąż to za mało – reality show, USA
23.00 Lekarze od twarzy
0.00 Dr Pryszczylla – kulisy
1.00 Baylen – życie na głos 3
2.00 Design w australijskim stylu – pr. rozr., USA 2023

POLSAT CAFÉ

6.00 Komisarz Mama (21, 22) – serial kryminalny, Polska
8.00 Bogaty dom – biedny dom (111, 112, 126) – reality show, Polska
11.00 Polacy za granicą – miłość (6): Nadrenia Północna-Westfalia – dok.
12.00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (49, 50) – pr. rozr., Polska
14.00 Nasz nowy dom (332)
15.00 Walka o życie (3) – dok.
16.00 Kolacja w ciemno (3, 4) – pr. rozrywk., Pol. 2021
18.00 Nasz nowy dom (333, 334) – reality show



20.00 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami (165) – rozr.
23.00 Gry małżeńskie (160, 161) – reality show
1.00 Kolacja w ciemno (23, 24) – pr. rozr., Polska
3.00 Więzienie kobiet (21, 22) – serial dok., Pol.
4.00 Zdrady (161, 162)

TVN STYLE

5.20 Damy i wieśniaczki. PL 9 (6) – serial fab.-dok.
6.15 Anatomia piękna 2 (2) – pr. rozrywk., Pol. 2025
7.10 Co za tydzień – mag.
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn
11.25 Jestem z Polski (4, 10, 11) – serial dokum.
14.35 Kobieta na krańcu świata (2) – serial dok.
15.35 Projekt City (1) – pr. rozrywk., Pol. 2026
16.05 Bitwa o gości (9) – reality show, Pol. 2025
17.05 Będzie pięknie (6) – pr. rozrywk., Pol. 2025



18.05 Ugotowani (9)
19.05 Kuchenne rewolucje (6, 7) – pr. rozr., Pol. 2024
21.10 Powiedz tak – historia miłości Taylor Swift i Travisa Kelce'ego
22.15 Ślub od pierwszego wejrzenia (1, 2)
0.25 Śluby marzeń (8) – rozr.
1.25 Seks – wypadki (3, 4)

DISCOVERY CHANNEL

9.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5
11.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (8)
12.00 Celnicy na straży Niemiec (2)
13.00 Złomowisko PL 3 (4, 5)
15.00 Nic do ukrycia (10)
16.00 Przygody truckerki (6)
17.00 Ciężarówką przez Afrykę (4)
18.00 Nagi instynkt przetrwania 12
20.00 W oku cyklonu: Łowcy burz (3)
21.00 Bimbrownicy 14



22.00 Złoto drwali: Linia ognia
23.00 Akta ekspedycji 2: Tajemnicze zakończenia
0.00 Tajemnice Alaski
1.00 Rolnicy w akcji (1)
2.00 Łowcy starości 12: Idąc z duchem czasu; Belgia
4.00 Gorączka złota: Australia 5 (4)
5.00 Fani czterech kółek

TVP HISTORIA

10.05 Korona Gór Polski
10.40 Podziemne Włochy (6)
11.45 Wszystkie kolory świata (44)
12.55 Wyspy Kanaryjskie (1)
13.55 Ex Libris – magazyn
14.25 Wichry Kołymy
FILM – dram. biograf., Niem./Belgia/Polska 2009
16.20 Flesz historii (769)
16.50 Tajemnice kultowych seriali (4)
17.45 Blisko, coraz bliżej (12) – serial obycz., Pol. 1986
19.15 Zamordowane dzieciństwo – film dokum., Pol.
20.10 Wołyń – zapis zbrodni



20.55 Dom pod Dwoma Orłami. Kłamstwa Zofii
FILM – film obycz., Polska 2023
22.35 Szyfry wojny – dramat
FILM wojenny, USA 2002, wyk. Nicolas Cage, Adam Beach
1.00 Historia w postaciach zapisana: Wilhelm Zdobywca. Pogromca Brytanii – cykl dokum.

FOKUS TV

9.00 Premiera: **Niezwykłe pociągi** (5, 6)
11.00 Porzucone konstrukcje (9, 10)
13.00 Rolnicy. Podlasie (7-9)
16.00 Podglądacze przyrody (8): Wydra – serial dokum.
16.30 Podglądacze przyrody 2 (1): Gęsi
17.00 Największe statki świata (2) – serial dokum.
18.00 Najniebezpieczniejsze drogi do szkoły: Brazylia – film dokum.
19.00 Premiera: **Jak to wyjaśnić 2** (22, 23) – dok.
20.00 Tajemnice zamków (2)



21.00 Niezwykłe konstrukcje 2 (2) – dok.
22.00 Niewyjaśnione zagadki (6) – dok., Kan.
23.00 Premiera: **Poza kontrolą: Pinatubo – erupcja stulecia** – dok.
0.00 Premiera: **Kataklizmy, które wstrząsnęły światem** (6) – serial dok.

METRO

6.15 Gorączka złota 11 – dok.
8.00 Klan z Alaski – serial dokum.
10.00 The Floor – teleturniej, Pol.
11.15 Złomowisko PL 6 – dok.
13.15 Gwiazdy lumpeksów
14.15 Makłowicz w Polsce
14.50 No to lecę! – pr. rozr., Polska
15.50 Niezwykłe Stany Prokopa 5 – pr. rozr., Polska
16.50 Jestem z Polski 2 – dok.
17.50 Kryminalni 3 (1, 2) – krym.
20.00 Idealny facet dla mojej
FILM dziewczyny – komedia romantyczna, Polska 2009
22.40 Gniew oceanu – dramat
FILM przygodowy, Niem./USA 2000
1.10 Szpital (784) – paradok., Pol.
2.10 Szkoła (533, 534) – paradok.
4.10 Nowa Maja w ogrodzie 4

ZOOM

8.05 Jakubiak rozgryza Polskę 2 – magazyn kulin.
9.40 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
13.00 Sensacje XX wieku – hist.
15.25 Czterej pancerni i pies (1, 2) – serial wojenny, Polska
17.55 Gang Olsena nigdy się
FILM nie poddaje – komedia sensacyjna, Dania 1979
20.05 Hity polskiego kabaretu 7
21.05 Kroll – film sensacyjny,
FILM Polska 1991
23.10 Adam szuka Ewy. Niemcy
0.10 Magia nagości. Niemcy – reaktywacja – rozr., Niem.
1.15 Magia nagości. Dania
2.05 Śmiertelne napięcie – film
FILM katastroficzny, Kanada 2016

FOOD NETWORK

7.10 Dieta czy cud? – mag.
7.55 Bójka na plaży – serial dok.
8.55 Dziwaczne potrawy – dok.
9.50 MasterChef – pr. rozrywk.
11.25 Wakacyjny turniej wypieków 2 – telet. kulin.
12.25 Kuchnia jak u mamy – mag.
13.35 Jedzenie marzenie – mag.
14.40 Molly gotuje na farmie
15.45 Kobieta na Dzikim Zachodzie – magazyn kulin.
16.50 Gotowanie z miłości
17.50 Elitarny turniej wypieków
18.50 Dziwaczne potrawy – dok.
19.45 Człowiek kontra jedzenie
21.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
23.25 Jedzenie w trasie – mag.
1.35 Rozdrażnić tytanów
3.35 Kuchnia z pasją – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 NASA – archiwum tajemnic
8.00 Podziemne sekrety
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
7.55 Inżynieryjne tragedie
10.05 Katastrofa w przestworzach
16.00 Car SOS
16.55 Wojna szpiegów (2) – dok.
18.00 Gułag – system śmierci (2) – film dok., Francja 2019
19.05 UFO: Przełomowe śledztwa
20.00 Miasta w liczbach: Berlin
21.05 Tajemniczy świat Majów
23.00 Ciemna strona świata
1.00 Złapać przemytnika
2.00 Wyprawa na dno
4.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy
5.00 Car S.O.S.: Rover SD1 – dok.

BBC EARTH

10.25 Słynne indyjskie tygrysy
11.35 Indie z Alexandrem Armstrongiem – serial dok.
12.20 W okowach mrozu 2 – dok.
17.15 David Attenborough i cuda natury 3 – serial dok.
17.50 Lucy Worsley i zagadki historii: rewolucja amerykańska – serial dokum.
19.00 Najpiękniejsze trasy spacerowe – serial dokum.
20.00 Pustynia Gobi z Nickiem Knowlesem – serial dokum.
22.00 W okowach mrozu: Kanada 2 – serial dokum.
23.00 Słynne indyjskie tygrysy
0.10 Na krawędzi katastrofy
1.10 Superchirurdzy: szansa na życie 2 – serial dokum.

WP

11.00 Pogoda
11.05 Wariaci za kierownicą 6
12.05 Pokochaj lub sprzedaj 6
13.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4 – reality show, Kan.
15.00 Policjanci z sąsiedztwa 4
16.55 Pogoda
17.00 Policjanci z sąsiedztwa 4
18.00 Strażacy z sąsiedztwa 2
19.00 Policjanci w akcji (10)
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 4
21.55 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 15
23.00 Mistrzowie Kabaretu 5
0.00 Mistrzowie Kabaretu 12
1.00 Kabaret na żądanie – rozr.

NOWA TV

6.55 Wehikuł czasu
7.30 Interwencja – taka jest Polska (562) – mag.
8.20 Frieren. U kresu drogi (13, 14) – serial anime, Japonia
9.30 Dragon Ball Super (72-76)
12.00 Dragon Ball Z Kai 2 (1, 2)
13.00 One Punch Man (3, 4)
14.00 Co ludzie powiedzą? 2 (12-14) – kom., Wlk. Bryt. 1991
16.00 Miodowe lata (75-78)
19.45 Poirot 3 (7-10) – serial krym.
0.00 Ślad (75) – 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

9.55 Polowanie na ogród 2
10.30 Uratuj swój ogród 8 – mag.
11.30 Wymarzony dom za granicą – program rozrywk.
12.35 Kolekcjonerski obłęd wart miliony – pr. rozrywk.
13.35 Weekendowa metamorfoza 3 – pr. rozr.
15.30 Kamera, akcja, wpadka!
17.05 House Hunters – Poszukiwacze domów 5
18.45 Będzie pięknie – pr. rozr.
19.45 Weekendowa metamorfoza 5 – pr. rozr.
20.40 Weekendowa metamorfoza 3 – pr. rozr.
21.35 Mieszkanie na miarę
23.30 Usterka 11 (17, 11, 13, 15)

TRAVEL CHANNEL

6.00 Wybawcy zwierząt – dok.
8.05 Dziwaczne potrawy: smakowite miasta – dok.
10.10 Niezwykłe Stany Prokopa – program rozrywkowy
12.15 Baseny z rozmachem
14.20 Ciężarówką przez Stany
15.55 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny
18.00 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.
20.05 Nagi instynkt przetrwania – serial dokumentalny
22.05 Azja Express – reality show
23.40 Górskie potwory – dok.
1.45 Hotelowe rewolucje – dok.
4.45 Sukces nie zna granic – serial dokumentalny

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

11.00 Kraina rysia iberyjskiego
12.00 Critter Fixers – Zwierzęcy cudotwórcy: koty
13.00 Katavi – utracony raj Afryki: Schronienie – dok.
14.00 Wspaniałe Filipiny
15.00 Węże w mieście: miasta pełne węży
16.00 Tajemnice węży: Kobry
17.00 Masai Mara: sekrety natury: Przebudzenie – dok.
18.00 Silni wbrew naturze
19.00 Jak przeżyć na Alasce
20.00 Europa z powietrza
21.00 Stworzone, by przetrwać
22.00 Zabójcze safari
23.00 Europa z powietrza
0.00 Niezwykły dr Pol

POLSAT VIASAT HISTORY

6.05 Zakazana historia 7: W poszukiwaniu grobu Marii Magdaleny – serial dokum.
6.50 Naziści: ściśle tajna nauka: Skrzydła zagłady; Chemia zła; Deszcz śmierci
9.45 Naziści: korzenie zła
12.35 Świta Hitlera
16.00 1776: niepodległość USA
21.00 1945: dni, które zmieniły świat: Koniec Trzeciej Rzeszy; Kapitulacja Japonii – dok.
23.05 Naziści: kosmiczny wyścig – film dokumentalny
0.05 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze
4.45 Zakazana historia 7

CANAL+ KUCHNIA

15.40 ABC gotowania – kuchnia amerykańska – mag. kulin.
16.05 M jak mięso 4: Japonia
16.55 Po prostu Jamie: szybko i łatwo – magazyn kulinarny
17.50 Ekoporady z Julią Oleś 2
17.55 Jakubiak rozgryza Polskę
18.50 Włoska kuchnia Gino: sekrety południa – dok.
19.20 Jedz, podróżuj, smakuj
19.50 Jakubiak rozgryza Włochy – magazyn kulinarny
20.45 Kulisy wielkiej kuchni
21.40 Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia
22.35 Kuchenny recykling – mag.

CANAL+ DOMO HD

14.10 Wielkie projekty: Australia 11 – serial dokum.
15.15 Wielkie projekty: Nowa Zelandia – serial dokum.
16.10 Przekopiemy Ci ogródek
16.40 Mam zamek 3 – serial dok.
17.35 Dom w miesiąc 2 – dok.
18.00 Daleko od miasta 12 – dok.
18.55 Zbudujemy ten dom – dok.
20.00 Adres: rezydencje marzeń – serial dokumentalny
21.00 Wielkie projekty: Australia 12 – serial dokum.
22.00 Generalna odbudowa 2 – serial dokumentalny
22.55 Luksusowa ucieczka 6

SUPER POLSAT

9.50 Małe kobietki
FILM – melodramat, USA 2019
12.30 Świat według Kiepskich (551-555) – serial kom., Polska
15.05 Złomiarze – serial dokum.
17.05 Świat według Kiepskich (556-559) – serial kom., Polska
19.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr.
21.00 Wróg publiczny – dramat
FILM sensacyjny, USA 1998
23.45 Kontakt
FILM – film s.f., USA 1997
2.55 Backdoor. Wyjście awaryjne (3) – serial kom.
3.25 Świat według Kiepskich (404) – serial komediowy, Pol.

TVP KOBIETA

13.00 Brzostek: historia pewnego powrotu – dok.
14.00 Rodzinka.pl (148, 149)
15.00 Tańcząca ze światem – Oman – magazyn
15.30 Ojciec Mateusz (13) – krym.
16.30 Ojciec Mateusz 2 (14)
17.25 Brzostek: historia pewnego powrotu – dok.
18.30 Kayah na dobry wieczór
19.30 Miłość i nadzieja (301)
20.30 Wichrowe wzgórze (282)
21.30 Cztery pory roku w Hawanie (7) – serial krym.
22.30 Uziemieni – komedia,
FILM Francja/Belgia 2013

PLANETE+

12.30 Jak przetrwać w Australii
13.35 Dzikie iberyjskie opowieści – serial dokum.
14.40 Genialne rośliny (1) – dok.
15.50 Gustave Eiffel. Marzenia ze stali – film dokumentalny
17.00 Najbardziej punktualny pociąg świata. Japońskie linie shinkansen (1) – dok.
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Mam zamek 2 – serial dok.
19.45 Żyć i umrzeć jak Christopher Lee – film dok.
22.00 Wszystkie tajemnice Joanny D'Arc – film dokum.
23.10 Opowiedz nam, Iggy – dok.

TVP DOKUMENT

13.20 Podróże Małej i Dużej 4
13.50 Tacy byliśmy (4)
14.20 Dzikie imperium
15.20 Honk – opowieść o pewnym gąsiorze – dok.
16.15 To działa. Polskie innowacje bez granic – serial dok.
17.10 Plaże Europy: Dune du Pilat
18.10 Sanatorium miłości 5
19.05 Żwirko i Wigura. 15 dni chwały – film dok., Pol. 2020
20.10 Pieśni wielorybów – dok.
21.45 Tajemnice kultowych seriali
22.40 Fortuna kołem się toczy
0.00 Sanatorium miłości 4

► – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

6.00 **Quiz TVP Sport**
6.55 **Piłka nożna kobiet:** ME U-19 – Bośnia i Hercegowina 2026 – finał
9.00 **Mundialowy poranek** – magazyn piłkarski
10.15 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – ćwierćfinał
12.35 **Strongman:** Puchar Polski – Dobczyce 2026
13.35 **Koszykówka 3x3:** City Tour Kołobrzeg – finały
14.45 **Polska Liga Żeglarska**
15.15 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – ćwierćfinał
17.40 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – ćwierćfinał



20.00 **Dzień na mundialu** – magazyn piłkarski
21.30 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
22.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – ćwierćfinał **(live)**
2.50 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – ćwierćfinał **(live)**

EUROSPORT 1

10.00 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Vallnord/Pal-Arinsal
11.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Krakowie – speed par – finały
12.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 7. etap: Hagetmau – Bordeaux
13.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 8. etap **(live)**
18.00 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Vallnord/Pal-Arinsal – zjazd kobiet i zjazd mężczyzn
20.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Krakowie – speed par – finały



21.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chamonix – speed kobiet i mężczyzn – finały **(live)**
22.30 **Kolarstwo:** Tour de France – 8. etap
0.00 **Snooker:** MŚ w Sheffield – finał: S. Murphy – W. Yize
1.30 **Kolarstwo:** Tour de France – 8. etap

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka kobiet:** LN – mecz: Polska – Brazylia
9.00 **Polsat Mundial Cast** – magazyn piłkarski
10.00 **Magazyn Polskiego Sportu** – mag. sportowy
11.00 **Halo, tu Wimbledon** – magazyn tenisowy
12.00 **Kronika Wimbledonu** – magazyn tenisowy
13.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – studio **(live)**
14.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – finał gry podwójnej mężczyzn **(live)**
16.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – studio **(live)**



17.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – finał kobiet **(live)**
19.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – studio **(live)**
21.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
23.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
1.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
3.00 **Sporty walki:** UFC 329 – walka: Conor McGregor – Max Holloway **(live)**

TVP ABC

7.50 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**
8.10 **Piotruś Królik**
8.30 **Wegezaury 2**
9.00 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
9.30 **Studio Stodoła**
10.20 **Bolek i Lolek wyruszają w świat**
10.45 **Rodzina Treflików 3**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**
13.20 **Tru i Tęczowe Królestwo**
13.55 **Świnka Peppa 7**
14.30 **Oli i Luna**



14.55 **Oktonauci**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
15.40 **Billy – chomik, który został kowbojem**
16.05 **Pat i świat**
16.35 **Dino Ranczo**
17.05 **Pszczółka Maja**
17.30 **Petronix: Obrońcy zwierząt**

MINIMINI+

8.56 **Marta mówi**
9.22 **Cloudy & Stormy**
9.43 **Edzio i Lusia**
10.10 **Baczne oczka**
10.30 **Jeżyk Happy**
10.51 **Basia 2**
11.20 **Marta mówi**
11.50 **Mały Charlie**
12.20 **Smerfy**
12.55 **Baranek Shaun**
13.21 **Kicia Kocia 2**
13.37 **Robotkowo**
14.00 **Bing**
14.20 **Strażak Sam 16**
14.45 **Looloo Kids**
15.01 **Gazu, pieski, gazu!**
15.28 **Kicia Kocia 2**



15.45 **Jeżyk Happy**
16.02 **Marta mówi**
16.30 **Zouk**
16.56 **Ciekawski George 7**
17.55 **Tomek i przyjaciele:**
FILM **Wyprawa poza wyspę Sodor** – film animowany, Wielka Brytania 2017
19.12 **Baczne oczka**
19.40 **Smerfy**

TVN 24

8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
9.50 **Kadr na Kino** – mag.
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
18.30 **Serwis informacyjny**
19.05 **Kadr na Kino** – magazyn filmowy
19.15 **Serwis informacyjny**
19.25 **Fakty po Faktach**



20.00 **Superwizjer** – mag.
21.00 **Rozmowy o końcu świata** – pr. publicyst.
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.40 **Rozmowy o końcu świata** – pr. publicyst.
1.45 **Nic do zgłoszenia 6**
2.40 **Nowa Maja w ogrodzie**

CANAL+ SPORT

9.45 **Turbokozak**
10.55 **Premier League Stories** (48)
11.30 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: GKM Grudziądz – KS Toruń
14.30 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Motor Lublin – Gezet Stal Gorzów
17.20 **Premier League Review**
18.25 **8 wspaniałych** (2)
19.30 **Premier League Stories** (48)
20.00 **Liderzy. W centrum gry** (3)
21.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: GKM Grudziądz – KS Toruń
23.45 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 161
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – GKS Katowice

EUROSPORT 2

11.30 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Vallnord/Pal-Arinsal – short track mężczyzn
12.15 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Vallnord/Pal-Arinsal – zjazd kobiet i mężczyzn **(live)**
15.45 **Biegi górskie:** GT World Series – Quebec – podsumowanie
16.15 **FIA WEC:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans
18.00 **Snooker:** Turniej World Open: R. O'Sullivan – T. Un-Nooh
20.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 8. etap
22.00 **Golf:** ISCO Championship – 3. runda **(live)**
1.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 8. etap

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
8.15 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Tajlandia – Brazylia **(live)**
10.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon
12.05 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Japonia – Turcja **(live)**
14.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
16.15 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Bułgaria – Francja **(live)**
19.45 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Serbia – Niemcy **(live)**
22.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.40 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
10.00 **Sonic Prime**
10.30 **Sonic Prime 2**
10.55 **Harmidom 6**
12.20 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
13.10 **Niebezpieczny Henryk 3**
13.40 **Niebezpieczny Henryk 4**
14.05 **That Girl Lay Lay 2**
14.55 **Harmidom 6**
15.15 **Harmidom**
15.40 **Patryk Rozgwiazda Show 4**
16.35 **Sonic Prime**
17.25 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
17.45 **SpongeBob Kanciastoporty 14**
18.10 **Grzmotomocni: Tajniacy**

TELETOON+

8.25 **Angelo rządzi**
8.50 **Siostry 3**
10.16 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
11.39 **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**
12.26 **Osmar**
13.00 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
13.54 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
14.48 **Siostry 2**
15.30 **Gus. Mały – wielki rycerz 2**
16.15 **Ki i Hi w Królestwie Pandy**
16.42 **Dinuś i Lusia**
16.58 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
17.25 **Charlotte i trzy muszkieterki**

TVP INFO

15.42 **Polska na tak**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Sprawdzamy**
18.00 **Panorama**
18.20 **Teleplotki**
18.30 **Kiedyś to było...**
19.00 **Serwis Info Wieczór**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Co ludzie powiedzą?**
21.00 **Serwis Info Wieczór**
21.15 **Trochę kultury**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na Wschód**
22.32 **Tajemnice kultowych seriali**

CANAL+ SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej WTA w Stuttgarcie: J. Rybakina – K. Muchová
8.30 **Tenis:** Turniej WTA w Linzu: M. Andriejewa – A. Potapowa
11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Dubaju – finał: E. Switolina – J. Pegula
13.00 **Dart:** Elten Safety Shoes European Darts Open w Leverkusen **(live)**
17.15 **8 wspaniałych** (2, 6)
19.00 **Dart:** Elten Safety Shoes European Darts Open w Leverkusen **(live)**
23.15 **Tenis:** Turniej WTA w Charlestonie – finał: Jessica Pegula – Julija Starodubcewa
1.25 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Motor – Lech

ELEVEN SPORTS 1

12.30 **Formuła 2:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
13.40 **Made in Italy**
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Udinese Calcio – Inter
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: FC Bayern Monachium – TSG 1899 Hoffenheim
20.00 **F2: Chasing the Dream**
20.20 **Made in Italy** (10)
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
22.40 **Bundesliga Special** (21)
23.45 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (5, 6)

POLSAT SPORT 3

12.00 **Siatkówka plażowa:** Puchar Polski – Przysucha 2026 **(live)**
13.00 **Siatkówka plażowa:** PP – Przysucha 2026 **(live)**
14.00 **Siatkówka plażowa:** PP – Przysucha 2026 **(live)**
15.00 **Siatkówka plażowa:** PP – Przysucha 2026 **(live)**
16.00 **Siatkówka plażowa:** PP – Przysucha 2026 **(live)**
17.00 **Siatkówka plażowa:** PP – Przysucha 2026 **(live)**
18.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – finał gry pojedynczej
20.30 **Siatkówka kobiet:** LN
23.00 **Siatkówka kobiet:** LN
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.15 **Pan Krokodyl 2**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Barbapapa i jego rodzinka**
11.30 **Dora**
12.00 **Rubble i jego ekipa 4**
12.25 **Psi Patrol 11**
12.54 **Świnka Peppa**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.05 **Rogata ekipa 2**
16.00 **Świnka Peppa 5**
16.35 **Psi Patrol 4**
17.05 **Rubble i jego ekipa 3**
17.30 **Pan Krokodyl**
17.55 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 3**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue 3**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
11.30 **Superkoty 2**
12.00 **Spidey i superkumple 3**
12.30 **Iron Man i super ekipa**
13.00 **RoboGobo**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Disney Junior Ariel**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 3**

POLSAT NEWS

11.00 **W rytmie dnia**
12.50 **Wydarzenia 12:50**
13.30 **W rytmie dnia**
15.30 **Sport**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.30 **Czysta Polska**
17.10 **Interwencja – taka jest Polska**
18.00 **W rytmie dnia**
18.35 **Debata polityczna**
19.15 **Prezydenci i premierzy**
19.50 **Dobry wieczór, Polsko**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Interwencja – taka jest Polska**
0.55 **Wydarzenia wieczorne**

CANAL+ SPORT 5

12.00 **Snooker:** Championship League – 2. runda **(live)**
16.45 **Premier League Stories** (48)
17.30 **Snooker:** Championship League – 2. runda **(live)**
22.15 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 161
23.30 **Boks:** BKFC Fight Night: Hammond – waga półśrednia: Cameron Vancamp – Gregoris Cisneros
0.35 **Ligomistrzowe historie** (1)
1.10 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Widzew Łódź – Pogoń Szczecin

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – Eintracht
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: US Sassuolo Calcio – Inter
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Werder Brema – FC Bayern Monachium
18.00 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: US Cremonese – Inter Mediolan
22.00 **Made in Italy** (14-17)
23.00 **Bundesliga Special** (22)
23.30 **Ligue 1 Show** (35)
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: PSG – Olympique Marsylia

POLSAT PLAY

6.00 **Dorwać tuńczyka**
8.55 **Poszukiwacze historii**
9.55 **SAS: Niepokorni wojownicy** – film dokumentalny, Wielka Brytania 2017
13.50 **Bitwy morskie – historia okrętów wojennych**
15.55 **Pociągi**
16.55 **Polacy za granicą**
18.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**
20.05 **Wakacje z Bałtykiem**
22.00 **Polacy za granicą**
0.00 **Łowca pedofilów**
2.05 **Jedziemy na ryby!**
4.05 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

12.30 **Wojny samochodowe**
15.30 **Zawodowi handlarze**
17.00 **Mobilni mechanicy**
18.30 **Nauka jazdy**
19.00 **Usterka 16**
19.30 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
20.15 **Z drugiej ręki**
21.00 **Naprawy nie do naprawy**
21.45 **Moto kombat**
22.25 **Zawodowi handlarze**
23.10 **Wojny samochodowe**
0.10 **Duda kontra Szafrański**
0.55 **Niebezpieczne dzielnice**
1.40 **Najpopularniejsze auta świata**

TVS

10.45 **Weekend z TVS**
11.05 **Klachy i Lachy**
11.25 **Spotkanie z balladą**
12.40 **Przy muzyce po Śląsku**
13.15 **Klachy i Lachy**
13.40 **Weekend z TVS**
13.50 **Szlagierowa lista**
15.50 **Weekend z TVS**
16.00 **Koncert życzeń**
17.45 **Weekend z TVS**
18.00 **Przy muzyce po Śląsku**
18.25 **Śląska karuzela**
19.45 **Weekend z TVS**
20.05 **Hansi Hinterseer zaprasza**
22.05 **Koncert w TVS**
23.55 **Szlagierowa lista**

TV TRWAM

15.15 **Mateczniki Polskości**
15.30 **Wierzę w Boga**
16.00 **Informacje dnia**
16.10 **Historia PL**
17.00 **Opiekuńcze skrzydła. Hospicjum św. Anny w Lubartowie**
17.30 **35. Pielgrzymka Rodziny Radia Maryja na Jasną Górę**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Warto być ojcem**
22.15 **Głos serca**
23.00 **Odpowiedzialni za Kościół**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl cf19622b37

KOŁO FORTUNY • AGNIESZKA DZIEKAN

Trzeba dać sobie szansę

Od trzech lat razem z Błażejem Stenclem prowadzi jeden z najpopularniejszych teleturniejów w polskiej telewizji. To nie jest jedyne jej zajęcie. Ma również swój podcast, a od niedawna jest też DJ-ką.



Od 2024 roku razem z Błażejem Stenclem zagrzewa do zabawy uczestników „Koła fortuny".



W „Kocham Cię, Polsko!" wystąpiła w drużynie Michała Koterskiego". Emisja: CZ 16.07, godz. 20.55 TVP 2.

Od ponad 10 lat związana jest z telewizją. Prowadziła serwisy sportowe w TVP 3 Wrocław, magazyn kulturalny „Lajk!", a także występowała jako prezenterka pogody w „Pytaniu na śniadanie".

KOŁO FORTUNY
ND 12.07 godz. 14.35 TVP 2

Czy zastałam Panią w pracy czy na wakacjach?

Nie jestem ani na wakacjach, ani w pracy. Chociaż mam wolny dzień, to zajęć mi nie brakuje. Od jakiegoś czasu jestem DJ-ką i intensywnie rozwijam tę nową pasję. To jest bardzo przyjemne zajęcie. Dodało mi skrzydeł.

Czy nowe odcinki „Koła fortuny" są już gotowe?

W sierpniu wchodzimy na plan i nagrywamy kolejne odcinki, które widzowie zobaczą jesienią i wiosną przyszłego roku. Końcówka wakacji będzie więc dla nas pracowita.

Od trzech lat prowadzi Pani ten teleturniej razem z Błażejem Stenclem. Czy zdążyliście się już zaprzyjaźnić?

Przez te kilka miesięcy w roku, kiedy trwają nagrania odcinków „Koła fortuny", spędzamy ze sobą praktycznie całe dnie. To pozwoliło się nam lepiej poznać. Bardzo lubimy się prywatnie, wydaje mi się, że mamy podobne charaktery i energię. Cieszę się, że pracujemy wspólnie. Kiedy ludzie się lubią, jak ja z Błażejem, to wtedy czas spędzony w pracy przestaje być obowiązkiem, a staje się przyjemnością i daje jeszcze lepsze efekty.

Już jako nastolatka ciężko Pani pracowała, żeby utrzymać się na studiach. Czy to była pierwsza Pani lekcja życia, że każdy może być kowalem swojego losu?

Zdecydowanie praca i dążenie do celu dadzą nam szybciej upragniony sukces niż czekanie. W czasie studiów, żeby się utrzymać, pracowałam aż w czterech miejscach. Nie było to łatwe. Miałam z tego powodu wiele upadków emocjonalnych. Pewnego dnia stwierdziłam, że daję sobie rok, żeby dostać się do telewizji i dalej się rozwijać. Jeżeli to się nie uda, to znak, że nie jest to moja droga. Przez ten rok bardzo dużo zrobiłam i udało się – dostałam pracę we wrocławskim oddziale TVP.

Szczęście w związkach, w miłości też wymaga pracy. Rozmawia Pani o tym w swoim podcaście.

Zatytułowałam go „Studnia bez dna". Otworzył mi głowę i patrzenie na drugiego człowieka. Widzę go teraz głębiej i moja wrażliwość na ludzi jest większa. Coraz bardziej kocham pracować z ludźmi. Uwielbiam dostrzegać ich wielowymiarowość. To jest fascynujące. Widzę to również w rozmowach z uczestnikami „Koła fortuny". Każdy człowiek jest inny, a jednocześnie wszyscy pragniemy tego samego: być szczęśliwym.

Skąd u Pani ta siła i determinacja w zdobywaniu świata?

W moim przypadku wynika to raczej z mojej wewnętrznej życiowej walki, którą od najmłodszych lat toczyłam sama ze sobą. Od siedemnastego roku życia miałam depresję. Nie chciałam jednak żyć w takim smutku i marazmie. W pewnym momencie tupnęłam nogą, że dość! Chcę żyć! I wtedy pojawiła się ta siła. Im więcej próbowałam wychodzić ze swojej strefy komfortu, tym mniej się bałam. Czasami komuś się wydaje, że innym jest łatwiej, ale nie wiemy, jak wyglądała ścieżka tego człowieka. A może nie była usłana różami. Wydaje mi się, że moja historia trochę udowadnia, że naprawdę można wyjść z najgorszego życiowego dołka i zrobić wiele różnych rzeczy. Trzeba tylko dać sobie szansę.

Jakie jest motto, które towarzyszy Pani na co dzień?

Przeszłość to przeszłość, a teraz jest dziś. Nie chcę już swojej przeszłości rozdrapywać, chcę żyć pełnią życia tu i teraz. Wiem, że ten dzień, który mam teraz, jest tym dniem pewnym i nie chcę tracić czasu na nic innego.

Rozmawiała MARZENA JURACZKO

FOT. Forum, AKPA, TVP

eprasa.pl cf19622b37

PORADNIK POZYTYWNEGO MYŚLENIA

Nietypowy układ

PORADNIK POZYTYWNEGO MYŚLENIA ND 12.07 godz. 20.25 TVP 1

To właśnie ten film wyniósł Jennifer Lawrence i Bradleya Coopera do hollywoodzkiej ekstraklasy. Ona za rolę kobiety szukającej pocieszenia w tańcu zdobyła Oscara, on po raz pierwszy pokazał, że potrafi znacznie więcej niż tylko błyszczeć w komediach.

Pat po załamaniu nerwowym wraca do rodzinnego domu i marzy o odzyskaniu żony, którą przyłapał na zdradzie. Wszystko zmienia spotkanie z ekscentryczną Tiffany. Kobieta oferuje mu nietypowy układ: dostarczy jego list do żony, jeśli zostanie jej partnerem w konkursie tanecznym. Wkrótce rozpoczynają treningi... Świetnym dopełnieniem tej historii są Robert De Niro i Jacki Weaver w rolach rodziców Pata. **MAM**



Kultowa komedia

Pat wraca do domu rodziców, gdzie próbuje poukładać swoje życie po rozpadzie małżeństwa.

Tiffany chce wziąć udział w konkursie tańca, by wyleczyć stare rany. Czy Pat jej pomoże?



NIEDZIELA Z...

Nie tylko od pszczoły

NIEDZIELA Z... TWÓRCZOŚCIĄ ZBIGNIEWA WODECKIEGO ND 12.07 godz. 17.15 TVP KULTURA

Na scenie był obecny prawie 5 dekad. Odszedł niespodziewanie 9 lat temu (22.05.2017), ale pozostawił po sobie niezapomniane przeboje i mnóstwo fantastycznych wywiadów. Dla wielu – jak sam mówił – był facetem od animowanej pszczoły i gołych kobitek na plaży. I choć nie obrażał się o to, czasem ta świadomość gdzieś go kłuła. – Bo nie po to przecież już jako kilkuletni berbeć ćwiczyłem na skrzypcach po cztery godziny dziennie oktawy, gamy i inne koncerty, by potem ktoś z publiczności wołał; „Dawaj tę pszczołę!" – mówił. TVP Kultura przypomni sylwetkę i twórczość niezapomnianego Zbigniewa Wodeckiego. **EGP**

W KRÓLESTWIE SEKWOI

Majestatyczne drzewa

W KRÓLESTWIE SEKWOI ND 12.07 godz. 15.50 PLANETE+

Przed nami fascynująca wyprawa do serca amerykańskich lasów, gdzie odkryjemy sekrety sekwoi – najwyższych i jednych z najstarszych roślin na Ziemi. Co ciekawe, drzewa te osiągają ponad 100 metrów wysokości i mogą przetrwać nawet dwa tysiące lat! Ten amerykański dokument ukazuje ich niezwykłe właściwości, historię oraz znaczenie dla przyszłości naszej planety: odporność na pożary, wyjątkową zdolność magazynowania dwutlenku węgla i... pozytywny wpływ na ludzi. Dzięki wypowiedziom naukowców, artystów i rdzennych mieszkańców poznamy zarówno naukowy fenomen sekwoi, jak i głębokie kulturowe więzi łączące te majestatyczne drzewa z człowiekiem. **MP**



Nowość w TV!

Sekwoje osiągają nawet 100 metrów wysokości.

Fot.: AKPA, TVP (2), Planete+

eprasa.pl cf19622b37

TVP 1

5.25 **Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
6.20 **Słownik polsko@polski**
6.55 **Słowo na niedzielę**
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach**
8.00 **Tydzień** – magazyn rolniczy, Polska
8.35 **Stawka większa niż życie** (10, 11): W imieniu Rzeczypospolitej; Hasło – serial wojenny, Polska 1968
10.55 **Ojciec Mateusz 15** (199): Manuela – serial kryminalny, Polska 2016
11.55 **Między ziemią a niebem** – magazyn
12.00 **Anioł Pański**
12.15 **Między ziemią a niebem** – magazyn
12.45 **Portret kapłana:** Ks. Marek – cykl reportaży, Polska 2026
13.10 BBC w Jedynce: **Planeta Ziemia 3** (4): Woda słodka – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2023, reż. Nick Easton (patrz obok)
14.15 **Dom** (24): Droga na skróty – serial obyczajowy, Polska 2000
Mietek i Nina prowadzą głodówkę w obronie robotników Radomia. SB zakłada podsłuch u Jasińskich. **105 min**
16.00 **Dziedzictwo** (976) – serial obyczajowy, Turcja 2020
Sinan i Aynur tłumaczą Adalet, że ich kłótnia była częścią planu. Poyraz domyśla się, co doprowadziło do utraty ciąży przez Cansel. **60 min**
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.35 **Żona dla Polaka** (6) – reality show, Polska 2024
Mariusz zachwyca Basię. Mateusz ponownie stara się zdobyć uwagę Patrycji. Na randce Paulina bierze sprawy w swoje ręce, spotykając się z nieśmiałym Łukaszem. **65 min**
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 Ziemia 3 (4)
David Attenborough przybliża najdalsze zakątki globu.
W ciągu pięciu lat twórcy odwiedzili 43 kraje na sześciu kontynentach. Tym razem badają słodkie wody, które są błękitnym krwiobiegiem Ziemi. Od nich zależy przetrwanie zwierząt oraz roślin. **65 min**



20.25 KOMEDIODRAM.
Poradnik pozytywnego myślenia
Nauczyciel Pat (Bradley Cooper, zdj.) trafia do szpitala psychiatrycznego. Po opuszczeniu kliniki próbuje wrócić do dawnego życia i odzyskać żonę. Poznaje ekscentryczną sąsiadkę, Tiffany (Jennifer Lawrence), która również ma za sobą trudne przejścia. Powstaje między nimi więź. **130 min**

20 20.05 **Sport, Pogoda**
20.25 **Poradnik pozytywnego myślenia** – komediodramat, FILM USA 2012, reż. David O. Russell, wyk. Bradley Cooper, Jennifer Lawrence, Robert De Niro (patrz obok)
22.35 **Romans na godziny** FILM – komedia romantyczna, USA 2014, reż. Victor Levin, wyk. Anton Yelchin, Bérénice Marlohe, David Remnick, David Shannon (patrz obok)
0.20 **Człowiek mafii** FILM – film sensacyjny, USA 2015, reż. Scott Mann
2.05 **Ranczo Wilkowyje** FILM – komedia, Polska 2007, reż. Wojciech Adamczyk
3.45 **Czy to autyzm?** – film dokumentalny, Wielka Brytania 2024
4.30 **Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ 4.50



22.35 KOMEDIA
Romans na godziny
Nowojorski pisarz Brian (Anton Yelchin, zdj.) zakochuje się w mężatce Arielle (Bérénice Marlohe). Nawiązują romans, chociaż mogą się ze sobą spotykać tylko w określonych godzinach. **105 min**

TVP 2

4.40 **Barwy szczęścia** (3349-3351) – serial obyczajowy, Polska 2026
6.25 **M jak miłość** (1920) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.20 **Dzień z życia artysty** (10): Andrzej Fogtt – talk-show
11.55 **Lato z Radiem i Telewizją Polską:** Ełk – widowisko, Polska 2026
14.00 **Familiada** – teleturniej
14.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
15.10 **Szansa na sukces. Opole 2026** (11): Grzegorz Hyży – widowisko, Polska 2025
Na kanapie jurorskiej zasiądzie Grzegorz Hyży. Artysta ma na koncie m.in. hity „O Pani" i „Pod wiatr". **65 min**
16.15 **Tak to leciało!** – teleturniej muzyczny, Polska 2025
Pierwszą uczestniczką jest Magda z Rudy Śląskiej. Pracuje jako rekruterka. W trakcie gry pomaga jej przyjaciółka, Weronika. Druga bohaterka to Ewa, wspierana przez córkę Karolinę. **60 min**
17.15 **Maxima. Droga na tron** (3) – serial biograficzny, Holandia 2024
Maxima rozpoczyna naukę języka i historii Niderlandów pod okiem Thomasa Wagenaara. Aleksander rzadko odwiedza ukochaną w Brukseli, tłumacząc się nawałem obowiązków. Zorreguieta czuje się samotna. **60 min**
18.15 **Rodzinka.pl** (288): Srebrzysta wróżka – serial komediowy, Polska 2025 (patrz obok)
18.55 **Kocham Cię, Polsko!** (5) – program rozrywk., Pol. 2026
W drużynie Michała Koterskiego wystąpią II Wicemiss Świata 2025 Maja Klajda, Miss Polonia 2023 Ewa Jakubiec i Miss Polonia 2025 Maja Todd. U Filipa Gurłacza zobaczymy m.in. Kazimierza Mazura. **85 min**



18.15 KOMEDIOWY
Rodzinka.pl (288)
Tomek i Magda (Olga Kalicka, zdj.) po raz drugi zostaną rodzicami. Ich sytuacja finansowa nie jest zbyt stabilna. Ludwik martwi się o to, w jaki sposób Kacper spędza czas. Obawia się, że prowadzi on zbyt samotniczy tryb życia. Natalia podejmuje decyzję o rozpoczęciu terapii. **40 min**



21.20 KONCERT
63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz... (1, 2)
Widowisko poświęcone wybitnemu autorowi tekstów piosenek. Bogdan Olewicz napisał słowa do takich hitów, jak „Autobiografia", „Wielka miłość", „Jesteś lekiem na całe zło" czy „Nie płacz Ewka". Wystąpią m.in. Perfect i Łukasz Drapała, Natalia Kukulska (zdj.) i Doda. **130 min**

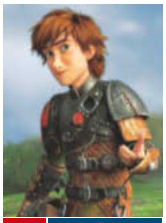
20.20 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
21.20 **63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicza** (1, 2) – koncert, Polska 2026 (patrz obok)
23.30 **Na przekór losowi** (3, 4) – serial obyczajowy, Wł./Fr./Niemcy 2024 (patrz obok)
Eppetondo zostaje zatrzymany przez Niemców podczas przekazywania wiadomości partyzantom. Po torturach ginie, a jego zmasakrowane ciało naziści wystawiają na pokaz. **130 min**
1.40 **Król** (1) – serial sensacyjny, Polska 2020, wyk. Michał Żurawski, Kacper Olszewski
2.55 **Zakochani w Rzymie** FILM – komedia romant., USA/Włochy/Hiszpania 2012, reż. Woody Allen ▶ 4.50



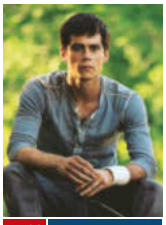
23.30 OBYCZAJOWY
Na przekór losowi (3, 4)
Ida (Jasmine Trinca, zdj.) zostawia razem z synem zrujnowaną dzielnicę i poszukuje schronienia w opuszczonej serowarni w Pietralacie. Zjawia się tam Nino, który przystał do partyzantów. **125 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
8.30 **halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
11.20 **Shrek ma wielkie oczy** FILM – film animowany, USA 2010, reż. Gary Trousdale
Zbliża się Halloween. W tym roku ulubione święto Shreka ma być naprawdę przerażające. Zielony ogr rzuca wyzwanie przyjaciołom. Razem z Fioną, Osłem, Kotem w Butach i innymi baśniowymi postaciami postanawia spędzić noc w nawiedzonym zamku lorda Farquaada. **35 min**
11.55 **Jak wytresować smoka 2** FILM – film animowany, USA/Indie 2014, reż. Dean DeBlois (patrz obok)
14.05 **Wakacje rodziny Johnsonów** FILM – komedia, USA 2004, reż. Christopher Erskin
Małżeństwo Nate'a (Cedric the Entertainer) przechodzi poważny kryzys. W końcu Dorothy (Vanessa L. Williams) wyprowadza się wraz z córkami. Jej mąż zostaje w domu z synem D.J.-em (Bow Wow). By ratować familię przed rozpadem, wpada na pomysł wyjazdu na rodzinne spotkanie do Caruthersville. Od samego początku Johnsonów prześladuje pech. **135 min**
16.20 **Więzień labiryntu** FILM – thriller, USA/Kanada/Wielka Brytania 2014, reż. Wes Ball, wyk. Dylan O'Brien, Aml Ameen, Ki Hong Lee, Blake Cooper (patrz obok)
Ekranizacja pierwszej odsłony cyklu powieści dla młodzieży autorstwa Jamesa Dashnera. W roli głównej Dylan O'Brien – aktor znany m.in. z produkcji „Teen Wolf: Nastoletni wilkołak". **150 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.30 **Sport, Pogoda**



11.55 ANIMOWANY
Jak wytresować smoka 2
Mija pięć lat od zawarcia pokoju między wikingami a skrzydlatymi stworami. Żądny władzy Drago zamierza na nowo skłócić przedstawicieli ras ludzkiej i smoczej. Czkawka i oswojony Szczerbatek robią wszystko, by pokrzyżować mu plany. **130 min**



16.20 THRILLER
Więzień labiryntu
Thomas (Dylan O'Brien, zdj.) odzyskuje przytomność wewnątrz ogromnego labiryntu ogrodzonego murem. Żyje tam zorganizowana grupa podobnych mu nastolatków. Nie wiedzą, jak się tu zaleźli. Nie znają też drogi wyjścia z tajemniczej pułapki. Nadzieję daje przybycie pierwszej dziewczyny (Kaya Scodelario). **150 min**

19.55 **King Kong** – film FILM przygodowy, Nowa Zelandia/USA/Niemcy 2005, reż. Peter Jackson, wyk. Naomi Watts, Jack Black, Adrien Brody, Thomas Kretschmann, Andy Serkis (patrz obok)
0.00 **Wpadka** – komedia FILM romantyczna, USA 2007, reż. Judd Apatow
Ambitna Alison (Katherine Heigl) świętuje awans. Spędza upojne chwile z nieznajomym. Gdy odkrywa, że zaszła w ciążę, postanawia odnaleźć ojca dziecka. Okazuje się nim nieporadny Ben (Seth Rogen). Przyszła matka próbuje stworzyć z nim związek. **170 min**
2.50 **Świat według Kiepskich** (388, 389): Krzyżacy; Poszukiwana, poszukiwany – serial komediowy, Polska 2012



19.55 PRZYGODOWY
King Kong
Na Wyspie Czaszki zjawia się ekipa filmowa z USA. Żyjący tu olbrzymi goryl porywa aktorkę (Naomi Watts, zdj.). Na pomoc ruszają jej kompani, m.in. zakochany Jack (Adrien Brody, zdj.). **245 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 **Uwaga!** – magazyn reporterów
5.55 **Ukryta prawda** (1696) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 **Kuchenne rewolucje** (3) – program rozrywk., Pol. 2025
7.45 **Dzień dobry wakacje** – magazyn, Polska 2026
11.30 **Co za tydzień** – magazyn kulturalny, Polska 2026
12.15 **Niezwykłe Stany Prokopa 4** (3) – program rozrywkowy, Polska 2024
12.50 **Ugotowani** (6) – program kulinarno-rozrywk., Pol. 2025
Do kulinarnej rywalizacji staną miłośniczka kuchni historycznej, zapalony wędkarz, gospodyni domowa oraz stolarz. Każdy z uczestników przygotuje autorskie menu, licząc na uznanie innych. **70 min**
14.00 FILM **Bella i Sebastian: Nowe pokolenie** – film familijny, Francja 2022, reż. Pierre Coré, wyk. Robinson Mensah Rouanet, Alice David, Syrus Shahidi, Michele Laroque (patrz obok)
Kolejna odsłona klasycznej familijnej opowieści znów bawi i wzrusza. Ogromnym atutem filmu są urzekające pirenejskie plenery i psia gwiazda, która kradnie show. **130 min**
16.10 FILM **Akademia policyjna 2: Pierwsze zadanie** – komedia, USA 1985, reż. Jerry Paris
Mahoney (Steve Guttenberg) i jego koledzy muszą zaprowadzić porządek w niebezpiecznej dzielnicy Los Angeles. Jeśli im się to nie uda, komendant Lassard (Howard Hesseman) straci pracę. **105 min**
17.55 **Kuchenne rewolucje** (5) – program rozrywk., Pol. 2025
Pizzeria La Farina w Mysłowicach, prowadzona przez Wiolę, mierzy się z problemami. Właścicielka wkłada w działalność wiele serca i energii, ale czasem to za mało, żeby osiągnąć sukces. **65 min**
19.00 **Fakty**
19.30 **Sport, Pogoda**



14.00 FAMILIJNY
Bella i Sebastian: Nowe pokolenie
Dziesięcioletni Sebastian (Robinson Mensah Rouanet, zdj.) ma spędzić wakacje w Pirenejach u babci i cioci. Jego głównym zajęciem jest pomaganie w owczarni, co nie napawa go entuzjazmem. Wszystko się zmienia, kiedy spotyka psa pasterskiego. **130 min**



19.45 FILM SF
Transformers: Zemsta Upadłych
Po zwycięskiej bitwie ludzie i Autoboty wspólnie strzegą pokoju. Tymczasem Decepticony przywracają do życia Megatrona. Wybucha konflikt zagrażający nie tylko Ziemi, ale i wszechświatowi. Sam (Shia LaBeouf, zdj.) i jego przyjaciele znów zostają uwikłani w rozgrywkę maszyn. **195 min**

19.45 FILM **Transformers: Zemsta Upadłych** – film s.f., USA 2009, reż. Michael Bay, wyk. Shia LaBeouf, Megan Fox, Josh Duhamel (patrz obok)
Wcielający się w głównego bohatera Shia LaBeouf w 2008 r. uległ wypadkowi samochodowemu. Jego uraz został wykorzystany w filmie. **195 min**
23.00 FILM **Ocean's Eleven: Ryzykowna gra** – komedia sensacyjna, USA/Australia 2001, reż. Steven Soderbergh, wyk. George Clooney, Brad Pitt, Bernie Mac, Julia Roberts (patrz obok)
1.20 FILM **Czarna owca** – komedio-dramat, Polska 2021, reż. Aleksander Pietrzak
3.20 **Uwaga!** – magazyn reporterów
3.35 **Wallander** (9) – serial kryminalny, Szwecja 2005



23.00 KOM. SENS.
Ocean's Eleven: Ryzykowna gra
Tuż po wyjściu z więzienia Danny (George Clooney, zdj.) i jego kumpel Rusty (Brad Pitt) planują napad na skarbiec trzech kasyn. Ocean chce się też zemścić na ich właścicielu. **140 min**

TV PULS

DVB T2

5.40 **Taki jest świat 11** – program informacyjny, Polska 2026
6.05 **Kobra – oddział specjalny** (10, 11): Zespół B; Duchy przeszłości – serial sensacyjny, Niemcy 2017
8.05 **Don Matteo: Boski detektyw 14** (19, 20): Zmartwychwstanie, część 1; Zmartwychwstanie, część 2 – serial kryminalny, Włochy 2024
10.15 **Kurierzy** (30, 31) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
12.25 FILM **Złapać miłość za ogon** – komedia, Kanada/USA 2022, reż. Leif Bristow
Bella (Brittany Bristow) prowadzi ośrodek dla porzuconych i bezpańskich psów policyjnych. Dowiaduje się, że dalsze finansowanie jej inicjatywy stoi pod znakiem zapytania. Z pomocą przychodzi jej żołnierz (Chris McNally). **115 min**
14.20 FILM **Polowanie na prezydenta** – film sensacyjny, Finlandia/Wielka Brytania/Niemcy 2014, reż. Jalmari Helander
Air Force One zostaje strącony przez terrorystów nad lasami Finlandii. Prezydent USA (Samuel L. Jackson) w ostatniej chwili się ewakuuje. W pościg za nim ruszają zamachowcy. Polityk znajduje niespodziewanego sojusznika. **95 min**
15.55 FILM **Bibliotekarz: Tajemnica włóczni** – film przygodowy, USA 2004, reż. Peter Winther, wyk. Noah Wyle, Sonya Walger, Bob Newhart, Kyle MacLachlan (patrz obok)
18.00 FILM **Jack Mimoun: Sekret wyspy Val Verde** – film przygodowy, Francja/Belgia 2022, reż. Ludovic Colbeau-Justin
Przed dwoma laty Jack (Malik Bentalha) powrócił z wyspy Val Verde. Odwiedza go tajemnicza Aurélie (Joséphine Japy). Proponuje kolejną wyprawę i poszukiwania legendarnej pirackiej szabli. Mimoun zgadza się na udział. **120 min**



15.55 PRZYGODOWY
Bibliotekarz: Tajemnica włóczni
Flynn (Noah Wyle, zdj.) pracuje w Bibliotece Metropolitalnej. W jej podziemiach ukryte są bezcenne skarby. Zostaje stąd skradziony fragment Włóczni Przeznaczenia, którą przebito bok umierającego Chrystusa. Flynn musi odnaleźć jej dwie pozostałe części. **125 min**



20.00 THRILLER
American Assassin
Ukochana Mitcha Rappa (Dylan O'Brien, zdj.) ginie w ataku terrorystycznym. Od tamtej pory mężczyzna szuka zemsty. Próbuje wniknąć w szeregi zamachowców. W Libii werbują go członkowie tajnego oddziału CIA. Wszyscy rekruci trafiają pod opiekę Stana Hurleya (Michael Keaton). **130 min**

20.00 Niedziela z gwiazdami:
FILM **American Assassin** – thriller, USA/Hongkong 2017, reż. Michael Cuesta, wyk. Dylan O'Brien, Charlotte Vega, Michael Keaton, Christopher Bomford (patrz obok)
Główną rolę planowano powierzyć Chrisowi Hemsworthowi, ale aktor nie mógł wziąć udziału w produkcji. **130 min**
22.10 FILM **Pielgrzym** – thriller, Kanada/Wielka Brytania/Meksyk 2000, reż. Harley Cokeliss, wyk. Ray Liotta, Gloria Reuben, Armin Mueller-Stahl, Daniel Kash (patrz obok)
0.10 FILM **Jacht** – thriller, USA 2021, reż. Declan Whitebloom
Imprezowiczka śpi na odziedziczonym jachcie. Nad ranem odkrywa, że stała się zakładniczką najemników. **120 min**
2.10 **Zobacz to!**



22.10 THRILLER
Pielgrzym
Vicky (Gloria Reuben) odnajduje na pustyni rannego mężczyznę (Ray Liotta, zdj.), który nie wie, jak się nazywa. Ścigają go uzbrojeni mężczyźni. Chcą, by zwrócił im walizkę z pieniędzmi. **120 min**

TVN 7

DVB T2

5.15 **Szkoła** (790) – serial paradokumentalny, Polska 2020
6.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie** (4) – program rozrywkowy, USA 2019
7.00 **Nowe Zwariowane Melodie** (47-49) – serial animowany, USA 2018
7.45 FILM **Alvin i wiewiórki 2** – film familijny, USA 2009, reż. Betty Thomas
Trzy muzykalne gryzonie, Alvin, Szymon i Teodor, postanawiają przerwać karierę, by zadbać o edukację. W szkole spotykają Wiewióretki, dziewczęce trio wokalne. Odkrywają, że są one promowane przez ich nieuczciwego byłego menedżera. **110 min**
9.35 **Ukryta prawda** (1440-1444) – serial paradokumentalny, Polska 2022
14.35 **Szpital św. Anny** (23, 24) – serial obyczajowy, Polska 2025
Zosia oraz Filip pomagają Sandrze w opiece nad dzieckiem. Na SOR trafia zdezorientowana 58-latka. Lekarze podejrzewają udar lub guza mózgu. Niebawem pojawia się senior podający się za jej narzeczonego. **120 min**
16.35 **Detektywi** (2): Po 20 latach – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Policja podejrzewa mężczyznę o zabójstwo żony. Ciało kobiety, która zaginęła 20 lat temu, zostaje odkryte piwnicy. Przez cały ten czas mąż ofiary sądził, że wybranka porzuciła go dla innego. **65 min**
17.40 FILM **Pokémon: Detektyw Pikachu** – film przygodowy, USA/Japonia/Wielka Brytania 2019, reż. Rob Letterman, wyk. Ryan Reynolds, Justice Smith, Kathryn Newton, Bill Nighy (patrz obok)
Film inspirowany franczyzą „Pokémon" autorstwa Satoshiego Tajiriego. W polskiej wersji językowej głosu użyczyli m.in. Maciej Stuhr i Krzysztof Chodorowski. **140 min**



17.40 PRZYGODOWY
Pokémon: Detektyw Pikachu
Ryme City zamieszkują, żyjąc razem w harmonii, ludzie oraz pokémony. Błyskotliwy śledczy Harry Goodman pewnego dnia przepada bez wieści. Jego syn Tim (Justice Smith, zdj.) zamierza wyjaśnić, co się z nim stało. Zwraca się o pomoc do Pikachu. **140 min**



20.00 SENSACYJNY
W morzu ognia
Inspektor Taggert (Steven Seagal, zdj.) zajmuje się ochroną środowiska. Dowiaduje się o śmierci przyjaciela. W ramach prywatnego śledztwa jedzie do położonej w górach osady. Jego podejrzenia budzi zachowanie mieszkańców. Odkrywa, że w szybach miejscowej kopalni składowane są toksyczne odpady. **140 min**

20.00 FILM **W morzu ognia** – film sensacyjny, USA 1997, reż. Félix Enríquez Alcalá, wyk. Steven Seagal, Marg Helgenberger, Kris Kristofferson, Harry Dean Stanton (patrz obok)
W filmie pojawiają się wykonawcy muzyki country, m.in. Randy Travis, Mark Collie czy Ed Bruce. **140 min**
22.20 FILM **Player One** – film s.f., USA/Indie 2018, reż. Steven Spielberg, wyk. Tye Sheridan, Olivia Cooke, Ben Mendelsohn, T.J. Miller (patrz obok)
1.05 FILM **Gniew oceanu** – dramat przygodowy, Niemcy/USA 2000, reż. Wolfgang Petersen
3.40 **Fachowcy** (13) – serial paradokumentalny, Polska 2017
4.20 **Usterka 11** (9) – fab.-dok., Pol. 2019



22.20 FILM SF
Player One
Umiera twórca wirtualnego świata, który oferuje możliwość wcielenia się w dowolną istotę. Rozpoczyna się konkurs na jego następcę. Bierze w nim udział m.in. Wade (Tye Sheridan, zdj.). **165 min**

20

TVP 3

8.35 **Regiony na TAK** – mag.
8.55 **Wiek to tylko liczba**
9.25 **Rok w ogrodzie** – mag.
9.55 **Lato na ROD'os** – dok.
10.30 **Tydzień** – mag. rolniczy
11.00 **Transmisja mszy świętej**
11.55 **Całkiem niezła historia** – cykl reportaży, Polska
12.20 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
12.55 **Piosenka dla Ciebie**
14.00 **Rączka gotuje** – mag.
14.30 **Program lokalny**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Program lokalny**
19.30 **Łódź Kultury** – mag. kult.
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Regiony na TAK** – mag.

TVP POLONIA

12.50 **Słowo na niedzielę**
13.00 **Transmisja mszy świętej**
14.15 **Wodecki Twist – Tylko w kinie** (1, 2) – koncert
16.00 **Fajna Polska** – mag.
16.15 **Niedziela z...** – pr. kult.
17.05 **Ja wam pokażę!** (12) – serial obycz., Pol. 2007
17.55 **Teleexpress**
18.15 **Kabaretomaniacy** (68)
19.10 **63. KFPP w Opolu – Kiedy mnie już nie będzie... W hołdzie Magdzie Umer i Agnieszce Osieckiej** (2) – koncert, Polska 2026
20.10 **Program informacyjny 19.30**
20.40 **Pogoda**

TV 4

6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (194) – reality show, Polska 2023
7.00 **Ewa gotuje** (475) – mag.
7.30 **Nieznane zdjęcia Hitlera** (3) – dok., Wlk. Bryt.
8.30 **The Americas** (1) – dok.
9.30 **Galileo** (1180, 1181) – pr. popularnonaukowy
11.30 **Mini Galileo** (96)
11.50 **Jaś Fasola: Nadciąga totalny kataklizm** – komedia, Wielka Brytania/USA 1997
13.40 **Doktor Dolittle 2** – komedia, USA 2001
15.35 **Piąta fala** – film s.f., USA 2016
17.50 **Uroczysko** (175-178) – serial kryminalny, Polska

PULS 2

6.00 **Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej** (12)
7.00 **Taki jest świat 11** – inf.
7.25 **Aukcja w ciemno** (4, 5) – serial dokumentalny
8.25 **Wojciech Cejrowski. Boso – Luizjana** (4, 5) – serial dokumentalny, Pol.
9.35 **Człowiek z tatuażem** – kom., Francja/Wł. 1968
11.30 **Człowiek orkiestra** – kom., Francja/Wł. 1970
13.20 **Sławna restauracja** – komedia, Francja 1966
15.00 **Zaklęte piórko** – baśń filmowa, Czechy 2020
17.00 **Szkoła dla książąt** – baśń film., Czechy 2010
18.45 **Błękitny ognik** – baśń filmowa, Niemcy 2010

TVP ROZRYWKA

11.50 **Postaw na milion**
13.40 **Prywatne życie zwierząt 14** (9) – przyrod.
14.10 **Przyrodnik na tropie** (38) – serial dokumentalny
14.45 **Olga Lipińska zaprasza** (10) – talk-show
15.30 **Program rozrywkowy**
15.45 **Moje przeboje** (12)
16.25 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
16.50 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
17.10 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
17.40 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Szansa na sukces. Opole 2026** (4)

TTV HD

11.10 **Zakup w ciemno 7** (34)
12.10 **Zakup w ciemno 5** (1)
13.10 **Zakup w ciemno extra** (34) – reality show, Polska
13.40 **Damy i wieśniaczki. PL 6** (17) – fab.-dok., Pol.
14.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 20** (3)
15.45 **Express, Pogoda** – inf.
16.05 **Idź na całość 2** (13)
17.10 **Życie na kredycie 8** (9)
17.45 **Express** – pr. inform.
18.00 **Pogoda, Sport**
18.10 **Życie na kredycie 8** (10) – reality show, Pol. 2026
18.45 **Żony Podlasia 3** (6)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.00 **Zakup w ciemno 7** (35)
21.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 20** (12)

CYKL REPORTAŻY



20.30 Sanatoria – Polska
Seniorzy chętnie odwiedzają uzdrowiska, by zmienić klimat i podreperować zdrowie. Mogą tam znaleźć dopasowane dla swoich schorzeń terapie. **30 min**

21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
23.00 **Kościół z bliska** – mag.
23.30 **Całkiem niezła historia**
23.55 **Panorama**
0.25 **Serwis Info Wieczór**
1.05 **Teleplotki** – mag. inform.
1.15 **Całkiem niezła historia**
1.35 **Piosenka dla Ciebie**

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

KRYMINALNY



20.50 Komisarz Alex 23 (285)
Nastolatkowie natrafiają na zwłoki Konrada Adamskiego. W pobliżu miejsca zbrodni dokonano włamania. Wychodzą na jaw kulisy planowanego zamachu na komendanta głównego policji. **50 min**

21.40 **Lato z Radiem i Telewizją Polską**
23.40 **Kabaret Hrabi „Pojutrze"** (1) – rozr., Pol.
0.40 **Ja wam pokażę!** (12)
1.30 **Program informacyjny 19.30**
2.00 **Pogoda**
2.05 **Zatoka szpiegów** (9)
2.55 **Lato z Radiem i Telewizją Polską**
4.50 **Ojciec Mateusz 2** (25)

KRYMINALNY



20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1008-1011) – Polska 2026
Seryjny morderca otrzymuje zdjęcie zmasakrowanej kobiety. Ofiarą okazuje się Luiza, którą pobito na śmierć w mieszkaniu. Kłos i Kalicka podejrzewają sąsiadkę denatki, Oliwię. **240 min**

0.00 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny
1.05 **Polowanie na Hitlera** (5, 6) – serial dokum., Pol.
3.05 **Interwencja** – mag.
3.25 **Lubię disco!** (280) – program muzyczny
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – pr. muz.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

HORROR



20.00 Podwodny strach PREMIERA FILM – Australia 2025, reż. Matthew Holmes
Australia, lata 40. XX w. Clara (Hermione Corfield, zdj.), Ernie i zespół nurków podejmują się podwodnej misji. Atakuje ich samica rekina. To niejedyne zagrożenie, jakie na nich czyha. **115 min**

21.55 **Dzielnica strachu 10** (438-442) – serial kryminalny, Polska
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 5** (199, 200) – serial obyczajowy, Polska 2019
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 10** (506) – serial obyczajowy, Polska 2022

TALK-SHOW



19.45 Życie to kabaret: **Łowcy śmiechu** (5)
Gościem Piotra Bałtroczyka jest Artur Andrus (zdj.) – twórca Kabaretowej Sceny Trójki w warszawskim klubie Harenda oraz redaktor radiowej Trójki prowadzący „Potwórkę z rozrywki". **65 min**

20.50 **Kocham Cię, Polsko!** (7)
22.20 **Postaw na milion**
0.20 **Koło fortuny** – telet., Pol.
0.55 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
1.25 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
1.40 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
2.05 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**

DOKUMENT



22.00 Żony Podlasia 3 (7) – Pol.
Gala z Krysią zamierzają przygotować weki z ogórków. Benia składa meble ogrodowe, a koleżanka uczy ją francuskiego. Okazuje się, że język ten ma wiele wspólnego z gwarą podlaską. **60 min**

23.00 **Nic do zgłoszenia 5** (5) – serial dokumentalny, Pol.
0.00 **Damy i wieśniaczki. PL 10** (1) – serial fabularno-dokum., Polska
1.00 **Kanapowcy 5** (5) – pr. rozrywk., Pol. 2025
2.00 **SOS. Ekipy w akcji** (11, 12) – serial paradok.
4.00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (515) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.40 Panorama litewska **16.50** Blisko siebie. Magazyn ukraiński **17.00** Tydzień białoruski **17.25** U źródeł wiary **17.55** Kulturalnie mówiąc **18.15** BTL **18.30** Obiektyw **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Żyjący Kościół **21.00** Wojownicy czasu **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 16.30 Agroregion **17.00** Życie jak teatr. Krzysztofa Jasińskiego wspomnienia, zwierzenia **18.15** A to historia **18.30** Zbliżenia **18.50** Słowo daję! **19.00** Przystanek slow food 4 **21.00** Raport naukowy **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

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

KATOWICE 16.45 Ekonatura **17.05** Wykrywacz kłamstw **17.25** Ludzie i maszyny **18.00** Dej pozór **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Punkty zwrotne **21.00** Duchowym szlakiem **21.30** Aktualności

KRAKÓW 16.30 Z górnej półki Telewizji Kraków **17.02** Raport pogodowy **17.10** Z górnej półki Telewizji Kraków **18.00** Kronika **18.30** Kronika **18.52** Bliżej polityki **19.10** Bohaterowie małych ojczyzn **21.00** Kwartet **21.30** Kronika

LUBLIN 16.30 Wpływ zmian klimatu na las **17.15** Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii **17.40** Kulturalnie mówiąc **18.00** Strefa otwarta **18.30** Panorama lubelska **19.05** Scena jest Twoja **19.20** Abecadło astronomii **21.00** Piosenka od Ciebie **21.30** Panorama lubelska **21.45** Magazyn sportowy

ŁÓDŹ 17.00 Aktywni seniorzy **17.10** Czytanie puszczy **17.45** Serial **18.15** Kawałek fajnego świata **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.05** Opowieści Ryszarda Bonisławskiego **21.30** Łódzkie wiadomości dnia **21.51** Skarby Łodzi

POZNAŃ 17.31 Reportaż **18.30** Teleskop **18.53** Opowieści stąd **19.10** Fach że hej **21.02** Albo ma się teatr albo ma się spokój. 150 lat Teatru Polskiego w Poznaniu **21.31** Teleskop **21.50** Wiadomości sportowe

RZESZÓW 16.45 Rusz się, człowieku **17.00** Moda na język polski **17.30** Dokument w TVP Rzeszów **18.15** Podkarpacka scena przebojów **18.30** Aktualności **18.58** Kwartet **21.00** Czytanie puszczy **21.30** Aktualności

SZCZECIN 17.01 Dobry tytuł **17.27** Muzeum Polskiej Piosenki, czyli historia jednego przeboju **17.35** Arka **18.00** Porozmawiajmy szczerze **18.30** Kronika **18.52** Przegląd tygodnia **19.06** Duchowym szlakiem **21.00** Wyższa Szkoła Jazdy **21.30** Kronika **21.50** Wokół nas

WARSZAWA 17.15 Niedziela z... **18.00** Moje przeboje **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.02** Dobrego dnia z gwiazdą **21.00** Bohaterki **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 16.42 Wesołe lata Telewizji Kraków **17.14** Życie jak teatr. Krzysztofa Jasińskiego wspomnienia, zwierzenia **18.30** Fakty **19.03** Wakacyjny Dolny Śląsk **19.16** W swoim czasie **21.03** Korona Gór Polski **21.30** Fakty

TVP HD

5.25 **Zakochaj się w Polsce**
6.00 **Na dobre i na złe** (452)
6.55 **Ranczo 6** (78) – obycz., Pol.
7.55 **Rodzinka.pl** (229, 230)
8.55 **Ojciec Mateusz 21** (272, 273) – krym., Pol. 2019
10.45 **Czy wiesz, że?** (287) – dok.
11.20 **Na sygnale** (660, 661)
12.25 **Ojciec Mateusz 6** (81)
13.20 **Komisarz Alex 4** (45)
14.15 **Ranczo 7** (89, 90) – obycz.
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 25** (324)
19.20 **Ranczo 8** (93-95) – obycz.
22.20 **Anatomia zła** FILM – thriller, Polska 2015
0.35 **Jan Serce** (3, 4) – obycz.
3.15 **Pole rażenia** FILM – thriller, USA 1993, reż. Rowdy Herrington

TVP KULTURA

11.30 **Kosmos 1999** (12) – s.f.
12.35 **Opole – koncertowe wspomnienia** – cykl fel.
12.50 **Opole na bis** (1) – koncert
13.45 **Na ostrzu szpady** FILM – przyg., Fr./Niem./Wł. 1997
16.05 **Noce i dnie** (5) – obycz.
17.15 **Niedziela z...** – pr. kult.
18.05 **Zbigniew Wodecki i jego goście** (1, 2) – koncert, Pol.
20.00 **Lucie Aubrac** – dramat FILM wojenny, Francja 1997
22.10 **Kulturalni** – magazyn kult.
23.05 **Kennedy, Sinatra i mafia** (1) – film dok., Irlandia 2023
0.05 **Kucharz na krawędzi** – film krótkometr., Islandia
0.20 **Wizyta** – film krótkometr.
0.40 **Nie zostawiaj śladów** FILM – dramat obyczajowy, USA/Kanada 2018

ANTENA HD

9.05 **Co Polak potrafi na drodze?** (8) – rozr., Pol.
10.00 **Sekrety Księgi Umarłych** (1) – film dokum., USA 2006
11.55 **Polska. Największe tajemnice 2** (1, 2) – pr. rozr.
13.50 **Łowcy skarbów 3** (6, 7)
15.45 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt** (1, 2) – serial kryminalny, Fr.
18.00 **77 TV 2** (3) – pr. rozr., Polska
19.00 **77 TV 5** (10) – pr. rozr., Pol.
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (29, 30) – krym.
0.10 **Zaginiona mama: tajemnicze zniknięcie Jennifer Dulos** FILM – dramat obyczajowy, USA 2021
2.00 **Sekrety Księgi Umarłych** (1) – film dokum., USA 2006
4.00 **77 TV 4** (2) – pr. rozr., Polska

TV 6

6.00 **Cobra Kai** (29) – przyg.
6.35 **Columbo** (19, 20) – krym.
9.45 **Poirot** (9, 10) – serial krym.
12.00 **Ghost Rider 2** – thriller FILM s.f., USA/Zjednoczone Emiraty Arabskie 2011
14.00 **Policjantki i Policjanci** (236-239) – obycz., Pol. 2017
18.00 **Strażnik Teksasu** (11, 12) – serial sensacyjny, USA
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (53, 54) – krym., USA
22.00 **Kości** (115, 116) – serial kryminalny, USA
23.55 **Resident Evil: Ostatni rozdział** FILM – horror, Wielka Brytania/Francja/USA 2016
2.10 **Krejzi patrol** (33) – krym.
2.40 **Kochane pieniądze** (11-13) – serial paradokum.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

8.45 **Śmierć z dala od palm** (3)
9.50 **Sanditon** (1, 2) – kostium.
12.00 **Duchy** (4-6) – serial kom.
14.00 **Morderstwa w Midsomer 25** (2)
15.50 **Tajemnice Brokenwood 12** (2) – serial krym.
17.50 **Z pamiętnika położnej 10** (1) – serial obyczajowy, Wielka Brytania 2021, reż. Ann Tricklebank
18.55 **Detektyw z Chelsea** (5)
19.55 **Śmierć pod palmami** (8) – serial krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 **Tajemnice Brokenwood 12** (3) – serial krym.
22.55 **Annika** (3) – serial krym.
0.00 **Na niebieskich światłach 3** (5, 6) – krym.

ROMANCE TV

14.05 **Zabójcze tropiki** (1, 2) – serial kryminalny, Fr. 2019
16.15 **Jeśli to miłość** FILM – melodramat, Niemcy 2016
18.05 **Dr Nice – Same straty** FILM – komediodramat, Niemcy 2024, reż. Thorsten Schmidt
20.00 **Dr Nice – Złamane serca** FILM – film obycz., Niemcy 2024
21.55 **Dr Nice – Kołatanie serca** FILM – obycz., Niem. 2024
23.50 **Rejs ku szczęściu** FILM – **Podróż poślubna do Nowej Zelandii** – film obyczajowy, Niemcy 2007
1.40 **Dr Nice – Złamane serca** FILM – film obycz., Niemcy 2024
3.35 **Grzechy i grzeszki** (13) – serial obycz., Niemcy 2018

COMEDY CENTRAL

6.00 **Tata ma plan 2** (14-18)
8.30 **Teoria wielkiego podrywu 7** (5-16) – kom.
13.30 **Przyjaciele 7** (7-13) – kom.
17.00 **Duchy** (3, 4) – serial fantasy
17.55 **Rodzina Addamsów** FILM – czarna komedia, USA 1991
20.00 **Rodzina Addamsów 2** FILM – czarna komedia, USA 1993
22.00 **The Office PL 3** (11, 12) – serial komediowy, Polska
23.05 **Comedy Club 6** (9, 10)
0.05 **Miasteczko South Park 2** (11-14) – anim. dla dorosłych, USA 1998-1999
2.05 **Pracoholicy 3** (11-14) – serial komediowy, USA
4.00 **Śmieszniej nie będzie 6** (17-20) – program rozrywk.

TVN FABUŁA

10.40 **Bociany** – film FILM animowany, USA 2016
12.35 **Przygoda na Alasce** – film FILM przygodowy, USA 1996
14.50 **Walentynki** – komedia FILM romantyczna, USA 2010
17.35 **Ocean's Twelve:** FILM **Dogrywka** – komedia sens., USA/Australia 2004
20.00 **G.I. Joe: Odwet** – film FILM sensacyjny, USA 2013
22.20 **Dziewczyna** FILM **w czerwonej pelerynie** – film fantasy, USA/Kanada 2011
0.30 **25 lat niewinności.** FILM **Sprawa Tomka Komendy** – dramat biograficzny, Polska 2020

eprasa.pl cf19622b37

STOPKLATKA

6.00 Komisarz Rex 2 (15) – krym., Niemcy/Austria
6.55 Komisarz Rex 4 (1-3) – krym., Niemcy/Austria
10.00 Hudson i Rex 8 (7, 8) – serial kryminalny, Kan.
12.00 Hudson i Rex 2 (1) – serial kryminalny, Kanada 2019, wyk. John Reardon, Mayko Nguyen
13.00 Robin z Sherwood (3) – serial przyg., Wlk. Bryt.
14.25 K-9: Łowcy skarbów FILM – film przyg., USA 2014
16.20 Czarny rycerz FILM – komedia, USA 2001, wyk. Martin Lawrence
18.20 Titanic 2 – film FILM katastroficzny, USA 2010, wyk. Shane Van Dyke

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia
6.30 Sekrety rodziny (157) – serial paradokumentalny
7.30 Z klimatem i z pasją – program publicystyczny
8.00 Sekrety rodziny (158) – serial paradokumentalny
9.00 Trudne sprawy (987-991) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 Sekrety rodziny (159) – serial paradokumentalny
15.10 Więzienie kobiet (124-126) – serial dokumentalny, Pol. 2026
16.35 Nasz nowy dom (366) – reality show, Polska 2026
17.50 Awantura o kasę – teleturniej, Polska 2026

TVP SERIALE

5.35 Na sygnale (869) – serial fabularno-dokum., Polska
6.10 Czterdziestolatek (16-18) – serial obyczajowy, Polska
9.35 U Pana Boga w ogródku (8, 9) – serial komediowy, Polska 2008
11.25 Czterej pancerni i pies (3, 4) – serial wojenny, Pol.
13.35 Ojciec Mateusz 30 (383, 384) – serial kryminalny, Polska 2023
15.35 Komisarz Alex 24 (306) – serial kryminalny, Polska
16.30 Ranczo 9 (105) – serial obyczajowy, Polska 2015
17.30 Czterej pancerni i pies (5, 6) – serial wojenny, Polska 1966

KINO POLSKA

6.00 Złoty interes (2) – program rozrywk., 2022
6.50 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.15 Miś Kudłatek (7, 8) – serial animowany, 1971
7.40 Bolek i Lolek na wakacjach (7) – anim.
7.50 Prawo i pięść – film FILM sensacyjny, 1964
9.50 Janosik – film FILM przygodowy, 1974, wyk. Marek Perepeczko, Ewa Lemańska
12.45 C.K. Dezerterzy FILM (1, 2-ost.) – komedia, Polska/Węgry 1985
16.20 Noce i dnie (1, 2-ost.) FILM – film obyczajowy, 1975, wyk. Jadwiga Barańska

AXN

6.05 Na fali 2 – film FILM animowany, USA/Kanada 2017
7.30 FBI: Most Wanted 4 (15) – serial kryminalny, USA
8.20 Zabójcza broń 3 (14, 15) – serial sensacyjny, USA
10.15 MacGyver 2 (21-23) – serial akcji, USA 2017-2018
13.10 MacGyver 3 (1, 2) – serial akcji, USA 2018-2019
15.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (7-11) – serial kryminalny, USA/Kanada
Policjanci próbują wytropić morderców mężczyzny, którego ciało znaleziono w ciężarówce. **295 min**

CANAL+ PREMIUM

6.00 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
6.15 Zwierzaki na ratunek FILM – anim., Kanada/USA 2024
7.40 Super pies i kot łotr FILM – film anim., Kanada 2025
9.10 Kopnięci w czasie FILM – komedia, Fr./Belgia 2025
10.50 Łapu-capu extra
11.20 Listy do Julii – komedia FILM romantyczna, USA 2010
13.05 Niania w Nowym Jorku FILM – kom. romant., USA 2007
14.45 Thelma – komedia, FILM Szwajcaria/USA 2024
16.20 Saga „Zmierzch": Zaćmienie – film fantasy, FILM USA 2010, wyk. Robert Pattinson, Kristen Stewart
18.20 Kiedy nadchodzi jesień FILM – dramat obycz., Fr. 2024

SCIENCE FICTION



20.00 Zbuntowana – USA FILM 2015, reż. Robert Schwentke
Rebeliantka Tris (Shailene Woodley, zdj.) dla miłości porzuciła życie w uporządkowanym świecie. Prowadzi walkę, która wpłynie na losy świata. Wspiera ją ukochany Cztery (Theo James, zdj.). **135 min**

22.15 Najlepsi z najlepszych FILM – film sensacyjny, USA 1989, wyk. Eric Roberts
0.10 Psy – dramat sensacyjny, FILM Polska 1992
2.45 Wałęsa. Człowiek z nadziei FILM – film biograficzny, Polska 2013
5.40 Zakalec – dramat obyczajowy, Polska 2024

SCIENCE FICTION



20.00 Venom 2: Carnage FILM – USA/Chiny 2021
Eddie (Tom Hardy, zdj.) i mieszkający w jego ciele Venom stają przed wyzwaniem. Muszą stawić czoło potężnemu Carnage'owi, który przejął kontrolę nad seryjnym mordercą. **120 min**

22.00 Detonator – film sens., FILM USA/Rumunia 2006
0.00 Komisarz Mama (5) – serial kryminalny, Polska
1.05 Wydarzenia
1.45 Interwencja – mag.
2.00 SuperLudzie (39, 40) – serial dokumentalny, Pol.
3.10 #Jesteśmy dla dzieci – magazyn
3.40 Oblicza Ameryki – mag.

KRYMINALNY



19.40 Ojciec Mateusz 30 (385-387) – Polska 2023
Proboszcz jedzie na konferencję do Rzymu. Tymczasem Natalia wraca z USA. W jej bagażu zostaje znaleziona podejrzana paczka. Nocul i jego koledzy chcą wziąć udział w śledztwie. **175 min**

22.35 Ranczo 9 (106, 107) – serial obycz., Pol. 2015
0.25 Rodzinka.pl (296, 297) – serial kom., Polska 2025
1.35 Korona królów. Jagiellonowie (11, 12) – telenowela hist., Polska
2.40 Erynie (7) O – krym., Pol.
3.35 Londyńczycy (3) – obycz.
4.30 Polowanie na ćmy (5) – serial historyczny, Polska

BIOGRAFICZNY



20.00 Anna German. Tajemnica białego anioła (3, 4) – Rosja/Ukraina/Polska 2012
Ania zaprzyjaźnia się z Hermanem Bernerem. Irma wychodzi za niego za mąż. Na ślad kobiety wpada jednak Walentyn, który nie zamierza zostawić jej w spokoju. Rodzina znów musi uciekać. **145 min**

22.25 Wymyk – dramat FILM obyczajowy, 2011, wyk. Robert Więckiewicz
0.00 Ekstradycja 3 (5, 6) – serial sensacyjny, 1998
2.45 Karate po polsku FILM – dramat obyczajowy, 1983, wyk. Michał Anioł
4.50 Leben O – krótkometraż.

KOMEDIA SF



20.00 Men in Black: International FILM – Chiny/USA 2019, reż. F. Gary Gray
W szeregi tajnej organizacji walczącej z kosmitami przeniknął szpieg. Agentka M (Tessa Thompson, zdj.) i funkcjonariusz H (Chris Hemsworth, zdj.) muszą go zdemaskować i ocalić planetę. **145 min**

22.25 Snajper 2 – film FILM sensacyjny, USA 2002
0.05 Snajper 3 – film FILM sensacyjny, USA 2004
2.00 Robin Hood: Początek FILM – film przygodowy, USA/Hongkong/Chorwacja 2018, wyk. Taron Egerton
4.15 Agenci NCIS: Hawaje 2 (10) – serial kryminalny

THRILLER



20.00 Ballerina. Z uniwersum Johna Wicka FILM – USA/Węgry 2025
Wyszkolona na bezlitosną zabójczynię Eve (Ana de Armas, zdj.) ucieka spod kontroli mocodawców. Szuka winnych śmierci ojca, by dokonać zemsty. **120 min**

22.00 Dirty dancing – film FILM muzyczny, USA 1987
23.40 Kill Bill: Vol. 2 O – film FILM sensacyjny, USA 2004
1.55 Wcielenie zła FILM – horror, Meksyk 2024
3.20 Wiarołom – dramat FILM obyczajowy, Polska 2021

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

13 ULICA

6.00 Follow (6) – serial sens., Fr.
6.45 Morderstwo na Archipelagu Frioul – film kryminalny, Fr. 2021
8.50 Mentalista (11-20) – serial kryminalny, USA
18.05 Niewidomy detektyw (5) – krym., Austria/Niem. 2021
20.00 Morderstwo w Miribel FILM – film kryminalny, Fr. 2024
22.00 Morderstwo w Prowansji – film kryminalny, Francja 2019
0.00 Morderstwo na Markizach – dramat kryminalny, Fr./Belgia 2025
2.05 Kobra – oddział specjalny (7, 8) – serial sensacyjny, Niemcy 2021
4.05 Morderstwo w Guilvinec FILM – film kryminalny, Fr. 2024

POLSAT FILM

8.10 Byli sobie podróżnicy (25, 26) – serial animowany
9.15 Była sobie Ziemia (1)
9.50 Jeźdźcy smoków na końcu świata (38-41)
11.45 Krudowie 2: Nowa era FILM – film animowany, USA 2020
13.45 RV: Szalone wakacje FILM **na kółkach** – film familijny, USA/Niemcy/Wlk. Bryt. 2006
15.45 Jumanji: Następny poziom FILM – przyg., USA 2019
18.25 Van Helsing – horror s.f., FILM USA/Czechy 2004
21.00 Predator – film FILM sensacyjny, USA 1987
23.10 W jak morderstwo FILM – komedia krym., Pol. 2021
1.30 Ślad (34, 35) – serial krym.
3.30 Gliniarze (349, 350)
5.25 Na ratunek 112 (867)

HBO

10.40 Bez hitu – komedia, FILM Niemcy 2025
12.35 Nierozłączni – film anim., FILM Bel./Fr./Hiszpania 2023
14.00 Serdecznie zapraszamy FILM – komedia, USA 2025
15.45 Blade Runner 2049 FILM – film s.f., USA/Wielka Brytania/Węgry 2017
18.25 Karate Kid: Legendy FILM – film przyg., USA/Kan. 2025
20.00 Mumia: Film Lee Cronina FILM – horror, Irlandia/USA 2026
22.15 Nocna suka – komediodramat, USA 2024
23.55 Until Dawn – horror, USA/ FILM Węgry 2025, wyk. Ella Rubin
1.35 Schowek 234 – thriller, FILM USA 2024, wyk. Don Johnson, Isabelle Fuhrman
3.00 Ród smoka 3 (4) – fantasy

WARNER TV

8.30 Uwolnić orkę 4: FILM **Ucieczka z Zatoki Piratów** – film familijny, USA 2010, wyk. Bindi Irwin
10.45 Pan niania – komedia, FILM USA 1993, wyk. Hulk Hogan
12.15 Superman 2 – przyg., Wlk. FILM Bryt./USA/Kanada 1980
14.55 Rodzinne rewolucje FILM – komedia, USA 2014
17.10 Invictus: Niepokonany FILM – dramat biograf., USA 2009
19.50 Dziewczyna na pożegnanie – komedia romantyczna, USA 1977
22.00 Yellowstone 2 (9, 10)
23.50 Doczekać zmroku FILM – thriller, USA 1967
1.55 Płonący wieżowiec – film FILM katastroficzny, USA 1974
5.15 Cudotwórcy (6) – kom.

ALE KINO+

10.20 Indiana Jones. Ikona popkultury – film dok., Fr.
11.35 The Office PL 3 (10-12)
13.30 Czterej muszkieterowie FILM – film przygodowy, USA/Wielka Brytania/Hiszp. 1974
15.40 Karen Pirie (2) – krym.
17.30 Rebeliant – dramat FILM biograficzny, USA 2016
20.10 Niezwykłe miejsce na śmierć (2) – serial krym.
22.05 Gorący temat – dramat FILM biograficzny, USA/Kan. 2019
0.20 Niesłusznie oskarżona FILM – dramat obycz., USA 2013
2.20 Król (8-ost.) – serial sens.
3.35 Warsaw Story
4.05 Pan młody – krótkometraż.
4.30 Tylko do świtu
5.00 Kruk 2. Czorny Woron nie śpi (6-ost.) – krym., Pol.

CANAL+ FILM

12.05 Moje pieczone kurczaki FILM – film obyczajowy, Pol. 2002
13.10 Ida – dramat obyczajowy, FILM Polska/Dania/Francja 2013
14.30 Charlie Chaplin: duch włóczęgi – film dokum.
16.00 Jason Bourne – thriller, FILM USA 2016, wyk. Matt Damon
18.00 Niania w Nowym Jorku FILM – komedia romantyczna, USA 2007
19.45 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Jeszcze jeden strzał FILM – thriller, Wielka Brytania/USA 2024, wyk. Scott Adkins
21.40 Opancerzeni – film FILM sensacyjny, USA 2024
23.15 Potępiony – thriller, USA FILM 2007, wyk. Steve Austin
1.05 Innego końca nie będzie FILM – film obyczajowy, Pol. 2024

SCI FI

6.00 Kroniki Shannary 2 (6-10)
10.40 Arktyczny Armagedon FILM – film katastrof., USA 2023
12.30 Podziemny wstrząs FILM – film katastroficzny, Wielka Brytania/USA 2024
14.20 Kosmiczna apokalipsa FILM – film s.f., USA 2023
16.10 Miasto cienia – film FILM przygodowy, USA 2008
18.10 Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 2 FILM – film fantasy, USA 2012
20.25 Człowiek widmo FILM – thriller, USA/Niemcy 2000
22.40 Push – thriller s.f., USA/ FILM Kan./Wielka Brytania 2009
0.55 SurrealEstate 2 (5-10) – serial grozy, USA/Kanada

PARAMOUNT NETWORK

10.30 SpongeBob FILM **Kanciastoporty** – film animowany, USA 2004
12.10 Szybki jak błyskawica FILM – dramat sensacyjny, USA 1990, wyk. Tom Cruise
14.35 Terminal – komedia FILM romantyczna, USA 2004
17.25 Mission: Impossible 3 FILM – film sensacyjny, USA/Niemcy/Chiny 2006
20.00 Mission: Impossible 4 FILM **– Protokół duchów** – film sensacyjny, USA/Czechy/ZEA 2011
22.55 Dredd – thriller s.f., Wielka FILM Brytania/USA/Indie 2012
0.45 Suburra – film kryminalny, FILM Włochy/Francja 2015

FX

5.55 9-1-1 (18) – serial obycz.
6.50 Agenci NCIS 10 (10, 11)
8.40 FBI 4 (9-11) – serial krym.
11.25 CSI: Kryminalne zagadki Miami (12, 13) – krym., USA
13.15 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (1, 2)
15.05 Z archiwum X 2 (22, 23)
16.55 2012 – film katastroficzny, FILM USA/Kanada 2009
20.15 Londyn w ogniu FILM – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA/Bułgaria 2016
22.20 Air Force One – thriller, FILM USA/Niemcy 1997
0.50 Uciec, ale dokąd? – film FILM sensacyjny, USA 1993
2.45 Zabójcze umysły 14 (9, 10) – serial kryminalny

FILMBOX+ ONE

8.20 Stawka większa niż życie (11, 12) – wojenny
10.55 Panna Fisher i Krypta FILM **Łez** – film kryminalny, Australia 2018
13.00 Quigley na antypodach FILM – western, USA/Australia 1990, wyk. Tom Selleck
15.35 Fenomen – komedio-FILM dramat, USA 1996
18.00 Wciąż ją kocham FILM – melodramat, USA 2010
20.00 Iluzja – thriller, Francja/USA FILM 2013, wyk. Jesse Eisenberg
22.35 Uprowadzona 2 – film FILM sens., Fr./USA/Turcja 2012
0.40 Obóz integracyjny FILM – komedia sens., Portoryko/USA/Wielka Brytania 2013

CANAL+ SERIALE

9.50 Naruto 3 (9-11) – anime
11.25 Wszystkie kolory świata 5 (7) – serial dokum.
12.20 To nie jest zagadka kryminalna (3, 4) – krym.
14.30 Naruto 3 (12-14) – anime
15.55 Hollywood Buzz – mag.
16.25 Cat's Eyes (3, 4) – przyg.
18.25 The Office PL 5 (10-12) – serial komediowy, Polska
20.00 Coldwater (3, 4) – krym.
21.45 Making of CANAL+
22.00 Pieniądze i krew (1, 2) – serial kryminalny, Fr./Bel.
0.00 Scarlet Hill (1, 2) – krym.
2.05 Kryptonim Polska (1-3) – serial komediowy, Polska
4.25 Byłem królem – dok., Pol.
5.25 Łapu capu Extra – pr. rozr.

CANAL+ 360

14.15 Polska z góry: Stadiony (1) – serial dokum., Pol. 2024
14.45 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3 (5) – serial dokum.
15.50 Speedshop: warsztat marzeń (2) – serial dokum.
17.05 Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2 (5) – rozr., Wielka Brytania 2018
18.00 Sung Kang – szybki i dociekliwy (6) – dok.
18.55 Co poszło nie tak 3 (3)
20.00 Porzucone konstrukcje (7) – serial dokum., Wlk. Bryt.
21.00 Projekt Fighter (2)
22.05 Kiler – komedia FILM sensacyjna, Polska 1997
0.00 Small World (1) – sens.

TLC

10.00 **Wiza na miłość: Romans na Karaibach 2** – reality show
11.00 **Ja czy jadłospis?**
12.00 **Wielkie lato małych ludzi** – reality show, USA
13.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 7**
14.00 **Włoskie zdrady** (21, 22)
15.00 **Miłość za granicą**
16.00 **Wiza na miłość: ostatnia szansa 2** – reality show, USA 2024
18.00 Premiera: **100 kucharzy**
19.00 **Megasknery: Brazylia**
20.00 **Wielkie lato małych ludzi** – reality show, USA



21.00 Premiera: **Wiza na miłość 12**
23.00 **Skórze na ratunek 8:** Niezłe plony – serial dok.
0.00 **Dr Pyszczylla – kulisy**
1.00 **Wielkie lato małych ludzi** – reality show, USA
2.00 **Wiza na miłość 12**
4.00 **Suknie ślubne dla puszystych** – pr. rozr.

POLSAT CAFÉ

6.00 **Komisarz Mama** (23, 24) – serial kryminalny, Polska
8.00 **Bogaty dom – biedny dom** (113) – reality show
9.00 **Rolniczki** (15, 16) – dok.
11.00 **Działkowcy** (6): Wielkie cięcie – serial dokum.
12.00 **Najpiękniejsze domy na wsi** (2) – serial dok.
13.00 **Bogaty dom – biedny dom** (114) – reality show
14.00 **Nasz nowy dom** (335)
15.05 **Demakijaż** (222, 223)
16.00 **Bogate dzieciaki bez kasy** (3, 4) – reality show
18.00 **Nasz nowy dom** (336, 217) – reality show



20.00 **Bogate dzieciaki bez kasy** (35) – reality show
21.00 **Gry małżeńskie** (211)
22.00 **Kolacja w ciemno** (88)
23.00 **Gry małżeńskie** (162, 163) – reality show
1.00 **Kolacja w ciemno** (25, 26) – pr. rozr., Polska
3.05 **Więzienie kobiet** (23, 24) – serial dokum.

TVN STYLE

5.00 **Rajska posiadłość Pameli Anderson** (7) – dok., Kan./Niemcy 2022
5.55 **Będzie pięknie** (6) – pr. rozrywk., Pol. 2025
6.50 **Bitwa o gości** (9) – reality show, Polska 2025
7.45 **Dzień dobry wakacje** – magazyn
11.30 **Kuchenne rewolucje** (3) – pr. rozr., Polska 2025
12.30 **Babski biznes** (6) – pr. rozrywk., Pol. 2025
13.30 **Jestem z Polski 16** (21, 20, 22) – serial dokumentalny, Pol. 2025



16.35 **Bitwa o gości** (10)
17.35 **Do zobaczenia** (9)
18.10 **Ugotowani** (10)
19.10 **Kuchenne rewolucje** (8, 9) – pr. rozr., Pol. 2024
21.05 **Kate. The Making of a Princess** (1/3) – dok.
22.10 **EuroPOLKI studentki** (3) – pr. rozr., Polska 2023
23.10 **Cały jej świat** (10)

DISCOVERY CHANNEL

6.00 Premiera: **Zoom na architekturę: Siedem cudów świata**
8.00 **Rolnicy w akcji** (1)
9.00 **Złomowisko PL 3** (4, 5)
11.00 **Kamperem przez świat** (7)
12.00 **Przygody truckerki** (6)
13.00 **Ciężarówką przez Afrykę** (5)
14.00 **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5**
16.00 **Specjalistki** (7)
17.00 **Nic do ukrycia** (10)
18.00 **Celnicy na straży Szwecji 4** (8)



19.00 **Celnicy na straży Niemiec** (2): Narkotyki na pokładzie
20.00 **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5**
22.00 **W oku cyklonu: Łowcy burz** (3)
23.00 **Celnicy na straży Niemiec** (2)

TVP HISTORIA

9.45 **Fenomen Fogga** – dok.
10.45 **Wszystkie kolory świata:** Iran. Skarby Persji
11.50 **Góry Europy** (2)
12.50 **Flesz historii** (769)
13.20 **Peggy Sue wyszła za mąż** – komedia obyczajowa, USA 1986
16.15 **Starożytne mocarstwa** (5) – serial dok., Wlk. Bryt.
17.10 **Ex Libris** – magazyn
17.35 **Blisko, coraz bliżej** (13)
19.00 **Nieznana wojna na Północy** (2) – dok.
20.05 **II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa** (2)



21.10 2026 rokiem Andrzeja Wajdy: **Danton** – dramat historyczny, Pol./Fr. 1983
23.35 **Wichry Kołymy** – dramat biograficzny, Niemcy/Bel./Polska 2009
1.35 **Ostatnia msza w kościele Wszystkich Świętych** – film dokumentalny, Pol. 2023

FOKUS TV

6.00 **Wehikuł czasu**
6.05 **48h. Zaginieni** (39) – serial kryminalny, Polska
7.00 **Rolnicy. Podlasie** (45, 46) – serial dokum.
9.00 **Działkowcy** (1, 2)
11.00 **Z klimatem i z pasją**
11.30 **Wojny magazynowe** (22-24, 1, 2) – reality show
14.00 Premiera: **Gwiazdy lombardu 25** (14)
15.00 **Tajemnice piramid** (1, 2) – serial dok., Francja 2019
17.00 **Rolnicy. Podlasie** (25-28) – serial dok., Pol.
21.00 **Najpiękniejsze domy na wsi** (2) – serial dok.



22.00 Premiera: **Życie na marginesie. W romskich obozowiskach** – dok.
23.00 **Pogromcy mafii** (4)
0.00 **Największe śledztwa CBŚP** (4)
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (33-36) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (1, 2) – mag.

METRO

6.15 **Gorączka złota 11** – dok.
8.05 **Klan z Alaski** – serial dokum.
10.05 **The Floor** – teleturniej, Pol.
11.35 **Pajęczyna Charlotty** – film
FILM familijny, Niemcy/USA 2006
13.30 **Diagnoza** (8, 9) – obycz., Pol.
15.30 **Kryminalni 3** (3-5) – krym.
18.50 **Milionerzy** – teleturniej, Pol.
20.00 **Yellowstone** (6, 7) – obycz.
22.00 **Legendy ringu**
FILM – komedia, USA 2013
0.10 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5** – serial dok.
1.15 **Szpital** (783) – paradok., Pol.
2.15 **Szkoła** (534) – paradok., Pol.
3.00 **Formuła E:** ePrix Chin – podsumowanie
3.55 **Nowa Maja w ogrodzie 4** – magazyn ogrodniczy

ZOOM

8.00 **Jakubiak rozgryza Polskę 2** – magazyn kulin.
9.35 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
11.45 **Sensacje XX wieku** – hist.
14.15 **Czterej pancerni i pies** (3, 4) – serial wojenny, Polska
16.50 **Gang Olsena daje dyla**
FILM – komedia sens., Dania 1981
18.50 **I love kabaret EXTRA**
19.05 **Kabaretowe przeboje**
20.05 **Hity polskiego kabaretu 7**
23.00 **Magia nagości. Najsmaczniejsze kąski**
0.00 **Adam szuka Ewy. Niemcy**
1.05 **Magia nagości. Finlandia 4**
1.40 **Kabaretowe przeboje 3**
2.50 **Kabaretowe przeboje 4**
3.55 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

8.55 **Wakacyjny turniej wypieków** – telet. kulin.
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 **24/24** – maraton kulinarny
13.40 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
15.45 **Kuchnia jak u mamy** – mag.
16.55 **Symon gotuje w ogrodzie**
18.05 **MasterChef** – pr. rozrywk.
19.35 **Dziwaczne potrawy** – dok.
20.35 **Pojedynek na grille**
21.40 **Miasto smaków Guya Fieriego** – reality show
22.45 **Najlepszy smak w mieście**
23.45 **Perfekcyjni gospodarze 9**
1.50 **Makaron, ogród i fantazja** – magazyn kulinarny

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Jak działa wszechświat?**
8.00 **Podziemne sekrety**
10.00 **Jak to jest zrobione?**
12.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2**
14.00 **Czy jest z nami inżynier?** – serial dokumentalny
16.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu**
18.00 **Jak to jest zrobione?**
20.00 **Wyprawa w nieznane 10**
21.00 **Wyprawa w nieznane 9**
22.00 **Poszukiwacze dinozaurów**
0.00 **Jak działa wszechświat?**
2.00 **NASA – archiwum tajemnic**
4.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2**

NATIONAL GEOGRAPHIC

10.00 **Niszczycielskie żywioły**
11.00 **Porzucone konstrukcje**
12.00 **Stacja Amsterdam**
13.00 **Logistyka na wielką skalę**
14.00 **Inżynieria po katastrofie**
15.00 **Imperium Mongołów: Historia Czyngis-chana**
16.00 **Starożytne konstrukcje**
16.55 **Wojna szpiegów** (3) – dok.
18.00 **Gułag – system śmierci** (3)
19.10 **UFO: Przełomowe śledztwa:** Kontakt (część 1)
20.05 **CIA: Tajemnice i szpiedzy**
21.00 **Największe katastrofy budowlane** – serial dokum.
22.00 **Katastrofa w przestworzach**
2.00 **Alaska: Następne pokolenie**

BBC EARTH

12.10 **W okowach mrozu 3** – dok.
13.10 **Indie z Alexandrem Armstrongiem** – serial dok.
14.00 **Pustynia Gobi z Nickiem Knowlesem** – serial dokum.
16.00 **Zdrowa zmiana 2** – dok.
17.15 **David Attenborough i cuda natury 4** – serial dok.
17.50 **W okowach mrozu 3** – serial dokumentalny
18.50 **Mroźna planeta 2** – dok.
21.00 **David Attenborough: początek wielkiej przygody** – dok., Wlk. Bryt.
22.05 **W okowach mrozu: Kanada 2** – serial dokum.
23.05 **Ben Fogle na Cyprze** – film dokumentalny, Wlk. Bryt. 2022
0.30 **Zdrowa zmiana 2** – dok.

WP

11.05 **Pogoda**
11.10 **World Trade Center: powstanie i upadek** – dok.
13.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4** – reality show, Kan.
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** – serial dokum.
15.00 **Strażacy z sąsiedztwa 2**
16.00 **Policjanci w akcji** (9)
16.55 **Pogoda**
17.00 **Policjanci z sąsiedztwa 2**
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa 6**
21.55 **Pogoda**
22.00 **1, 2, 3... Kabaret!** – rozr., Pol.
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 16**
0.00 **Przebojowe kabarety**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 3**
2.00 **Mistrzowie Kabaretu 2**

NOWA TV

7.30 **Interwencja – taka jest Polska** (563) – mag.
8.20 **Frieren. U kresu drogi** (15, 16) – serial anime, Japonia
9.30 **Dragon Ball Z Kai 2** (3-9)
13.00 **One Punch Man** (5, 6)
14.00 **Kabaret na wypasie, czyli Jabbar na żywo!** – rozr., Pol.
16.00 **Nowa Rewia Kabaretowa**
18.00 **Kabaret na żywo. Przystanek Radość** – rozr.
20.00 **Nowa Rewia Kabaretowa**
21.00 **Zdrady** (84-87) – paradok.
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

12.05 **Polowanie na ogród 5**
12.40 **Letnia chata na lata** – rozr.
14.35 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
15.35 **Zgłoś remont 4** – pr. rozr.
16.35 **Weekendowa metamorfoza 5** – pr. rozr.
17.35 **Kamera, akcja, wpadka!**
19.15 **Kolekcjonerski obłęd wart miliony** – pr. rozrywk.
20.20 **House Hunters – Poszukiwacze domów 5** – program rozrywkowy
20.50 **House Hunters – Poszukiwacze domów 6**
21.25 **Dorota inspiruje**
23.20 **Najgorętsze nieruchomości pod słońcem**

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Z wędką na koniec świata**
8.05 **Smakuj świat z Pascalem**
10.15 **Azja Express** – reality show
11.50 **Patent na podróż** – pr. rozr.
14.00 **Człowiek kontra jedzenie**
16.00 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
18.15 **Ciężarówką przez Stany** – program rozrywkowy
21.15 **Duchy Alaski** (2, 3) – serial fabularno-dokumentalny
23.20 **Mój przyjaciel grizzly** – serial dokumentalny
0.20 **Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń** – pr. rozr.
1.20 **W co wierzą Osbournowie** – reality show
5.20 **Za Donalem... do Europy**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 **Weterynarze z Nebraski**
13.00 **Zjednoczone Stany Zwierzęce**
14.00 **Dzika przyroda Indii**
15.00 **Dzikie Indie**
16.00 **Wybrzeże Chorwacji** – dok.
17.00 **Największe rekiny świata**
18.00 **Rekiny z północy** – dok.
19.00 **Dzika przyroda strefy równikowej:** Galapagos
20.00 **Europa z powietrza:** Chorwacja – serial dokum.
21.00 **Najgroźniejsi mieszkańcy Alaski** (1) – film dokum., USA
22.00 **Olśniewająca Ameryka: W krainie gadów** (1) – dok.
23.00 **Jezioro Tanganika: serce Afryki** – film dokum., Austria

POLSAT VIASAT HISTORY

6.10 **Zakazana historia 7**
6.55 **1776: niepodległość USA**
10.45 **Historia sprawiedliwości**
15.25 **Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze**
21.00 **Wielkie konflikty: powstania i upadki cywilizacji:** Hannibal kontra Scypion, część pierwsza: zwycięstwa Kartaginy; Hannibal kontra Scypion, część druga: zemsta Rzymu – serial dokumentalny
23.15 **Czarni faraonowie** – dok.
0.20 **Świta Hitlera**
5.10 **Zakazana historia 7**
5.55 **Historia sprawiedliwości**

CANAL+ KUCHNIA

15.40 **Jamie Oliver: 5 składników...** – mag.
16.35 **Ekoporady z Julią Oleś 2**
16.50 **Z pola na stół** – serial dok.
17.15 **U sąsiadów w kuchni 16**
18.25 **Podróże piekarza z Hebrydów** – serial dokumentalny
19.20 **Jakubiak rozgryza Wietnam** – magazyn kulin.
19.45 **Dzień dobry, obiad 2**
20.40 **M jak mięso 4:** Japonia
21.30 **Wszystkie smaki fermentacji:**
22.05 **Podróż przez smaki Chin**
23.00 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 8** – dok.

CANAL+ DOMO HD

12.30 **Ucieczka na wieś 24** – dok.
14.10 **Wielkie projekty: Australia 12** – serial dokum.
15.15 **Luksusowa ucieczka 7**
16.15 **Adres: rezydencje marzeń** – serial dokumentalny
17.15 **Bitwa o wnętrza** – dok.
18.10 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 7** – mag.
18.35 **Daleko od miasta 14** – dok.
19.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
21.00 **Pomocy! Kupiliśmy wioskę** – serial dokum.
22.50 **Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo** – serial dokumentalny

SUPER POLSAT

13.05 **Mustang z Dzikiej Doliny:**
FILM **Droga do wolności** – film animowany, USA 2021
14.55 **Dziś 13, jutro 30** – komedia
FILM romantyczna, USA 2004
17.00 **Polacy w świecie:** Paryż – serial dokumentalny
18.00 **Świat według Kiepskich** (560, 561) – serial komediowy
19.00 **Randka w ciemno** – pr. rozr.
21.00 **W roli Boga** – dramat
FILM obyczajowy, USA 2021
23.00 **Wróg publiczny** – dramat
FILM sensacyjny, USA 1998
1.50 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (4) – serial kom.

TVP KOBIETA

13.00 **63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicza**
14.00 **Rodzinka.pl** (150, 151)
15.00 **Podróże Małej i Dużej 7**
15.30 **Ojciec Mateusz 2** (15, 16)
17.25 **Tajemnice kultowych seriali:** Dom – serial dokum.
18.30 **Daję słowo – Maciej Orłoś:** Artur Barciś – talk-show
19.30 **Miłość i nadzieja** (302)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (283)
21.30 **Cztery pory roku w Hawanie** (8) – serial krym.
22.30 **System** – dramat kryminalny, FILM USA/Wlk. Bryt./Czechy 2015

PLANETE+

12.30 **Jak przetrwać w Australii:** Przedmieścia – serial dokum.
13.35 **Dzikie iberyjskie opowieści** – serial dokum.
14.40 **Genialne rośliny** (2) – dok.
15.50 **W królestwie sekwoi**
17.00 **Najbardziej punktualny pociąg świata. Japońskie linie shinkansen** (2) – dok.
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Mam zamek 2** – serial dok.
19.45 **Wszystkie twarze Javiera Bardema** – film dokum.
20.55 **Ostatnie słowa Charlotty Masaryk** – film dokum.
22.20 **Sekta** – serial dokumentalny

TVP DOKUMENT

13.05 **Podróże Małej i Dużej 4**
13.40 **Tacy byliśmy** (5)
14.10 **Lodowe królestwo pantery śnieżnej** – film dok.
15.10 **Skrzydła i sieci. Niezwykły taniec w powietrzu** (2) – film dok.
16.10 **Sekrety dzikich kwiatów**
17.10 **Kultura miejska:** Kapsztad
18.10 **Sanatorium miłości 5**
19.05 **Fenomen Fogga** – film dok.
20.10 **Werner Herzog. Radykalny marzyciel** – dok.
21.50 **Tajemnice kultowych seriali:** Czterej pancerni i pies
22.50 **Tamte lata, tamte dni**

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

6.55 **Piłka nożna:** ME U-19 – Walia 2026 – finał
9.00 **Mundialowy poranek**
10.15 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – ćwierćfinał
12.35 **Strongman:** Puchar Polski – Kobierzyce 2026
13.35 **Koszykówka 3x3:** 3x3 City Tour – Bielsko-Biała 2026 **(live)**
16.15 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – ćwierćfinał
18.30 **Dzień na mundialu**
20.00 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – podsumowanie ćwierćfinałów



20.45 **Piłka nożna:** ME U-19 – Walia 2026 – finał
22.50 **Sporty walki:** Oktagon 91 w Kolonii
1.05 **Boks:** Gala w Londynie – podsumowanie
1.55 **Boks:** KBN: Silesia Boxing Night – waga średnia: Fiodor Czerkaszyn – Mate Rudan

EUROSPORT 1

6.30 **Snooker:** MŚ w Sheffield – finał: S. Murphy – W. Yize
8.30 **Kolarstwo:** Tour de France – 8. etap
10.00 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Vallnord/Pal-Arinsal – Downhill mężczyzn
11.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chamonix – speed kobiet i mężczyzn – finały
12.00 **Cycling Essential Stories** – mag. sportowy
12.15 **Kolarstwo:** Tour de France – 8. etap
13.15 **Kolarstwo:** Tour de France – 9. etap **(live)**



18.30 **FIA World Endurance Championship:** Wyścig 6-godzinny w Sao Paulo **(live)**
23.00 **Kolarstwo:** Tour de France: Malemort – Ussel
0.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chamonix – speed kobiet i mężczyzn – finały

POLSAT SPORT 1

6.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
9.00 **Polsat Mundial Cast**
10.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
11.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – studio **(live)**
12.05 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Japonia – Polska **(live)** Przed rokiem Polki okazały się lepsze od Japonek w spotkaniu o 3. miejsce w Lidze Narodów.
14.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz finałowy gry podwójnej kobiet **(live)**
16.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – studio **(live)**



17.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – finał gry pojedynczej mężczyzn **(live)**
19.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – studio **(live)**
21.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – finał gry pojedynczej kobiet i finał gry pojedynczej mężczyzn
1.00 **Boks**

TVP ABC

9.30 **Ziarno**
10.20 **Bolek i Lolek wyruszają w świat**
10.45 **Rodzina Treflików 3**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Studio Stodoła**
13.00 **Zwierzaki Czytaki**
13.20 **Tru i Tęczowe Królestwo**
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
15.40 **Billy – chomik, który został kowbojem**



16.05 **Pat i świat**
16.35 **Dino Ranczo**
17.05 **Pszczółka Maja**
17.30 **Petronix: Obrońcy zwierząt**
18.00 **Mała Marinette**
18.30 **Idefiks i Nieugięci**
19.00 **Ptyś i Bill**
19.10 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**

MINIMINI+

10.30 **Jeżyk Happy**
10.51 **Basia 2**
11.20 **Marta mówi**
11.50 **Mały Charlie**
12.20 **Smerfy**
12.55 **Baranek Shaun**
13.21 **Kicia Kocia 2**
13.37 **Robotkowo**
14.00 **Bing**
14.20 **Strażak Sam 16**
14.45 **Looloo Kids**
15.01 **Gazu, pieski, gazu!**
15.28 **Kicia Kocia 2**
15.45 **Jeżyk Happy**
16.02 **Marta mówi**
16.30 **Zouk**
16.56 **Ciekawski George 8**



17.55 **Pati i klątwa**
FILM **Posejdona** – film animowany, Fr./USA 2022
19.30 **Baczne oczka**
19.40 **Smerfy**
20.08 **Cloudy & Stormy**
20.35 **Dolina Muminków 2**
21.01 **Wierszyki domowe**
21.31 **Troskliwe Misie: Uwolnić magię**

TVN 24

7.15 **Kadr na Kino** – mag.
7.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
9.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.45 **Kawa na ławę** – mag.
11.55 **Loża prasowa** – pr. publ.
12.50 **Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.45 **Kadr na Kino** – mag.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
19.10 **Serwis informacyjny**
19.25 **Fakty po Faktach**



20.00 **W kuluarach**
21.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.50 **Kawa na ławę** – mag.
2.05 **Nowa Maja w ogrodzie**
2.25 **Akademia ogrodnika**
2.35 **Szkło kontaktowe**

CANAL+ SPORT

9.45 **Turbokozak**
11.00 **8 wspaniałych** (2)
12.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: FOGO Unia Leszno – Sparta
14.45 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa – Stelmet Falubaz Zielona Góra
17.30 **Wyścigi konne:** Tor Służewiec 2026 – Gala Derby
20.15 **Sporty walki:** Mistrzostwa Polski MMA – Puławy 2026
23.00 **Liderzy. W centrum gry** (3)
0.10 **Boks:** BKFC Liberty Brawl: Philadelphia
1.20 **Premier League Stories** (30)
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Cracovia – Legia

EUROSPORT 2

11.30 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Vallnord/Pal-Arinsal – zjazd mężczyzn i zjazd kobiet
13.15 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Vallnord/Pal-Arinsal – cross-country kobiet i mężczyzn **(live)**
17.30 **Snooker:** MŚ w Sheffield – finał: S. Murphy – W. Yize
19.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chamonix – speed kobiet i mężczyzn – finały
20.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chamonix – prowadzenie – finały **(live)**
22.30 **Golf:** ISCO Championship – finał **(live)**
1.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 9. etap

POLSAT SPORT 2

4.45 **Siatkówka kobiet:** LN – mecz: USA – Brazylia **(live)**
8.15 **Siatkówka kobiet:** LN: Tajlandia – Turcja **(live)**
11.00 **Halo, tu Wimbledon**
12.00 **Kronika Wimbledonu**
13.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – studio **(live)**
13.45 **Siatkówka kobiet:** LN – mecz: Chiny – Włochy **(live)**
16.55 **Futbol amerykański:** Europejska Liga Futbolu – mecz: Rhein Fire – Panthers **(live)**
19.45 **Siatkówka kobiet:** LN: Serbia – Holandia **(live)**
22.00 **Sporty walki:** UFC 329 – walka: Conor McGregor – Max Holloway 12.07.2026
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.40 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
10.00 **Sonic Prime 2**
10.55 **Harmidom 6**
12.20 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
13.10 **Niebezpieczny Henryk 4**
14.05 **That Girl Lay Lay 2**
14.55 **Harmidom 6**
15.15 **Harmidom**
15.40 **Patryk Rozgwiazda Show 4**
16.35 **Sonic Prime**
17.25 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
17.45 **SpongeBob Kanciastoporty 14**
18.10 **Grzmotomocni: Tajniacy**
19.05 **Niebezpieczny Henryk 4**
19.55 **Harmidom 6**

TELETOON+

7.39 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.34 **Harmidom**
9.55 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
11.18 **Siostry 3**
12.44 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
14.05 **Siostry 2**
14.44 **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**
15.32 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
16.15 **Ki i Hi w Królestwie Pandy**
16.48 **Dinuś i Lusia**
17.33 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
18.05 **Charlotte i trzy muszkieterki**

TVP INFO

15.30 **Serwis Info Dzień**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Sprawdzamy**
18.00 **Panorama**
18.20 **Teleplotki**
18.30 **Portfel Kowalskiego**
19.00 **Serwis Info Wieczór**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.15 **Mazowsze bez kurtyny, tournee po Ameryce** – dok.
20.51 **Serwis Info Wieczór**
21.15 **Rozmowy (nie)wygodne**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.32 **Woronicza 17**

CANAL+ SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej WTA w Miami – finał: A. Sabalenka – C. Gauff
9.15 **Tenis:** Turniej WTA w Miami: Magda Linette – Iga Świątek
12.00 **8 wspaniałych** (2)
13.00 **Dart:** Elten Safety Shoes European Darts Open w Leverkusen **(live)**
17.15 **8 wspaniałych** (1, 3)
19.00 **Dart:** Elten Safety Shoes European Darts Open w Leverkusen – finał **(live)**
23.15 **Tenis:** Turniej WTA w Stuttgarcie – finał gry pojedynczej: J. Rybakina – K. Muchová
1.50 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Legia Warszawa

ELEVEN SPORTS 1

11.00 **Formuła 3:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
12.30 **Formuła 2:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
13.40 **Made in Italy** (14)
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – Pisa
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Werder Brema – Bayern
20.00 **GP Confidential**
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
22.40 **Serie A**
23.45 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (1, 2)

POLSAT SPORT 3

12.00 **Siatkówka plażowa:** Puchar Polski – Przysucha 2026 **(live)**
13.00 **Siatkówka plażowa:** PP – Przysucha 2026 **(live)**
14.00 **Siatkówka plażowa:** PP – Przysucha 2026 **(live)**
15.00 **Siatkówka plażowa:** PP – Przysucha 2026 **(live)**
16.00 **Siatkówka plażowa:** PP – Przysucha 2026 **(live)**
17.00 **Siatkówka plażowa:** PP – Przysucha 2026 **(live)**
18.00 **FIA World Endurance Championship:** Wyścig 6-godzinny w Sao Paulo **(live)**
23.00 **Siatkówka kobiet:** LN
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.15 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Barbapapa i jego rodzinka**
11.30 **Dora**
12.00 **Rubble i jego ekipa 4**
12.25 **Psi Patrol 12**
12.54 **Świnka Peppa**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.05 **Rogata ekipa 2**
16.00 **Świnka Peppa 5**
16.35 **Psi Patrol 4**
17.05 **Rubble i jego ekipa 3**
17.30 **Pan Krokodyl**
17.55 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 2**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue 3**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
11.30 **Superkoty 2**
12.00 **Spidey i superkumple 3**
12.30 **Iron Man i super ekipa**
13.00 **RoboGobo**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Disney Junior Ariel**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 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 **W rytmie dnia**
17.30 **Z drugiej strony**
18.35 **Debata polityczna**
19.15 **Gość „Wydarzeń"**
19.40 **Śniadanie Rymanowskiego w Polsat News i Interii**
21.00 Polsat News ujawnia: **Echo Kremla**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Czysta Polska**
0.50 **Wydarzenia wieczorne**

CANAL+ SPORT 5

12.50 **Premier League Stories**
13.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Stal Rzeszów – ROW Rybnik **(live)**
16.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Polonia Bydgoszcz – Arged **(live)**
19.00 **Boks:** Gala w El Paso – S. Han – H. Holm
20.10 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Stal Rzeszów – ROW Rybnik
23.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Polonia Bydgoszcz – Arged
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: GKS Katowice – Radomiak

ELEVEN SPORTS 2

10.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: Paris Saint-Germain – FC Metz
12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: BVB – Bayern
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Udinese Calcio – Inter
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – Eintracht
18.00 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: US Sassuolo Calcio – Inter
22.00 **Ligue1 Season Review** (36)
23.05 **Made in Italy** (13, 12, 11)
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Stade Rennais – PSG

POLSAT PLAY

8.55 **Kołowrotek**
9.25 **Taaaka ryba**
10.00 **Jedziemy na ryby!**
12.05 **Chłopaki do wzięcia**
13.00 **Zawód glina**
13.55 **Budowlańcy**
15.00 **Złomiarze**
16.00 **Polacy za granicą**
18.05 **Górale**
21.05 **Chłopaki do wzięcia**
22.00 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu**
22.30 **Łowca pedofilów**
23.00 **Siły specjalne – Polska**
2.05 **Tajna historia XX wieku**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

9.30 **Jeździć, obserwować**
10.15 **Z drugiej ręki**
11.45 **Naprawy nie do naprawy**
12.30 **Wojny samochodowe**
14.30 **Zawodowi handlarze**
15.15 **Ciężarówką przez Chile**
16.15 **Moto kombat**
17.45 **Raport końcowy**
18.10 **Ciężarówką przez Stany**
21.10 **Wojny samochodowe**
22.10 **Z drugiej ręki**
22.55 **Naprawy nie do naprawy**
23.40 **Ciężarówką przez Chile**
0.40 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
1.25 **Niebezpieczne dzielnice**

TVS

10.15 **Klachy i Lachy**
10.45 **Weekend z TVS**
10.55 **Spotkanie z balladą**
12.00 **Weekend z TVS**
12.10 **Hansi Hinterseer zaprasza**
14.20 **Weekend z TVS**
14.30 **Śląska karuzela**
16.00 **Koncert życzeń**
17.50 **Szlagierowa lista**
19.45 **Koncert w TVS**
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher – Niech zdecyduje miłość** – film obyczajowy, Niemcy 2009
23.35 **Śląska karuzela**
1.20 **Program kulinarny**

TV TRWAM

18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Baśniowy teatr lalek**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Od Lutra do Marxa – Historia Kościoła**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.45 **Stan bezpieczeństwa państwa**
22.00 **Mocni Jego mocą**
22.30 **Muzyczne chwile**
22.45 **Jak wygrać małżeństwo**
23.00 **Jak my to widzimy – z daleka widać lepiej**

eprasa.pl cf19622b37



Martin (Caleb Landry Jones) niemal od urodzenia był „inny", ale rodzice zamiast mu pomóc, starali się go tylko chronić.

Helen (Essie Davis), podobnie jak Martin, nie radziła sobie z rzeczywistością. To ich zbliżyło do siebie.

NITRAM

Można było tego uniknąć!?

W kwietniu tego roku minęła trzydziesta rocznica tragedii, która wstrząsnęła Australią. W turystycznej atrakcji, skansenie Porth Arthur, doszło do strzelaniny – życie straciło 35 osób, a 26 zostało rannych.

Na faktach

Tragedia zaczęła się tutaj, na tarasie kawiarni The Broad Arrow.

NITRAM PO 13.07 godz. 21.40 TVP KULTURA

Niedzielny poranek 28 kwietnia 1996 roku w tasmańskim skansenie Port Arthur zapowiadał się spokojnie. Stała obsługa nie spodziewała się tłumu turystów – była jesień i tylko nieliczni decydowali się na wycieczki do byłej kolonii karnej. Kilkanaście minut przed trzynastą na tarasie kawiarni The Broad Arrow zasiadł 29-letni mężczyzna z długimi blond włosami. Zamówił posiłek i próbował zagadywać gości siedzących przy sąsiednich stolikach – chciał rozmawiać o braku os w okolicy i małej liczbie japońskich turystów. Kiedy skończył posiłek, sięgnął do swojej niebieskiej torby turystycznej, wyciągnął karabin półautomatyczny i… zaczął strzelać.

Pierwsze ostrzeżenie

Maurice i Carleen Bryant byli bardzo szczęśliwi, gdy 7 maja 1967 roku przywitali na świecie swoje pierwsze dziecko – Martina. Ciąża przebiegała bez komplikacji, a poród trwał zaledwie dwie godziny. Pierwszy rok życia chłopczyka wydawał się spokojny, choć już wtedy pojawiły się pierwsze niepokojące sygnały – malec nie znosił być przytulany i karmiony piersią. Gdy tylko nauczył się chodzić, wykorzystywał każdą okazję do ucieczki, a rodzice znajdowali go w najdziwniejszych miejscach okolicy. Mówił bardzo mało. Kiedy skończył trzy lata, stało się jasne, że jego rozwój odbega od normy. Bliscy twierdzili, że jest „irytujący", a on pod wpływem frustracji psuł wszystkie zabawki.

Niestety, z wiekiem było coraz gorzej. W podstawówce nie zdołał się z nikim zaprzyjaźnić, bywał agresywny i dręczył zwierzęta. Nauczyciele opisywali go jako osobę wycofaną, pozbawioną emocji. i empatii. Potem trafił do szkoły specjalnej, ale i tam sobie nie radził. Kilka lat później badający go psychiatra stwierdził, że Martin cierpi na mieszankę zaburzeń zachowania, nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi i… zespół Aspergera. Do tego jest upośledzony społeczne i intelektualne – jego iloraz inteligencji wynosił 66… Jakby tego było mało, chłopak nie umiał czytać ani pisać.

Równia pochyła

Na początku 1987 roku Martin, który zarabiał na utrzymanie drobnymi pracami ogrodniczymi, poznał 54-letnią Helen Harvey, dziedziczkę hazardowego imperium Tattersall. Zaprzyjaźnił się z kobietą i dziesiątkami jej psów i kotów. Kilka lat później, gdy władze wydały zakaz trzymania zwierząt w rezydencji w New Town, para przeniosła się na 29-hektarową farmę. Ich ulubioną rozrywką stały się zakupy – w niecałe trzy lata kupili 30 aut…

Pierwszym ciosem, który zachwiał i tak niezwykle słabą psychikę Martina, była śmierć Helen, która zginęła w wypadku samochodowym. Kolejnym – samobójstwo ojca. Maurice, cierpiący od pewnego czasu na depresję, utopił się w jednym ze stawów na terenie farmy, którą po Helen odziedziczył jego syn.

Trzy lata później Martin, któremu nikt nie zapewnił specjalistycznej pomocy, zaczął strzelać do turystów w Port Arthur… Za zabicie 35 osób i zranienie 26 został skazany na 35 wyroków dożywocia oraz dodatkowo 1652 lata więzienia bez możliwości zwolnienia warunkowego. A może udałoby się tej tragedii uniknąć, gdyby wcześniej postawiono mu właściwą diagnozę i udzielono wsparcia…

HANNA MIŁKOWSKA

FOT: Gutek Film (2), Getty Images

eprasa.pl cf19622b37

WIELKI TEST CYFROWEJ FORMY

Sprawdzimy naszą wiedzę

Paulina Chylewska związana jest z „Wielkim testem" od samego początku jego istnienia.

WIELKI TEST CYFROWEJ FORMY
PO 13.07 godz. 21.25 TVP 1

Po dwóch latach wraca lubiany przez widzów „Wielki test"! Ten interaktywny teleturniej po raz pierwszy pojawił się w TVP 1 w 2008 roku. Wówczas zarówno osoby znane z pierwszych stron gazet, jak i „zwykli ludzie" sprawdzali swoją wiedzę z historii, bo okazją do przeprowadzenia „testu" była 90. rocznica odzyskania przez Polskę niepodległości. Po przerwie znów będziemy mogli wziąć udział w tej zabawie. Podobnie jak pierwszą edycję, tak i tę poprowadzi Paulina Chylewska, a u jej boku zobaczymy Piotra Jędrzejka, prezentera „Panoramy". Pytania będą dotyczyć bezpieczeństwa w cyberprzestrzeni, czyli temat ważny i aktualny. **MJ**

Nowa edycja



W studiu obok Pauliny Chylewskiej zobaczymy Piotra Jędrzejka.



Smolny okłamuje żonę w sprawie wyjazdu, co szybko obróci się przeciwko niemu.

NA WSPÓLNEJ

Przyłapani na kłamstwie

NA WSPÓLNEJ
PO 13.07 godz. 20.15 TVN

Paula (Nadia Smyczek) zostaje uratowana po próbie samobójczej. Kajtek (Mikołaj Szostek), pełen wyrzutów sumienia, przeprasza koleżankę, że wziął ją za hejterkę. Oboje dochodzą do wniosku, że gnębicielem Cieślików i Fiony musi być... osoba dorosła! Tymczasem Marcelina (Agata Załęcka) i Smolny (Łukasz Konopka) planują spotkanie z Janem Rybą – łącznikiem w procederze wystawiania lewych dyplomów uczelni z Poznania, której prorektorem jest Andrzej Brzozowski, były mąż Basi (Grażyna Wolszczak). By chronić żonę, Krzysztof okłamuje ją, że jedzie tam sam, na szkolenie. Nie ma jednak pojęcia, że ktoś cały czas obserwuje ich z ukrycia... **PM**

MEDIUM

Tu pomagają duchy

MEDIUM
PO 13.07 godz. 15.30 SCI FI

Allison DuBois (Patricia Arquette) od najmłodszych lat doświadcza niezwykłych wizji i snów, w których spotyka zmarłych. Po trzydziestce postanawia odmienić swoje życie – wraca na studia prawnicze i rozpoczyna staż w biurze prokuratora w Arizonie. Wkrótce odkrywa, że jeden z jej snów ma wiele wspólnego z nierozwiązaną sprawą zabójstwa w Teksasie. Kierując się intuicją, pomaga śledczym połączyć rozproszone tropy. Prokurator Manuel Devalos (Miguel Sandoval) dostrzega jej skuteczność i proponuje pracę konsultantki. Prosi jednak, by ukryła źródło swoich informacji. Serial „Medium" umiejętnie łączy kryminał, dramat i historie o zjawiskach nadprzyrodzonych. **MAM**



Od 1. odcinka

Prokurator prosi, by Allison nie ujawniała swoich informatorów.

Fot.: TVP, TVN, East News (2)

eprasa.pl cf19622b37

TVP 1

5.00 **Złoty chłopak** (331) – serial obyczajowy, Turcja 2022
5.50 **Akacjowa 38** (893) – 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 **Janosik** (10): Wszyscy za jednego – serial przygodowy, Polska 1973
9.15 **Ranczo 7** (80): Potęga immunitetu – serial obyczajowy, Polska 2013
10.10 **Komisarz Alex 7** (88): Śmierć blondynkom – serial kryminalny, Polska 2015
11.05 **Ojciec Mateusz 16** (200): Idol – serial kryminalny, Polska 2016
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **Rok w ogrodzie extra**
12.55 BBC w Jedynce: **Planeta Ziemia 3** (4) – serial dokum., Wielka Brytania 2023
14.00 **Złoty chłopak** (332) – serial obyczajowy, Turcja 2022
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.10 **Pogoda Info**
15.25 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (977) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Reporterzy** – magazyn reporterów
18.25 **Akacjowa 38** (910) – telenowela, Hiszpania 2015 Blanca informuje Ursulę, że wyjedzie do szpitala psychiatrycznego, lecz najpierw chce odwiedzić grób córki. **65 min**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



20.30 KRYMINALNY
Prokurator (10-ost.)
Siedziba jednego z warszawskich banków. W pancernym sejfie z pieniędzmi urzędniczka odkrywa zmasakrowane ciało. Przybyła na miejsce ekipa Procha (Jacek Koman, zdj.) próbuje ustalić, kto mógł dostać się do strzeżonej skrytki. Sprawa jest tajemnicza, gdyż nie ma śladów włamania. **55 min**



21.25 WIDOWISKO
Wielki test o cyberbezpieczeństwie
Uczestnicy zmierzą się z zagadnieniami dotyczącymi jednej z najbardziej palących kwestii, czyli cyberbezpieczeństwa. Przekonają się, czy będą potrafili poprawnie odpowiedzieć na pytania dotyczące tej tematyki. Prowadzącymi są Paulina Chylewska (zdj.) i Piotr Jędrzejak. **75 min**

20

20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Prokurator** (10-ost.) – serial kryminalny, Polska 2015 (patrz obok)
21.25 **Wielki test cyfrowej formy** – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
22.40 Świat bez fikcji: **Wszystkie role Stanisława Barei** – film dokumentalny, Polska 2021 (patrz obok)
23.45 **Poradnik pozytywnego myślenia** – komediodramat, USA 2012, reż. David O. Russell
FILM
1.55 **Kolty siedmiu wspaniałych** – western, USA 1969, reż. Paul Wendkos
FILM
3.45 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publ., Polska 2025-2026
4.05 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
4.25 **Reporterzy** – mag. reporterów ▶ 4.35



22.40 DOKUMENT
Wszystkie role Stanisława Barei
Dzieła Stanisława Barei (zdj.) doskonale oddają absurdy czasów PRL-u i bawią kolejne pokolenia widzów. O komediach takich jak „Miś" mówi się wiele, mniej wiemy o ich twórcy. **65 min**

TVP 2

4.55 **Rodzinka.pl** (190): Aukcja marzeń – serial komediowy, Polska 2016
5.30 **M jak miłość** (1792) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.25 **Rodzina (nie od) święta:** Jak uczyć dzieci cierpliwości w czasach natychmiastowej gratyfikacji? – magazyn religijny, Polska 2024
6.55 **Barwy szczęścia** (3352) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.25 **Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulinarny, Polska 2020 (patrz obok)
12.00 **Wyższa Szkoła Jazdy** (6) – magazyn motoryzacyjny, Polska 2026
12.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
13.15 **Panna młoda** (142) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (874): Zrób to sam – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (431) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 Cruz podejrzewa, że Manuel ma romans z Blanką. Obawia się o reputację swojej rodziny. Stan małego Dieguita nie ulega poprawie. **55 min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (143) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Mukadder zaczyna podejrzewać, że Beyza ją podtruwa. Coraz bardziej obawia się o swoje zdrowie. Derya donosi Cihanowi, że Hancer pracuje jako sprzątaczka. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3352) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)



11.25 KULINARNY
Okrasa łamie przepisy
Karol Okrasa (zdj.) przygotuje dania na spływ Biebrzą. Przyrządzi rybne klopsiki, które poda z misą sałat. Zaprezentuje także przepisy na pstrąga z zimnym rosołem z czerwonego buraka oraz tatara ze szczupaka z marynowanym kalafiorem. **35 min**



19.25 OBYCZAJOWY
Barwy szczęścia (3352)
Agata i Ignacy oglądają z Małgorzatą mieszkania. Natalia wspiera Dominikę i zapowiada apelację w sprawie Soni. Rawiczowa pomaga synowej przy chorej Lei. Nagle pokazuje wnuczce nagranie z Cezarym. Jerzy (Bronisław Wrocławski, zdj.) podczas brydża znów spotyka Wandę. **40 min**

20.05 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026
20.35 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
20.55 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
21.50 **Na sygnale** (867, 868) – serial fabularno-dokum., Pol.
22.55 **U Pana Boga za piecem** – komedia, Polska 1998, reż. Jacek Bromski, wyk. Ira Łaczina, Jan Wieczorkowski, Andrzej Zaborski, Krzysztof Dzierma (patrz obok)
FILM
0.45 **Karol, władca Hiszpanii** (6) – serial kostiumowy, Hiszpania 2015
1.35 **Nasz dom w górach** (13): Bracia, część 1 – serial obyczajowy, Niemcy 2021
2.30 **Akacjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015 ▶ 4.20



22.55 KOMEDIA
U Pana Boga za piecem
Marusia (Ira Łaczina, zdj.) zostaje zatrzymana w Królowym Moście jako świadek napadu na autobus. Zakochuje się z wzajemnością w organiście, Witku (Jan Wieczorkowski, zdj.). **110 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
8.30 **Malanowski i partnerzy** (330, 331): Las duchów; Feralne wesele – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
Prywatni detektywi poszukują na prośbę klientki jej kuzynki, która zaginęła w lesie. Tymczasem policjanci natrafiają na zwłoki innej dziewczyny. Ślady prowadzą do redakcji pewnej gazety, w której miała ona praktyki. Malanowski i jego podwładni postanawiają sprawdzić ten trop. **60 min**
9.30 **Trudne sprawy** (1259, 1260) – serial paradokumentalny, Polska 2024
Porzucona przez męża zgryźliwa Zofia mieszka samotnie na obrzeżach wsi. Pewnego deszczowego wieczoru pozwala bezdomnemu mężczyźnie przenocować w szopie. Pod jego wpływem przechodzi przemianę. **125 min**
11.35 **Gliniarze** (876, 877): Chemiczny pakt; Moja wina – serial paradokumentalny, Polska 2023
13.40 **Dlaczego ja?** (1506, 1507): Siedem dni; Przyjaźń na zawsze – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
15.50 **Wydarzenia**
16.20 **Pogoda**
16.25 **Interwencja** – magazyn reporterów
16.40 **Gliniarze** (1073, 1074): Psia karma; Siostrzany układ – serial paradokumentalny, Polska 2025
Kurier zostaje uprowadzony i zamordowany. Olgierd i Krystian podejrzewają, że zabójstwo może być powiązane z jego przeszłością. **130 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.18 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.30 **Sport, Pogoda**



13.40 PARADOKUM.
Dlaczego ja? (1506, 1507)
Elektryk Mateusz jest skłócony z matką, która nie akceptuje jego dziewczyny. Problem ten schodzi na drugi plan, gdy wróżka przepowiada mu śmierć. Przerażony, unika ryzyka. Musi się przemóc, aby działać, gdy ukochana zostaje zaatakowana. **130 min**



19.55 SENSACYJNY
Szybcy i wściekli 7
Toretto (Vin Diesel, zdj.), Brian (Paul Walker) i pozostali miłośnicy wyścigów po ułaskawieniu wiodą zwyczajne życie w USA. Tymczasem Shaw (Jason Statham), który chce pomścić krzywdę brata, bierze na celownik całą ekipę. By przeżyć, znów muszą oni połączyć siły. Wspiera ich agent rządowy (Kurt Russell). **175 min**

19.55 Megahit: **Szybcy i wściekli 7** – film sensacyjny, USA/Chiny/Japonia 2015, reż. James Wan, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Jason Statham, Michelle Rodriguez (patrz obok)
FILM
22.50 **Barry Seal: Król przemytu** – film biograficzny, USA/Japonia/Kanada 2017, reż. Doug Liman, wyk. Tom Cruise, Domhnall Gleeson, Sarah Wright, Jesse Plemons (patrz obok)
FILM
Gwiazda hitu „Top Gun" ponownie wciela się w pilota. Reżyser „Tożsamości Bourne'a" przeniósł na ekran historię Amerykanina, który pracował dla CIA oraz kolumbijskiego kartelu. **155 min**
1.25 **Kapitan Phillips** – dramat biograficzny, USA 2013, reż. Paul Greengrass
FILM



22.50 BIOGRAFICZNY
Barry Seal: Król przemytu
Rok 1978. Pilot Barry (Tom Cruise, zdj.) zostaje zrekrutowany przez CIA. Zwraca swoimi działaniami uwagę członków kartelu z Medellín. Pablo Escobar proponuje mu współpracę. **155 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1697) – serial paradokumentalny, Polska 2025

6.50 Kuchenne rewolucje (10) – program rozrywk., Pol. 2025
Estera otworzyła Bistro Mateczka, by serwować kuchnię regionalną z Warmii i Mazur. Wymarzony lokal przekształcił się w stołówkę. Szansą na odwrócenie sytuacji jest wizyta Magdy Gessler. **55 min**

7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026

11.20 Doradca smaku (26) – magazyn kulinarny, Polska 2026

11.25 Kuchenne rewolucje (5) – program rozrywk., Pol. 2025

12.35 Ukryta prawda (1479, 1480, 1726) – serial paradokumentalny, Polska
Dziewiętnastoletnia Dorota wraca z ośrodka odwykowego dla narkomanów. Jest skłócona z ojcem, który nie może jej wybaczyć, że okradła przyjaciół rodziny. Matka próbuje ich pogodzić. **190 min**

15.45 Detektywi (110) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
40-latka i jej córka stają się ofiarami napadu, podczas którego rozpoznają jednego ze sprawców jako sąsiada. Kobieta uważa, że może on być zamieszany w zabójstwo jej siostry sprzed dwóch lat. **65 min**

16.50 Szpital św. Anny (66) – serial obyczajowy, Polska 2025
Protest klimatyczny paraliżuje miasto. Jeden z aktywistów może stracić dłoń. Marta czuwa przy Tomku, licząc, że ten w końcu ją rozpozna. Piotrek obwinia policję o brak postępów w śledztwie. **65 min**

17.55 Młode gliny (20) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)

19.00 Fakty

19.35 Sport, Pogoda

19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



17.55 KRYMINALNY

Młode gliny (20)
Policjanci reagują na zgłoszenie o rozboju, którego ofiarą padł Grzegorz.
Na miejscu znajdują mężczyznę całego we krwi. Wkrótce poznają jego córkę, 15-latkę, która właśnie urodziła. Okazuje się, że Grzegorz próbował pozbyć się noworodka, zostawiając go w oknie życia. **65 min**



20.50 REALITY SHOW

Bitwa o gości (2)
Pałac Wąsowo zachwyca odnowionymi wnętrzami. W Dali Aparthotel w Koszalinie Patrycja i Sebastian stworzyli przestrzeń inspirowaną dziełami jednego z najbardziej znanych surrealistów. Kolejna propozycja to rodzinne apartamenty Raj nad jeziorem w Lubniewicach – efekt wielkiego zaangażowania Bożeny i Damiana. **70 min**

20.15 Na Wspólnej (4244) – serial obyczajowy, Polska 2026

20.50 Bitwa o gości (2) – reality show, Pol. 2026 (patrz obok)

22.00 Saga „Zmierzch": Zaćmienie FILM – film fantasy, USA 2010, reż. David Slade, wyk. Robert Pattinson, Kristen Stewart, Taylor Lautner, Bryce Dallas Howard (patrz obok)

0.30 Transformers: Zemsta Upadłych FILM – film s.f., USA 2009, reż. Michael Bay, wyk. Shia LaBeouf, Megan Fox

3.35 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026

4.15 Uwaga! – magazyn reporterów

4.35 Detektywi (110) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024

5.25 Recepta na stary dom 3 (12) – program rozrywkowy, USA 2018



22.00 FANTASY

Saga „Zmierzch": Zaćmienie
Bella (Kristen Stewart, zdj.) musi wybrać między miłością do Edwarda (Robert Pattinson, zdj.) a przyjaźnią z Jacobem. W tym czasie w Forks zjawia się wroga grupa wampirów. **150 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 3 (7, 8): Dziadek; Chemia ułatwia życie – serial kryminalny, USA 1986

8.00 Kobra – oddział specjalny (11, 1): Duchy przeszłości; Na wschód od Edenu, część 1 – serial sensacyjny, Niemcy, reż. Nico Zavelberg
Semir i Paul wpadają na trop Mike'a i Leny, którzy napadają na stacje benzynowe. Rabusie ścigają na autostradzie pozornie niewinnego człowieka i usiłują zepchnąć go z drogi. Paul zostaje ranny. **120 min**

10.00 Maria z przedmieścia (57, 58) – telenowela, Meksyk 1995

12.00 Nie igraj z aniołem (115) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Onelia informuje Juana Miguela o wyjściu Blanki ze szpitala. Rocio radzi bratu, by szukał jej u Marichuy. Przerażona dziewczyna razem z Cecilią uświadamiają sobie, że Blanca uprowadziła dziecko. **60 min**

13.00 Wspaniałe stulecie (49) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013

14.00 Kurierzy (34) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (540, 541) – serial obyczajowy, Polska 2022
Marwin i Rita tkwią w toksycznym małżeństwie. Każdego dnia dochodzi między nimi do awantur. W końcu kobieta znika. Jej ojciec jest przekonany, że za całą sytuację odpowiada Marwin. **120 min**

17.00 Kurierzy (35) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Rafał i Aneta to poszukiwacze skarbów, którzy zamówili wykrywacz metalu. Przesyłkę dostarcza Adam. Wraz z klientami zaczyna przeszukiwać ogródek i dokonuje zaskakującego odkrycia. **60 min**

18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (972, 973) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)



18.00 OBYCZAJOWY

Lombard. Życie pod zastaw 18 (972, 973)
Jowita postanawia dać drugą szansę niewiernemu narzeczonemu. Jego była kochanka oskarża ją o kradzież. Kopytko podczas sprzątania w lombardzie zaczyna tańczyć tango. Do pary zaprasza... Romana (Marcin Borchardt, zdj.). **120 min**



20.00 KRYMINAŁ

Po własnych śladach
Donovan (Matthew Modine) ucieka z zakładu psychiatrycznego dla przestępców, w którym spędził wiele lat. Chce odnaleźć pieniądze ukryte po ostatnim skoku... Cierpi na amnezję, co nie ułatwia sprawy. Jego śladem podążają detektywi Sykes (Sylvester Stallone, zdj.) i Carter (Colin Egglesfield). **120 min**

20.00 Po własnych śladach – film kryminalny, USA 2018, reż. Brian A. Miller, wyk. Sylvester Stallone, Matthew Modine, Colin Egglesfield, Christopher McDonald (patrz obok) FILM

22.00 Pocałunek smoka – dramat sensacyjny, USA/Francja 2001, reż. Chris Nahon FILM

23.55 Krwawy biznes – film sensacyjny, Kanada 2015, reż. Ernie Barbarash, wyk. Jean-Claude Van Damme, John Ralston, Leonard Gonzales, Charlotte Peters (patrz obok) FILM

2.05 Dzielnica strachu 9 (404): W pogoni za lepszym jutrem – serial kryminalny, Polska 2025

3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (968) – serial obyczajowy, Polska 2026

4.00 Zobacz to!



23.55 SENSACYJNY

Krwawy biznes
Deacon Lyle (Jean-Claude Van Damme, zdj.) pada ofiarą handlarzy organami. Stracił nerkę, która była przeznaczona do przeszczepu dla jego siostrzenicy. Rozpoczyna szeroko zakrojone poszukiwania. **130 min**

TVN 7

DVB T2

5.25 Ten moment (56) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016

5.55 Szkoła (791-793) – serial paradokumentalny, Polska 2020

8.45 Ukryta prawda (1339, 1447, 1448) – serial paradokumentalny, Polska

11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1102-1104) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013

13.55 Kryminalni (6) – serial kryminalny, Polska 2004

15.00 Szpital (784, 785) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Pod opiekę Jarosza trafiają zakochani 22-latkowie, którzy zamierzają lecieć do USA. Na oddział dociera ojciec pacjentki, przerażony planami córki. By zatrzymać dziewczynę, symuluje zawał. **120 min**

17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (507) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
Marian Zalewka jest oskarżony o uderzenie mężczyzny rurą od odkurzacza podczas sprzedaży urządzenia. Pokrzywdzony rzekomo zaczął się awanturować. Agresywne zachowanie miało być przyczyną ataku. **60 min**

18.00 SOS Ekipy w akcji (19) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Policjanci odkrywają oryginalny pomysł ucznia na uniknięcie złej oceny ze sprawdzianu. Groźny wypadek samochodowy na leśnej drodze prowadzi funkcjonariuszy do poznania dramatycznych losów nastoletniej pasażerki auta. **60 min**

19.00 Ukryta prawda (1530) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Przed dziesięcioma laty zniknęła nastoletnia córka Eli, Zosia. Matka wygłasza apel, że nadal czeka na jej powrót. Po kilku dniach otrzymuje wiadomość od zaginionej. W następnym SMS-ie znajduje się prośba o pieniądze. **60 min**



20.00 THRILLER

Góra w ogniu
Meng Li (Hannah Quinlivan, zdj.) pracuje jako sejsmolożka. Kobieta kontynuuje dzieło zmarłej matki, prowadząc badania dotyczące aktywnych wulkanów na wyspie Tianhuo. Spokój okolicznych mieszkańców przerywa erupcja. Rozpoczyna się walka o życie. **120 min**



22.00 ROZRYWKA

Bez kompleksów (2)
Magda schudła 72 kilogramy. Sukces został okupiony wyrzeczeniami. Tak duża utrata wagi sprawiła jednak, że twarz 28-latki jest pozbawiona młodzieńczego wyglądu. Kobietę czekają lifting i leczenie stomatologiczne. Może liczyć na wsparcie Małgorzaty Rozenek-Majdan (zdj.). **60 min**

20.00 Góra w ogniu – thriller, Chiny 2019, reż. Simon West, wyk. Hannah Quinlivan, Jason Isaacs, Shawn Dou, Bee Rogers (patrz obok) FILM

22.00 Bez kompleksów (2) – program rozrywkowy, Polska 2025 (patrz obok)

23.00 Stażyści – komedia, USA 2013, reż. Shawn Levy, wyk. Vince Vaughn, Owen Wilson, Rose Byrne, Aasif Mandvi (patrz obok) FILM

Pełna gagów i żartów sytuacyjnych komedia twórcy „Gigantów ze stali" i „Nocy w muzeum". **155 min**

1.35 Legendy ringu – komedia, USA 2013, reż. Peter Segal FILM

3.45 Fachowcy (14) – serial paradokumentalny, Polska 2017

4.25 Usterka 11 (10) – fab.-dok., Pol. 2019



23.00 KOMEDIA

Stażyści
Czterdziestoletni Nick (Owen Wilson, zdj.) i Billy (Vince Vaughn, zdj.) tracą pracę. Szukają innego zajęcia. Udaje im się dostać na prestiżowy staż. Rywalizują o posadę z dwa razy młodszymi od siebie ludźmi. **155 min**

20

TVP 3

9.05 **Przed ekranem** – mag.
9.25 **Mikrokosmosy** – mag.
10.00 **Złoty chłopak** (192)
11.00 **Regiony na TAK** – mag.
11.30 **Lato na ROD'os** – dok.
12.00 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
12.30 **Okrasa łamie przepisy**
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Rozmowy (nie) wygodne** – pr. publicyst.
14.10 **Całkiem niezła historia** – cykl reportaży, Polska
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Dlaczego krowa...**

TVP POLONIA

15.00 **Słowo daję!** – magazyn
15.10 **Kiedyś to było...** – mag.
15.40 **63. KFPP w Opolu – Premiery**
16.00 **Zaraz wracam 2** (108)
16.30 **Barwy szczęścia** (3340) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 **Gra słów. Krzyżówka**
17.30 **Teleexpress**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Słownik polsko@polski** (684) – talk-show, Polska
18.45 **Info Wilno** – pr. inform.
19.05 **Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny** – pr. inform.
19.15 **Laskowik & Malicki**
20.10 **Program informacyjny 19.30**
20.40 **Pogoda**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (14, 15) – serial sensacyjny
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (76) – reality show
8.55 **Policjantki i Policjanci** (512, 513) – serial obycz.
10.55 **Na ratunek 112** (1170, 1171) – paradok.
11.55 **Dlaczego ja?** (1539, 1540) – paradok.
13.55 **Trudne sprawy** (761-763) – paradok., Pol.
16.55 **Policjantki i Policjanci** (1400) – obycz., Pol. 2026
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (518)
19.00 **Policjantki i Policjanci** (1401) – obycz., Pol. 2026
20.00 **Uroczysko** (205, 206) – serial kryminalny, Polska

PULS 2

9.45 **Bing** – serial animowany
10.00 **Jeżyk i Przyjaciele**
10.35 **Spidey i superkumple 2** – serial animowany
11.35 **Gus. Mały – wielki rycerz** – serial anim.
12.00 **Psi Patrol 8** – serial anim.
12.35 **Marta mówi** – anim.
13.00 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Monster High** – anim.
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2** – serial animowany
16.00 **Fineasz i Ferb 2** – anim.
17.00 **Smerfy** – serial anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** – serial anim.
19.00 **Kacze opowieści**
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (960) – obycz.

TVP ROZRYWKA

7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.20 **Familiada** – teleturniej
8.55 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Matki, żony i kochanki** (22-ost.) – serial obycz.
14.15 **Rodzinka.pl** (198, 199)
15.20 **Niepewne sytuacje 3** (6) – pr. rozr., Polska 2026
15.50 **Kocham Cię, Polsko!** (7)
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.35 **Okrasa łamie przepisy**
19.40 **Makłowicz w podróży**
20.10 **Postaw na milion**
21.10 **Kabaret Letnią Porą** (22) – pr. rozr., Pol. 2021

TTV HD

6.00 **24 godziny** – mag. inf.
7.05 **Sport**
7.10 **Express** – pr. inform.
7.35 **DeFacto 13** (17, 18)
8.30 **Kartoteka 2** (4, 5)
10.35 **Detektywi** (29, 30)
12.35 **Zakup w ciemno 4** (1)
13.35 **Zakup w ciemno 7** (38)
14.35 **Nic do zgłoszenia 3** (1)
15.35 **Złomowisko PL 5** (7)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Gogglebox. Przed telewizorem 18** (1)
18.05 **Zakup w ciemno extra** (1) – reality show, Polska
18.40 **Niezwykłe Stany Prokopa 6** (4) – rozr., Pol.
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 7** (39)

MAGAZYN



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

20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.
20.30 **Kryminalna siódemka**
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Złoty chłopak** (193)
23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
0.45 **Panorama dnia** – pr. inf.

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

WOJENNY



20.50 Czas honoru. Powstanie (8) – Pol. 2014
Czwarty tydzień sierpnia 1944 roku. Słowiński bardzo cierpi. Michał zdobywa dla niego morfinę, by mężczyzna mógł dalej funkcjonować. Pluton Bronka musi przedostać się na Żoliborz. **55 min**

21.45 **Królowa Bona** (7) – hist.
22.45 **To jest grane – wakacyjnie** (95) – muz.
23.15 **Dziennik regionów**
23.40 **Tajemnice kultowych seriali** (2) – serial dok.
0.30 **Andrzej Wajda – Notatki** – cykl reportaży
0.40 **Zaraz wracam 2** (108)
1.10 **Opowieści z Greenpointu** (14)

KRYMINALNY



21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (129)
Pola i Damian wyjaśniają brutalną egzekucję Narlochów. W domu odnajdują ciała małżeństwa oraz ich pięcioletniego wnuka. Ocalały syn pary trafia do szpitala. Po odzyskaniu sił ucieka. **60 min**

22.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1012) – krym., Pol. 2026
23.05 **Gniew Caina** – film
FILM sensacyjny, USA 2010
0.50 **Love Island. Wyspa miłości** (31)
1.55 **Hardkorowy lombard 3** (23) – serial dokum., USA
2.25 **Interwencja** – mag.
2.55 **SuperLudzie** (41, 1, 2)

KRYMINALNY



21.00 Dzielnica strachu 10 (442, 443) – Polska 2025
Nastolatkowie uciekają z domu, by zwrócić na siebie uwagę rodziców. Niewinna zabawa zamienia się w walkę o życie. Andrzej i Agata poszukują uprowadzonej dziewczyny. **120 min**

23.00 **Wstydliwe choroby 7** (3) – serial dok., Wlk. Bryt.
0.00 **Wstydliwe choroby 5** (1) – serial dok., Wlk. Bryt.
1.00 **Dzielnica strachu 10** (438) – serial krym., Polska
2.00 **Lombard. Życie pod zastaw 12** (643) – obycz.
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 5** (201) – obycz.
3.55 **Niesamowite!** (7, 10)

KOMEDIOWY



22.10 Rodzinka.pl (57) – Polska 2012
Kacper martwi się, że nie poradzi sobie za rok, gdy dostanie promocję do kolejnej klasy. Kuba robi interesy z harcerzem. Natalia myśli, że jest zbyt surowa i za wiele wymaga od synów. **35 min**

22.45 **Lato z Radiem i Telewizją Polską** – widowisko, Polska 2026, wyk. Smolasty, Natasza Urbańska, Skolim
0.55 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
2.20 **Kabaret Letnią Porą** (5, 30) – pr. rozr., Pol. 2021
4.25 **Hity wszech czasów** (5) – magazyn muzyczny

REALITY SHOW



21.05 Zakup w ciemno extra (35) – Polska 2025
Doświadczeni handlarze udają się do hal magazynowych. Walczą ze sobą, żeby zdobyć najbardziej wartościowe palety. Za niewielkie pieniądze mogą nabyć elektronikę czy markowe ubrania. **40 min**

21.45 **Express, Pogoda** – inf.
22.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 20** (6) – pr. rozrywk., Pol. 2024
23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 23** (3)
0.00 **Damy i wieśniaczki. PL 11** (7) – fab.-dok., Pol.
1.00 **Ciężarówką przez Wietnam** (2) – dok., Pol.
2.00 **Wyburzacze 8** (7, 8)

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.15 DorastaMy 17.30 Tatarskie wieści 17.40 Tamte lata, tamte dni 18.05 Ogród i nie tylko 18.20 Podlaskie historie 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.09 Fach że hej 21.00 Tym żyje wieś 21.20 Gość „Obiektywu" 21.30 Obiektyw
BYDGOSZCZ 16.45 Las jaki jest 17.00 Raport naukowy 17.30 Klub Kultura 18.15 Małe miejscowości – wielcy ludzie 18.30 Zbliżenia 19.00 Rosół polski 19.20 Wilczy apetyt 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.10 Słowo daję! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
GDAŃSK 16.45 Droga 17.30 Zawodowcy 17.50 Reportaż TVP Gdańsk 18.30 Panorama 19.00 Świat nie jest taki zły 21.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.30 Panorama
KATOWICE 16.46 Dej pozór 17.13 Dzień z bliska 17.45 Sobota w Bytkowie 18.15 Wiesz jak jest 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności
KRAKÓW 16.48 Kadry z przeszłości. Archiwum TVP Kraków 17.06 Pełnosprawni 17.30 Magazyn medyczny 17.45 Początek tygodnia 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Z indeksem w ręku 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika
LUBLIN 16.50 Koncert 17.55 Reportaż. Z lubelskiego 18.10 Murale w mieście zaklęte 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 21.02 Przystań nad Biblią 21.15 Gość „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska
ŁÓDŹ 17.15 Prosto z lasu 17.30 Agroexpress 17.45 Polityczna dogrywka 18.15 Reportaż 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świat na cztery łapy 19.15 Kawałek fajnego świata 21.00 Słodko gorzka 21.15 Ostatni mistrzowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia
POZNAŃ 17.00 Włącz SPORT 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.02 Pociąg do Wielkopolski 19.19 Zaułki rzemiosła 21.01 Czytanie puszczy 21.30 Teleskop
RZESZÓW 17.00 Dokument w TVP Rzeszów 18.00 Odkrywamy Podkarpackie 18.30 Aktualności 19.01 Sport – wydarzenia i komentarze 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.31 Aktualności
SZCZECIN 17.30 Przegląd tygodnia 17.45 Pracownia reportażu 18.00 Rosół polski 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Pełnosprawni 21.00 Wokół nas 21.08 Barka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia
WARSZAWA 17.20 RoweLove 17.33 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.04 Kościół z bliska 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza
WROCŁAW 17.05 W swoim czasie 17.19 Geniusze i marzyciele. Jan Szczepanik 18.14 Szlachetne zdrowie 18.30 Fakty 18.58 Przyszłość jest teraz 19.12 Nie taki internet straszny 21.02 Dlaczego krowa... 21.15 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 21.30 Fakty

TVP HD

10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (662, 663)
12.25 **Ojciec Mateusz 6** (82)
13.20 **Komisarz Alex 4** (46)
14.15 **Ranczo 7** (91) – obycz., Pol.
15.15 **Ranczo 8** (92) – obycz., Pol.
16.10 **Gwiazdorska kuchnia Ani 3** – magazyn kulinarny
16.40 **Tańcząca ze światem – Malta** – magazyn
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 25** (325)
19.20 **Ranczo 8** (96) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (308, 309)
21.25 **Ojciec Mateusz 32** (413)
22.20 **Tootsie** – komedia, USA
FILM 1982, reż. Sydney Pollack
0.25 **Anatomia zła**
FILM – thriller, Polska 2015
2.35 **Jan Serce** (3, 4) – obycz.

TVP KULTURA

12.05 **Mel Gibson, portret ekscentryka** – film dok.
13.10 **Niespotykanie spokojny**
FILM **człowiek** – komedia obyczajowa, Polska 1975
14.15 **Kosmos 1999** (11) – s.f.
15.20 **Miss Potter** – dramat
FILM biograficzny, USA/Wielka Brytania 2006
17.00 **Szaleństwa panny Ewy**
FILM (2) – film obycz., Pol. 1984
18.10 **Dźwięk Nowego Jorku** (7) – serial dokumentalny
18.55 **Rawhide** (6) – serial przyg.
20.00 **Angol** – dramat
FILM kryminalny, USA 1999
21.40 **Nitram** – thriller, Australia
FILM 2021, reż. Justin Kurzel
23.40 **Sibelius. Siedem symfonii** – dok., Finlandia
0.50 **Kulturalni** – magazyn kult.

ANTENA HD

12.05 **Co Polak potrafi na drodze?** (1) – rozr., Pol.
13.05 **Ciężarówką przez śniegi 2** (4) – serial dokum.
14.00 **Klątwa Wyspy Dębów** (2)
15.00 **Wojny kontenerowe 2** (10, 11) – serial dokum., USA
15.55 **Australijscy poszukiwacze złota 3** (13) – serial dok., Australia
17.00 **Australijscy poszukiwacze złota 4** (1) – serial dok., Australia 2018
18.00 **77 TV 5** (11, 15) – rozr., Pol.
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (13) – krym., Fr.
22.10 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt** (1) – serial krym., Fr. 2013
23.15 **Detektywi z Bordeaux 4** (12) – krym.

TV 6

6.55 **Policjantki i Policjanci** (711, 712) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (30, 31) – sens.
10.55 **48h. Zaginieni** (151-153)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1201) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (47, 48) – krym.
15.55 **Kobra – oddział specjalny** (32, 33) – sens.
18.00 **Strażnik Teksasu** (16, 17)
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (195, 196)
21.55 **Czarna lista 2** (25) – krym.
22.55 **Łowca pedofilów** (185-188) – serial dok., Pol.
0.55 **Więzienie** (207, 209, 208)
2.25 **Cobra Kai** (30) – przyg.
3.20 **Septagon** (6, 7) – krym.
5.30 **SuperLudzie Extra** – mag.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

10.40 **Śmierć pod palmami** (8)
11.45 **Zagadki doktora Blake'a 3** (7) – serial krym.
12.55 **Zabójcze arcydzieła** (3, 4)
15.00 **Ojciec Brown 7** (10)
16.00 **Lewis 5** (4) – serial krym.
17.00 **My Life is Murder 3** (4)
18.00 **Morderstwa w Midsomer 22** (2)
19.55 **Śmierć pod palmami 2** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania/Francja 2013, reż. Keith Boak
21.00 **My Life is Murder 5** (2)
22.00 **Diabelski szczyt** (5)
23.05 **Schwytać mordercę** (1)
0.10 **Harry Wild 4** (5) – krym.
1.10 **Śmierć pod palmami 2** (1), reż. Keith Boak

ROMANCE TV

10.30 **Diagnoza Betty** (161, 162)
12.25 **Inga Lindström:**
FILM **Weekend w Söderholm** – film obycz., Niemcy 2007
14.20 **Dr Nice – Stare rany**
FILM – komediodramat, Niemcy 2023, wyk. Patrick Kalupa
16.15 **Statek marzeń**
FILM **– Bahamy** – film obyczajowy, Niemcy 2023
18.05 **Górski lekarz** (150, 151)
20.00 **Rodzina uszczęśliwia**
FILM – komedia, Niemcy 2011
21.55 **Bella Australia**
FILM – komedia, Niemcy 2012
23.50 **Górski lekarz** (150, 151)
1.45 **Rodzina uszczęśliwia**
FILM – komedia, Niemcy 2011
3.35 **Grzechy i grzeszki** (14)

COMEDY CENTRAL

11.55 **Teoria wielkiego podrywu 7** (17-22) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 6** (4-7) – kom.
16.30 **Przyjaciele 8** (7-12) – kom.
19.30 **Duchy** (5, 6) – serial fantasy
20.30 **Teoria wielkiego podrywu 7** (23, 24) – kom.
21.30 **Teoria wielkiego podrywu 8** (1) – serial komediowy, USA 2014-2015, reż. Mark Cendrowski
22.00 **The Office PL 4** (1, 2)
23.05 **Comedy Club 6** (11, 12)
0.05 **Miasteczko South Park 2** (17, 18)
1.00 **Pracoholicy 3** (17, 18)
2.00 **Śmieszniej nie będzie** (1, 2) – rozr., Wielka Brytania

TVN FABUŁA

9.50 **Prawo Agaty 4** (2) – obycz.
10.55 **Szpital św. Anny** (72)
11.55 **Miłość czy pomyłka?** (41, 42) – telen., Turcja 2020
13.55 **Prawo Agaty 4** (1) – obycz.
14.55 **Detektywi** – fab.-dok., Pol.
16.00 **Magia kina** – program kult.
16.30 **Ocean's Thirteen** – kome-
FILM dia sensacyjna, USA 2007
19.00 **Szpital św. Anny** (73)
20.00 **Gliniarz z Beverly Hills**
FILM – komedia sens., USA 1984
22.25 **Morze śmierci** – thriller,
FILM USA 2024, reż. Phil Volken
0.00 **Włoskie wakacje** – kom.,
FILM Wlk. Bryt./Włochy 2020
1.55 **Po pierwsze kino 3** (5)
2.05 **Dziewczyny z Hollywood 2** (5) – rozr.

eprasa.pl cf19622b37

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (2)
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (118, 134) – mag. kulin.
9.40 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (9) – krym.
10.55 **Górski lekarz** (8) – serial obyczajowy, Niemcy 2026
13.00 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (10) – serial krym., Australia
14.00 **Katastrofy w przestworzach** (2, 9)
17.00 **MacGyver 4** (10) – sens.
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada** (10, 11) – reality show, Kanada 2013
19.10 **Aukcja w ciemno 2** (10, 11) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (304) – reality show, Pol. 2024
7.30 **Na ratunek 112** (931, 932) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (390-392) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (952) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1354, 1355) – serial paradokumentalny, Polska
14.30 **Świat według Kiepskich** (544-548) – serial kom., Polska 2019
17.00 **48h. Zaginieni** (161, 162) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (998) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (74) – serial krym.

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (104, 105)
6.30 **Na sygnale** (487, 488)
7.35 **Ojciec Mateusz 3** (37)
8.30 **Komisarz Alex 2** (26)
9.25 **Rodzinka.pl** (106) – kom.
10.00 **Klan** (1453, 1454) – telen.
10.50 **Ranczo 8** (104) – obycz.
11.45 **Ranczo 9** (105) – obycz.
12.35 **Komisarz Alex 3** (27)
13.30 **Ojciec Mateusz 30** (388, 389) – serial krym.
15.30 **Komisarz Alex 3** (28)
16.20 **Na sygnale** (489, 490) – serial fabularno-dokum.
17.30 **Ranczo 9** (106, 107) – serial obycz., Pol. 2015
19.30 **Ojciec Mateusz 30** (390) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 3** (38) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Zwierzęta Wajraka 3** (9, 10) – serial dok., 2022
6.55 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.20 **Przygody Myszki** (3, 4) – serial animowany, 1976
7.50 **Reksio** (45, 46, 2) – anim.
8.20 **Stawiam na Tolka Banana** (3, 4) – obycz.
10.00 **To nie ze mną** (9, 10) – serial obyczajowy, 2022
11.25 **Skradziona kolekcja** FILM – komedia krym., 1979
13.05 **Trędowata** FILM – melodramat, 1976
15.10 **Komedia małżeńska** FILM – komedia obyczajowa, 1993, wyk. Ewa Kasprzyk
17.15 **Stawka większa niż życie** (2, 3) – wojenny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11** (2, 3) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010
7.30 **Ostry dyżur** (7, 8) – serial obycz., USA 1994-1995
9.25 **Castle 3** (7, 8) – serial kryminalny, USA 2010
11.20 **MacGyver 3** (3, 4) – serial akcji, USA 2018-2019
13.10 **Dowody zbrodni** (9, 10) – serial kryminalny, USA
15.10 **Agenci NCIS: Hawaje** (4, 5) – serial kryminalny
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4** (4, 5) – serial kryminalny, USA/Kanada 2003
19.05 **Castle 3** (9, 10) – serial kryminalny, USA 2010

CANAL+ PREMIUM

6.15 **13 posterunek 2** (21, 22)
7.15 **Hollywoodgate** – dok.
8.50 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
9.05 **Nadzieja** – dramat sens., FILM Polska/Niemcy 2006
10.45 **Listy do Julii** – komedia FILM romantyczna, USA 2010
12.30 **MTV Unplugged: Maryla Rodowicz**
13.50 **The Office PL 5** (1, 2)
14.45 **Fukushima: atomowy koszmar** – film dokum.
16.15 **Mój jedyny wróg**
16.35 **Morderstwo w ambasadzie** FILM – film krym., Wlk. Bryt. 2025
18.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.05 **Tożsamość Bourne'a** FILM – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002

SENSACYJNY



20.00 FILM Pogromcy poniedziałków: **Ninja: Cień łzy** – Tajlandia/USA 2013

Casey (Scott Adkins, zdj.), mistrz ninjutsu, jest szczęśliwym mężem Namiko. Małżonkowie oczekują dziecka. Pewnej tragicznej nocy jego ukochana ginie z rąk nieznanych sprawców. Casey zamierza dopaść winnych. **120 min**

22.00 **Podły, okrutny, zły** FILM – film biograficzny, USA 2019, wyk. Lily Collins
0.25 **Karma** – thriller, USA FILM 2015, wyk. Jessica Biel, Zosia Mamet
2.25 **Ziemia obiecana** FILM – dramat obyczajowy, Polska 1974

PARADOKUMENTALNY



21.00 Gliniarze (793)

Skompromitowany biznesmen ginie w wyniku eksplozji auta. Śledczy postanawiają przyjrzeć się osobom, które z powodu jego nieudanych inwestycji straciły oszczędności życia. **65 min**

22.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (115, 116)
23.00 **Świat według Kiepskich** (363, 364)
0.00 **Ślad** (95) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (14) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Ewa gotuje** (556) – mag.
3.25 **Demakijaż** (96) – pr. rozr.
3.50 **Interwencja** – mag.
4.00 **Strzelnica Renaty Mauer** (6) – pr. sportowy

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 9 (108, 109) – Polska 2015

Członkowie Polskiej Partii Uczciwości czują się coraz pewniej w parlamencie. Kozioł rozpoczyna pracę nad zawiązaniem koalicji. Solejuk jest wykończony już po jednym dniu w biurze. **115 min**

23.25 **Ojciec Mateusz 30** (391) – serial kryminalny, Polska
0.20 **U Pana Boga w Królowym Moście** (6) – serial obycz., Polska
1.20 **Londyńczycy** (1, 2) – serial obycz., Pol. 2008
3.15 **Stulecie Winnych** (8) – serial obycz., Pol. 2019
4.05 **Klan** (1453) – telen., Pol.
4.30 **Pan Mama** (26) – kom.

OBYCZAJOWY



20.00 Mniejsze zło – 2009, FILM reż. Janusz Morgenstern

Student Kamil (Lesław Żurek, zdj.) chce być pisarzem, brak mu jednak talentu. Kradnie więc zapiski pacjenta szpitala psychiatrycznego i wydaje je jako swoją powieść. Zyskuje sławę. **150 min**

22.30 **7 uczuć** – komedio-FILM dramat, 2018
0.55 **Obudź się** – dramat FILM obyczajowy, 2022
2.45 **Game Over** – dramat FILM obyczajowy, 2024
4.40 **Najpiękniejsze fajerwerki ever** – film krótkometrażowy, 2017
5.25 **Wagary** – film krótkometrażowy, 2024

KRYMINALNY



21.05 FBI: International 4 (13)

Biznesmen James Reed ginie zastrzelony w Bratysławie. Fly Team bada interesy zamordowanego. Podejrzenie pada na jego wspólnika Kostrę, którego Becca wskazuje jako napastnika. **55 min**

22.00 **FBI: Most Wanted 4** (16)
22.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4** (4, 5) – krym., USA/Kanada
0.45 **Castle 3** (9, 10) – krym.
2.40 **FBI: International 4** (13) – serial kryminalny, USA
3.30 **FBI: Most Wanted 4** (16) – serial kryminalny, USA
4.25 **Walker: Strażnik Teksasu** (14) – krym.
5.10 **Blok promocyjny AXN**

DRAMAT SENSACYJNY



20.00 Polowanie – USA FILM 2025, reż. RJ Collins

Samotnik Bowdrie (Mel Gibson, zdj.) mieszka z córką Tag (Sofia Hublitz, zdj.) w lesie, stroniąc od cywilizacji. Ich spokój burzy przygarnięcie rannej, ściganej przez bandytów kobiety. **105 min**

21.45 **Battleship: Bitwa o Ziemię** FILM – film s.f., USA/Japonia 2012
23.55 **Kukułka** – thriller, FILM Niemcy/USA 2024
1.35 **Niebezpieczne zwierzęta** FILM – thriller, Australia/USA/Kan. 2025

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

13 ULICA

6.00 **Blanca 3** (9, 10) – serial kryminalny, Włochy 2025
8.20 **Morderstwo w Wandei** FILM – film kryminalny, Fr. 2023
10.15 **Mentalista** (17-20) – serial kryminalny, USA
13.55 **Blanca 3** (11, 12) – serial kryminalny, Włochy 2025
16.15 **Morderstwo w Amboise** FILM – film krym., Fr./Belgia 2022
18.20 **Mentalista** (21-23) – serial kryminalny, USA
21.05 **Mentalista 2** (1) – serial kryminalny, USA 2009
22.00 **Bellefond** (2) – serial krym.
0.00 **Niewidomy detektyw** (5) – krym., Austria/Niem. 2021
1.55 **Morderstwo w Amboise** FILM – film krym., Fr./Belgia 2022
4.00 **Blanca 3** (11, 12) – serial kryminalny, Włochy 2025

POLSAT FILM

6.35 **Górale** (1, 2) – serial dok.
7.30 **Doktor Martin** (37)
8.30 **Przyjaciółki** (137, 138)
10.25 **Świat według Kiepskich** (175, 176, 85, 86, 161, 162)
13.45 **Jak rozpętałem II wojnę światową** FILM (1/3) – komedia, Polska 1969
15.35 **2012** – film katastroficzny, FILM USA/Kanada 2009
18.45 **Niezniszczalny** – thriller, FILM USA 2000, wyk. Bruce Willis
21.00 **Głębia strachu** – film FILM sensacyjny, USA 2020
22.55 **Jaś i Małgosia: Łowcy czarownic** – film fantasy, FILM Niemcy/USA 2013
0.50 **Gliniarze** (349, 350)
2.50 **Fala zbrodni** (78, 79)
4.40 **Na ratunek 112** (867, 868) – serial paradok., Pol. 2023

HBO

11.10 **Karate Kid: Legendy** FILM – film przyg., USA/Kan. 2025
12.45 **Pan Aznavour** – dramat FILM biograficzny, Francja 2024
14.55 **Felek i Tola ratują las** FILM – film animowany, Holandia/Belgia/Luksemburg 2024
16.10 **Marsjanin** – film s.f., USA/FILM Wlk. Bryt./Jordania 2015
18.30 **The Last Showgirl** FILM – dramat obycz., USA 2024
20.00 **Ród smoka 3** (4) – fantasy
21.00 **Miniaturowa żona** (4)
21.45 **Księgowy 2** – thriller, USA FILM 2025, wyk. Ben Affleck
23.55 **Złoto** – film sensacyjny, FILM Australia 2022
1.30 **Enigma** – film dokum., USA
3.00 **The Last Showgirl** FILM – dramat obycz., USA 2024
4.30 **Cena prawdy** – film dok.

WARNER TV

8.25 **Teraz albo nigdy!** (11)
9.25 **Bajer z Bel-Air 5** (10, 11)
10.25 **Prawo Agaty 3** (3) – obycz.
11.25 **Pełna chata 8** (13, 14)
12.30 **Teraz albo nigdy!** (12, 13)
14.30 **Bajer z Bel-Air 5** (10-13)
16.30 **Pełna chata 8** (13-16) – serial komediowy, USA
18.35 **Godziny szczytu 2** FILM – komedia sens., USA 2001
20.20 **Godziny szczytu 3** – kom. FILM sens., USA/Niemcy 2007
22.00 **Firewall** – thriller, FILM USA/Australia 2006
0.05 **Czerwona Planeta** – film FILM s.f., USA/Australia 2000
2.10 **Stacja zachód** – western, FILM USA 1948, wyk. Dick Powell
3.45 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (15, 16) – serial krym., USA/Kanada

ALE KINO+

9.35 **Mother Dear**
10.00 **Patience** (5, 6-ost.) – krym.
12.05 **Vera 7** (1) – krym., Wlk. Bryt.
14.00 **Między światami** – dram. FILM psycholog., USA 2010
16.05 **Pod Starym Dębem** FILM – dramat obycz., Belgia/Francja/Wlk. Bryt. 2023
18.15 **Vera 7** (2) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Ocalona** – thriller, Wielka FILM Brytania/USA 2015
22.10 **Niebo Montany** – film FILM obyczajowy, USA 2007
0.15 **Suburbicon** – kom. krym., FILM Wlk. Bryt./USA/Chiny 2017
2.10 **Furioza** (1) – serial sens.
2.55 **Sweat** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2020
4.40 **Być kimś** – film krótkometr.
5.10 **Kruk. Jak tu ciemno 3** (1) – serial kryminalny, Polska

CANAL+ FILM

14.20 **Mamma Mia! Here We Go Again** FILM – komedia muzyczna, USA/Wielka Brytania/Chiny 2018
16.10 **L.A.R.P. Miłość, trolle i inne questy** FILM – komedia, Polska 2025
17.40 **Premierowa jazda** – mag.
17.55 **Ultimatum Bourne'a** FILM – sens., USA/Niemcy 2007
19.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Barry Seal: Król przemytu** FILM – film biograf., USA/Japonia/Kan. 2017
21.50 **Emilia Perez** – kom. muz., FILM Francja/USA/Meksyk 2024
0.00 **21 gramów** – dramat FILM obyczajowy, USA 2003
1.55 **Utrata równowagi** FILM – dramat psychologiczny, Polska 2024

SCI FI

8.00 **SurrealEstate 3** (1, 2)
10.00 **Kroniki Shannary 2** (9, 10)
11.50 **Zagubiona tożsamość 2** (16, 17) – serial s.f., Kanada
13.40 **Biała otchłań** – film FILM sensacyjny, USA 2025
15.30 **Medium** (1, 2) – krym., USA
17.20 **Zagubiona tożsamość 2** (18, 19) – serial s.f., Kanada
19.10 **Pojedynek monstrów** FILM – horror, USA 2024
21.00 **Linia życia** – horror s.f., FILM USA/Kanada 2017
23.15 **Szkoła czarownic: Dziedzictwo** FILM – dramat fantasy, USA/Kanada 2020
1.10 **Podziemny wstrząs** FILM – film katastroficzny, Wielka Brytania/USA 2024

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna grupa pościgowa 16** (5) – dok.
10.25 **Pingwiny z Madagaskaru** (11) – serial animowany
10.55 **Pokój Marvina** – dramat FILM psychologiczny, USA 1996
13.00 **Czarodziejki 3** (17, 18)
15.00 **Żony ze Stepford** FILM – komedia s.f., USA 2004
17.00 **Cast Away: Poza światem** FILM – dramat przygodowy, USA 2000
20.00 **Barb i Star jadą do Vista del Mar** FILM – komedia, USA/Meksyk 2021
22.25 **Ocalony** FILM – dramat wojenny, USA/Wielka Brytania 2013
0.50 **Traffic** FILM – dramat sens., USA/Niemcy 2000

FX

9.00 **Z archiwum X 2** (23) – s.f.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (18, 19) – krym., USA
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (7, 8)
13.45 **Agenci NCIS 10** (11, 12)
15.35 **Skymed 2** (8) – obycz., Kan.
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (20, 21) – krym., USA
18.20 **Z archiwum X 2** (24) – s.f.
19.15 **FBI 3** (12) – krym., USA 2020
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (9, 10)
22.00 **Tropiciel** (22) – serial krym.
22.55 **Z archiwum X 2** (24) – s.f.
23.55 **Twierdza** – thriller, USA FILM 1996, wyk. Sean Connery
2.30 **9-1-1** (18) – serial obycz.
3.25 **Zakłamanie** (1) – obycz.

FILMBOX+ ONE

8.35 **Panna Scarlet i komisarz 3** (4) – krym.
9.50 **Panna Marple: Zatrute pióro** – krym., USA 2006
11.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (5) – krym.
13.05 **Panna Scarlet i komisarz 3** (5) – krym.
14.15 **Poirot** (3) – serial krym.
16.40 **Strażnik Teksasu 2** (3, 4)
18.55 **Poirot** (2) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Wściekły pies** – film FILM sensacyjny, USA 2017
22.00 **Dziedzictwo. Hereditary** FILM – horror, USA 2018
0.50 **The Lodgers. Przeklęci** FILM – horror, Irlandia 2017
2.55 **Zacznij od śniadania** FILM – komedia, Kanada 2020

CANAL+ SERIALE

9.50 **Planeta Singli. Osiem historii** (2) – serial kom.
10.45 **Making of CANAL+**
10.55 **Naruto 3** (12-14) – anime
12.25 **The Office PL 5** (10-12)
14.00 **Hollywood Buzz** – mag.
14.30 **Naruto 3** (9-11) – anime
16.00 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
16.20 **Wszystkie kolory świata 4** (3, 8) – serial dok.
18.15 **13 posterunek 2** (7-9)
20.00 **Czarownice Mayfair** (1, 2) – serial fantasy, USA
21.50 **Making of CANAL+**
22.00 **El Inmortal. Gangi Madrytu 2** (5, 6) – sens.
23.50 **Kruk. Szepty słychać po zmroku** (3, 4) – krym., Pol.
1.45 **Twardzielki** (8) – dok., Pol.

CANAL+ 360

12.55 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (6) – serial dokum.
13.55 **Wykrywacz historii 5** (1)
15.00 **Grip – w świecie supersamochodów** (8)
16.00 **Supersamoloty bojowe 11** (7) – serial dok.
16.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 9** (5) – dok.
17.55 **Porzucone konstrukcje** (10)
18.50 **Wykrywacz historii 4** (5)
19.50 **Zholowani: ciężarówki w opałach 9** (6) – dok.
20.50 **Co poszło nie tak 2** (1)
21.50 **Speedshop: warsztat marzeń** (2) – serial dokum.
23.05 **Supersamoloty bojowe 11** (5) – dok.

PONIEDZIAŁEK 13 lipca

WSCH. SŁ. 04.39 | ZACH. SŁ. 20.59 | Imieniny: Eugeniusza, Justyny, Małgorzaty

TeleTydzień

TLC

9.00 Poligamista szuka żony 4
10.00 Wiza na miłość: pościelove rozmowy 11
11.00 Kiedy dzieci mają dzieci 7 (11) – serial dok.
12.00 Mali ludzie, wielka rodzina 11
13.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 3
15.00 Wiza na miłość: pościelove rozmowy 11
16.00 Historie wielkiej wagi
18.00 Wiza na miłość: rajski romans 4 (4)



19.00 Mega-sknery (3, 4): Victoria; Abdul i Vickie
20.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show
21.00 Wiza na miłość 12
23.00 Koleżanki na zabój
0.00 Dr Pryszczylla – kulisy
1.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show
2.00 Wiza na miłość 12

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki (73, 74) – serial obycz., Pol. 2015
8.00 Co ludzie powiedzą (11) – serial komediowy
9.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (49, 50) – reality show, Pol.
12.25 Bogaty dom – biedny dom (115, 116)
14.25 10 lat młodsza w 10 dni (4, 5) – pr. rozr., Polska
16.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (51)
18.00 Nasz nowy dom (218, 219) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (78) – pr. rozrywk., Pol. 2025



21.05 Więzienie kobiet (70, 71) – serial dok., Pol.
22.00 Walka o życie (7) – dok.
23.00 Gry małżeńskie (164, 165) – reality show
1.00 Kolacja w ciemno (39, 40) – pr. rozr., Polska
3.05 Więzienie kobiet (25, 26) – serial dokum.
4.00 Zdrady (165, 166)

TVN STYLE

5.20 Damy i wieśniaczki. PL 9 (7) – serial fab.-dok.
6.15 Anatomia piękna 2 (2) – pr. rozrywk., Pol. 2025
7.10 Co za tydzień – mag.
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn
11.20 Ugotowani (1, 2)
13.30 Kuchenne rewolucje (10, 9) – pr. rozr., Pol. 2022
15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (1, 2) – reality show, Polska 2017
17.05 W czym do ślubu? (5) – pr. rozrywk., Pol. 2019
17.40 Kuchenne rewolucje (6, 8, 9) – pr. rozrywk., Pol.



20.50 Jestem z Polski (17, 4)
22.50 Hotel Paradise 6 (27)
23.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9
1.35 Dorota was urządzi! (9)
2.20 Nieoczywiste miejsca (9) – serial dok., Pol. 2022
2.50 Dieta czy cud? (7, 8)
4.20 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (9) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów 7
10.00 Stacja Alaska
11.00 Przetrwać nad Jukonem
12.00 Włoska kontrola celna (10)
13.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita 3
15.00 Złomowisko PL 6 (9)
16.00 Celnicy na straży Niemiec (2)
17.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (8)
18.00 Lotnisko (3)
19.00 Nagi instynkt przetrwania 10



21.00 Nic do ukrycia (11)
22.00 Premiera: **Celnicy na straży Szwecji 4** (9)
23.00 Premiera: **Celnicy na straży Niemiec** (3)
0.00 Od samochodu do domu 2
1.00 Hot rod wg Kindiga
2.00 Mistrzowie logistyki (3)

TVP HISTORIA

10.50 Arsenał. Magazyn militarno-historyczny
11.15 Wyspy Kanaryjskie (1)
12.25 Wenecja, miasto wyrosłe z bagien – film dok.
13.30 Polskie parki narodowe
14.05 Królowie (56) – hist., Pol.
14.40 Czterdziestolatek (20)
15.50 Sensacje XX wieku
17.40 Tajemnica J-23
17.55 Tajemnica twierdzy szyfrów (5) – wojenny
18.55 Tajemnice początków Polski: **Tajemnice początków Polski. Od Popiela do Piasta** – dok.



20.05 Oficer (10) – serial sens.
21.10 Wojny Rosji (2/3) – dok.
22.10 II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa (2): Bitwa o Atlantyk – dok.
23.20 Sensacje XX wieku
1.30 Encyklopedia II wojny światowej: Obrona Helu, część 1 – serial dokum.

FOKUS TV

6.05 48h. Zaginieni (65)
7.00 Byli sobie wynalazcy (9-12) – serial animowany
8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (5)
10.00 Gwiazdy lombardu (17, 18) – reality show, USA
12.00 I wojna światowa w liczbach (6) – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (9, 10)
14.00 Tajne bazy nazistów (5, 6) – serial dokum., Kan.
16.00 Dorwać tuńczyka (2, 3)
18.00 Rolnicy. Podlasie (20, 21) – serial dokum.
20.00 Galileo (27)



21.00 Historia Mosadu (1) – serial dok., Niemcy 2020
22.00 Zaginione złoto II wojny światowej (7, 8) – dok., USA 2018
0.00 Starożytni kosmici (11) – serial dokum., USA 2011
1.00 Rolnicy. Podlasie (37-40) – serial dok., Pol.
5.00 Kołowrotek (3, 4) – mag.

METRO

8.30 Szpital (792, 793) – paradok.
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (361, 362)
12.30 SOS Ekipy w akcji (33)
13.30 Brzydula (37, 38) – kom., Pol.
14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (18) – serial obycz., Turcja
15.45 The Floor – teleturniej, Pol.
17.00 Fani czterech kółek 17
18.00 Prawo Agaty 7 (7) – obycz.
19.00 Kartoteka 2 (14) – fab.-dok.
20.00 Kartoteka 3 (1) – fab.-dok.
21.05 Kryminalni 3 (9, 10) – krym.
23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (9) – krym.
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5 – serial dok.
1.25 Szpital (785) – paradok., Pol.
2.20 Szkoła (535, 536) – paradok.

ZOOM

8.05 Strażnik Teksasu 9 (10, 11)
10.00 MacGyver 3 (7, 8) – sens.
12.05 Pułapki umysłu – serial dok.
13.15 Wojny magazynowe: Kanada 2 – reality show, Kan.
14.25 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show
15.25 Sensacje XX wieku – hist.
17.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
20.00 Kobra – oddział specjalny 24 (4, 5) – sens.
22.05 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show
23.05 Magia nagości 5 – pr. rozr.
0.05 Magia nagości 4 – pr. rozr.
1.20 Adam szuka Ewy VIP. Holandia 2 – rozr., Hol. 2018
2.35 Kabaretowe przeboje 2

FOOD NETWORK

11.30 10 zadań specjalnych Michela Morana 3 – pr. rozr.
12.40 10 zadań specjalnych Michela Morana 4 – pr. rozr.
13.15 Apetyt na miłość – pr. rozr.
14.15 Akcja: Restauracja!
15.15 Elitarny turniej wypieków
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.15 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny
17.50 Miłość od kuchni – pr. rozr.
18.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków – magazyn kulin.
19.50 Perfekcyjni gospodarze 9
20.50 Pojedynek na grille
21.55 Pyszne miejscówki – mag.
22.55 Akcja: Restauracja! 20
23.55 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki
8.00 NASA – archiwum tajemnic
11.00 Poszukiwacze dinozaurów: Klątwa drapieżcy; Strzały – serial dok.
13.00 Tajemnice lądowania na Księżycu
15.00 Gwiezdne bitwy
18.00 Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15
21.00 Tajemnice lądowania na Księżycu: Zaginione taśmy; Hollywoodzki spisek
23.00 NASA – archiwum tajemnic
1.00 Gwiezdne bitwy
4.00 Podziemne sekrety

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Przetrwanie w kanadyjskiej dziczy
13.00 Wcielenia zła
15.00 Katastrofa w przestworzach: Lądowanie w deszczu
16.00 Morski patrol: Hiszpania
17.00 Kobiety w prehistorii
18.00 Sztuka obrony: Wojny w Europie: Niderlandy – dok.
19.00 Wojna widziana z powietrza
20.00 Katastrofa w przestworzach: Tuż przed lądowaniem
21.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny
22.00 Ostatni lot: Anatomia katastrofy
23.05 Katastrofa w przestworzach

BBC EARTH

12.40 Malownicze trasy kolejowe 3 – serial dokum.
13.40 Attenborough i jurajski potwór morski – film dok.
14.45 W okowach mrozu 3 – dok.
16.40 Indie z Alexandrem Armstrongiem – serial dok.
17.35 Attenborough i jurajski potwór morski – film dok.
18.45 Malownicze trasy kolejowe 4 – serial dokum.
19.45 Największe zagadki nauki – serial dokumentalny
20.55 W okowach mrozu 4 – serial dokumentalny
22.55 Indie z Alexandrem Armstrongiem – serial dok.
23.40 Paryż-Stambuł z Sue Perkins – serial dokum.

WP

11.55 Wariaci za kierownicą 3
13.00 Makłowicz w podróży
14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2 – reality show, Kan.
16.55 Pogoda
17.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 6 (3)
19.00 Strażacy z sąsiedztwa
20.00 Norymberga: naziści przed sądem – film dokum.
21.30 Mistrzowie Kabaretu
21.55 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 10
23.00 Mistrzowie Kabaretu 4
0.00 Mistrzowie Kabaretu
0.55 Mistrzowie Kabaretu 16

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (3) – serial kom.
10.00 Miodowe lata (19) – kom.
10.30 Więzienie – serial dokum.
12.00 Poirot (1, 2) – serial krym.
14.00 Świat według Kiepskich (359, 360) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundych 8 (181-183) – serial komediowy
16.30 Świat według Bundych (184-186) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (17) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (41-44)
21.00 Zdrady (11) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (45, 46, 110) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje

HGTV HOME & GARDEN

8.00 Moje miasto, mój dom 9
10.00 Widok, na który cię stać
11.05 Usterka 11 (18, 19)
12.35 Moje miasto, mój dom 8
14.35 Mieszkanie na miarę 2
16.35 Polowanie na ogród 4
18.15 Będzie pięknie – pr. rozr.
19.10 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr.
20.05 Zgłoś remont 4 – pr. rozr.
21.05 Dorota was urządzi! – rozr.
22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów
0.45 Kupujemy dom na plaży 20 – serial dokum.
1.40 Remontujemy dom na plaży 6 – program rozrywkowy
2.35 Nowa Maja w ogrodzie 5

TRAVEL CHANNEL

8.05 Michniewicz: Inny świat
10.10 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.
12.15 Nowe życie w starym domu: Witajcie we Włoszech – pr. rozrywk.
14.20 Człowiek kontra jedzenie
14.55 Kulinarne podróże z Guyem Fierim – mag.
17.00 Pojedynki Eda Stafforda
19.00 Kamperem przez świat
21.05 Sprawa dla medium i detektywa – serial dokum.
23.10 Kobieta na krańcu świata
0.55 Nowe życie w starym domu: Witajcie we Włoszech – pr. rozrywk.
2.55 Pojedynki Eda Stafforda

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

7.00 Najgroźniejsze zwierzęta świata: Afryka
8.00 Królowe świata zwierząt
9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Najgroźniejsze zwierzęta Afryki: Wodne pole walki
13.00 Dzikie cuda Europy: Góry
14.00 Najdziwniejsze gatunki
15.00 Królestwo drapieżników
16.00 Cuda Afryki: Sahara – dok.
17.00 Blask natury – film dokum.
18.00 Dziki Półwysep Arabski
19.00 Królestwo drapieżników
20.00 Dzikie, sprytne i zabójcze
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Dzikie cuda Europy: Góry
3.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy

POLSAT VIASAT HISTORY

11.45 Naziści: ściśle tajna nauka
12.40 Jak inżynieria zmieniała świat
16.40 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze
17.50 Wojna światowa: 1914-1945
18.50 Historia sprawiedliwości
19.55 Aleksander Wielki: legendarny zdobywca
21.00 Wojna Adolfa Hitlera
22.00 1776: niepodległość USA
23.10 Naziści: ściśle tajna nauka: Przebudowa natury
0.05 Jak inżynieria zmieniała świat
3.15 Wojna Adolfa Hitlera

CANAL+ KUCHNIA

13.55 Podróż przez smaki Chin
14.55 U sąsiadów w kuchni 13
15.55 Jakubiak rozgryza... – mag.
16.10 Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii – serial dokum.
16.40 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień
18.30 Tajemnice indyjskich smaków – serial dokum.
18.55 M jak mięso – serial dokum.
19.50 Nie bój ryby! – mag. kulin.
20.15 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7 – dok.
23.55 Kolacja z Gavinem...

CANAL+ DOMO HD

15.00 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.
15.55 Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 9 – mag.
16.50 Gardeners' World 14
18.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 11 – dok.
21.00 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo – serial dokumentalny
21.55 Wielkie projekty: Australia 12 – serial dokum.
23.00 Wielkie projekty: Australia 11 – serial dokum.

SUPER POLSAT

10.00 Wydarzenia
10.30 SuperLudzie – serial dokum.
11.30 Świat według Kiepskich (370-373) – serial kom., Polska
13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show, Pol.
16.00 Ninja Warrior Polska – reality show, Polska 2022
17.55 Świat według Kiepskich (468, 469, 562, 563) – kom.
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.00 Króliczek – komedia, FILM USA 2008
23.00 Patriota – dramat FILM historyczny, USA/Niem. 2000

TVP KOBIETA

13.00 Na dobre i na złe (579)
13.50 Kiedyś to było... – magazyn
14.25 Okrasa łamie przepisy
15.00 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka – mag.
15.30 Ojciec Mateusz 2 (17, 18)
17.25 Gwałtowna pogoda. Jak ją przetrwać? (1) – film dok.
18.30 Hity wszech czasów
19.30 Miłość i nadzieja (303)
20.30 Wichrowe wzgórze (284)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (272) – serial obycz.
22.30 9. życie Louisa Draxa FILM – thriller, Wielka Brytania/Kanada/USA 2016

PLANETE+

13.45 Na targach świata 2
14.50 Wiatr. Niewidzialna siła
15.50 Niezwykłe podróże koleją 9 – serial dokum.
16.55 Cap Corse – zagadkowe kręgi na dnie – film dokum.
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.15 Polska z góry 10 – dok.
19.10 Mam zamek 2
19.45 Zaginiona cywilizacja Elamu – film dokumentalny
20.50 Osierocone. Dzieci i wojna (2) – film dokumentalny
21.55 Ramzes II. 66 lat panowania – serial dokum.
23.00 Sekta – serial dokumentalny

TVP DOKUMENT

12.45 Kto rządzi światem?
13.45 Zagadkowe życie ptaków miejskich (4) – film dokum.
14.45 Parki narodowe Korei Południowej: Góry
15.50 Tajemnica grobu Kopernika – film dok., Pol.
16.55 Magiczny Adriatyk
18.00 Sanatorium miłości 5
19.00 Jak istnieje świat. O Romanie Ingardenie – film dokumentalny, Pol.
20.10 Cuda światowego transportu
21.15 Niedźwiedź polarny – dok.
22.20 Niebezpieczne drogi

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

5.50 **Strongman:** Puchar Polski – Kobierzyce 2026
6.45 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz ćwierćfinałowy
9.00 **Mundialowy poranek** – magazyn piłkarski
10.10 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – ćwierćfinał
12.25 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – ćwierćfinał
14.40 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – ćwierćfinał
16.55 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – ćwierćfinał
19.15 **Dzień na mundialu** – magazyn piłkarski



20.50 **Piłka nożna:** MŚ – Katar 2022 – mecz finałowy: Argentyna – Francja
0.35 **Boks:** Gala w Las Vegas – waga junior ciężka: J. Opetaia – B. Glanton
1.35 **Boks:** Gala w Tokio – podsumowanie
3.40 **Boks:** Gala w Leeds – podsumowanie

EUROSPORT 1

7.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chamonix – prowadzenie – finały
8.30 **Kolarstwo:** Tour de France: Malemort – Ussel
10.00 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Sao Paulo
12.00 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Vallnord/Pal-Arinsal – cross-country mężczyzn
13.00 **Kolarstwo:** Tour de France – etap
18.00 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Vallnord/Pal-Arinsal – cross-country kobiet
19.00 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Sao Paulo



21.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chamonix – prowadzenie kobiet i mężczyzn – finały
22.00 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Vallnord/Pal-Arinsal – cross-country kobiet i mężczyzn
0.00 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Sao Paulo

POLSAT SPORT 1

6.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz finałowy gry pojedynczej kobiet
9.00 **Polsat Mundial Cast** – magazyn piłkarski
10.00 **Kronika Wimbledonu** – magazyn tenisowy
11.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz finałowy gry pojedynczej mężczyzn
13.30 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
16.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – finał kobiet
Rok temu w finałowym starciu triumfowała Iga Świątek.



18.30 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
Włoszki są jednymi z faworytek w tegorocznej edycji Ligi Narodów.
21.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – finał mężczyzn
23.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
1.00 **Boks**

TVP ABC

10.45 **Rodzina Treflików 3**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**
13.00 **Figu Migu na planecie Czochras**
13.20 **Tru i Tęczowe Królestwo**
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
15.40 **Billy – chomik, który został kowbojem**
16.05 **Pat i świat**
16.35 **Dino Ranczo**



17.05 **Pszczółka Maja**
17.30 **Petronix: Obrońcy zwierząt**
18.00 **Mała Marinette**
18.30 **Idefiks i Nieugięci**
19.00 **Ptyś i Bill**
19.10 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**
19.25 **Piotruś Królik**
19.50 **Lupin wśród bajek**

MINIMINI+

4.16 **Księżniczka Hania i Grymasek**
4.32 **Księżniczka Hania i Grymasek 4**
4.38 **Detektyw Łodyga 7**
5.05 **Tomek i przyjaciele 22**
6.10 **Ciekawski George 7**
7.33 **Kicia Kocia 2**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Baranek Shaun**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia**
14.12 **Basia 2**



15.10 **Kicia Kocia 2**
15.55 **Blaze i megamaszyny 3**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.15 **Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia**
18.40 **Dora i przyjaciele**
19.35 **Kicia Kocia**

TVN 24

7.30 **Jeden na jeden**
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**
20.10 **Fakty o świecie**



21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.30 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.35 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.05 **Fakty po Faktach**
3.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
4.40 **Nowa Maja w ogrodzie**

CANAL+ SPORT

9.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Real Madryt – Alaves
11.20 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Elche – Atletico
13.40 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026
14.40 **Premier League: The Big Interview** (1, 2)
15.40 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: LaLiga EA Sports: Real Madryt – CD Alaves
18.00 **Wisła Cupiała** (1)
19.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Motor Lublin – Gezet Stal Gorzów
21.50 **Premier League Review**
23.50 **Ligomistrzowe historie** (3)
0.50 **Sporty walki:** Jordan Zebo – Andre Fialho

EUROSPORT 2

10.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 9. etap
12.00 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Sao Paulo
14.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chamonix – speed kobiet i mężczyzn – finały
15.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chamonix – prowadzenie – finały
17.00 **Snooker:** Turniej Masters w Londynie – mecz finałowy: Kyren Wilson – John Higgins
19.00 **Kolarstwo:** Tour de France
22.00 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Sao Paulo
0.00 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Vallnord/Pal-Arinsal – cross-country kobiet

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
8.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
10.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
12.30 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
15.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
17.30 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
20.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
W 139. edycji londyńskiego turnieju rywalizacja toczyła się o nagrody z rekordowej puli, wynoszącej 64,2 mln funtów. Najlepsi singliści dostali 3,6 mln.
22.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.15 **Sonic Prime 2**
8.40 **Harmidom 7**
9.30 **Harmidom**
10.00 **SpongeBob Kanciastoporty 3**
10.10 **SpongeBob Kanciastoporty**
10.25 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
11.45 **Grzmotomocni: Tajniacy**
12.15 **Niebezpieczny Oddział**
12.40 **Niebezpieczny Henryk**
13.10 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
14.25 **Harmidom 3**
15.20 **Harmidom 10**
15.40 **Sonic Prime 2**
16.05 **SpongeBob Kanciastoporty 15**

TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.47 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.25 **Było sobie życie**
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**
13.13 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.39 **Polly Pocket 6**
14.22 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 3**

TVP INFO

15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.00 **Kontrapunkt**
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

12.50 **Tenis:** Turniej WTA w Dosze – finał gry pojedynczej: K. Muchová – V. Mboko
15.20 **Tenis:** Turniej WTA w Abu Zabi – finał gry pojedynczej: S. Bejlek – J. Aleksandrowa
17.45 **Tenis:** Turniej WTA w Adelajdzie – finał: Mirra Andriejewa – Victoria Mboko
19.45 **Tenis:** Turniej WTA w Brisbane – finał gry pojedynczej: Aryna Sabalenka – Marta Kostiuk
21.55 **Tenis:** Turniej WTA w Linzu – finał gry pojedynczej: M. Andriejewa – A. Potapowa
0.35 **Tenis:** Turniej WTA w Adelajdzie – finał: Mirra Andriejewa – Victoria Mboko

ELEVEN SPORTS 1

13.00 **Formuła 2:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: AC Milan – Inter Mediolan
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – Borussia M'gladbach
20.00 **GP Confidential**
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
22.40 **Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach**
23.35 **Serie A**
0.40 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (1, 2)

POLSAT SPORT 3

6.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
8.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon
11.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
13.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
15.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
17.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
19.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
21.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
Polscy fani mieli nadzieję, że Iga Świątek zaprezentuje się na trawiastych kortach bardzo dobrze i obroni wywalczony przed rokiem tytuł.
23.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.15 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.25 **Świnka Peppa 3**
10.35 **Świnka Peppa 4**
11.30 **Psi Patrol 10**
11.50 **Psi Patrol 8**
12.10 **Rubble i jego ekipa**
12.45 **Rogata ekipa**
13.15 **Tim Rex wśród gwiazd 2**
13.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.40 **Zwierzęce zagadki**
15.10 **Rogata ekipa 2**
16.00 **Świnka Peppa 5**
16.40 **Psi Patrol 4**
17.05 **Rubble i jego ekipa 3**

DISNEY JUNIOR

7.00 **Blue 3**
8.00 **Spidey i superkumple 2**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue 2**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Spidey i superkumple 2**
12.30 **Blue 2**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty 2**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 2**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

8.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Polonia Bydgoszcz – Moonfin Malesa Ostrów Wlkp.
11.20 **The Big Pete** (2)
12.00 **Snooker:** Championship League – 2. runda **(live)**
16.45 **The Big Pete** (1)
17.30 **Snooker:** Championship League – 2. runda **(live)**
22.00 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
23.00 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 161
1.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Zagłębie Lubin

ELEVEN SPORTS 2

10.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: PSG – AS Monaco
12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayer – Bayern
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – Genoa CFC
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: SC Freiburg – Bayern
18.00 **Formuła 1**
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: US Lecce – Inter Mediolan
22.00 **Made in Italy** (17, 16, 15, 14)
23.05 **Ligue 1 Show** (36)
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – Toulouse FC

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Wojny magazynowe**
9.55 **Wojny kontenerowe**
10.55 **Hardkorowy lombard**
13.55 **Polacy za granicą** – serial dokumentalny
16.00 **Złomiarze** – serial dokumentalny
18.00 **Poszukiwacze historii** – serial dokumentalny
20.00 **Złomiarze** – serial dokumentalny
1.00 **Kołowrotek**
4.05 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

11.15 **101 napraw 5**
12.15 **Jeździć, obserwować**
13.00 **Mobilni mechanicy**
14.30 **Zawodowi handlarze**
16.00 **Wojny samochodowe**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Jeździć, obserwować**
19.00 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
19.45 **Usterka 16**
20.15 **Naprawy nie do naprawy**
21.00 **Wojny samochodowe**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Jeździć, obserwować**
23.45 **Z drugiej ręki**
0.30 **Usterka 16**

TVS

16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Pożegnanie nad rzeką** – film obyczajowy, Niemcy 2007
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher – Miłość poza jesienią** – film obyczajowy, Niemcy 2008, reż. Giles Foster
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Poznajemy Polskę**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc historia**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Z wędką nad wodę w Polskę i świat**
22.25 **Tylko prawda was wyzwoli. Ks. Jerzy Popiełuszko**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl cf19622b37

9-1-1: NASHVILLE • CHRIS O'DONNELL

Wrócił w hełmie

Świadomie ograniczył liczbę ról, by spędzać więcej czasu z rodziną. Dziś przeżywa zawodowy renesans. Właśnie skończył 56 lat i jako Don Hart dowodzi remizą w Nashville.



– Staram się nie przejmować sprawami, które nie mają większego znaczenia. Z biegiem lat stałem się spokojny i zdystansowany – mówi.



Donald „Don" Hart (Chris O'Donnell) z synem Ryanem (Michael Provost) prowadzi remizę nr 113 w Nashville.

9-1-1: NASHVILLE WT 14.07 godz. 22.00 FX

Bycie najmłodszym z siedmiorga dzieci to szkoła przetrwania. Chris O'Donnell ukończył ją z wyróżnieniem. Urodził się 26 czerwca 1970 roku w Winnetce pod Chicago, dorastał w tradycyjnej katolickiej rodzinie o irlandzko-niemieckich korzeniach i szybko nauczył się samodzielności. Zanim Hollywood otworzyło przed nim drzwi, świetnie radził sobie jako model. Już jako 13-latek występował w reklamach płatków śniadaniowych. W wieku 17 lat pojawił się w spocie znanej restauracji, w którym obsługiwał samego Michaela Jordana.

Tata pożycza kostium

Prawdziwy przełom nastąpił wraz z rolą w poruszającym filmie „Zapach kobiety" (1992). Chris nie tylko dotrzymał kroku Alowi Pacino, ale też zdobył nominację do Złotego Globu za rolę Charliego Simmsa. Hollywood okrzyknęło go jednym z największych talentów młodego pokolenia. Rok później z wdziękiem wymachiwał szpadą jako D'Artagnan w „Trzech muszkieterach". Z planu zabrał kostium, który na Halloween wypożyczył sobie jego ojciec, William. Chwilę później przyszła pora na pelerynę – w obrazie „Batman Forever" (1995) wcielił się w Robina, a dwa lata później wrócił jako wierny pomocnik Człowieka-Nietoperza w „Batmanie i Robinie". Film nie zachwycił krytyków i do dziś pojawia się w zestawieniach najmniej udanych produkcji o superbohaterach. Sam O'Donnell uważa, że efekt końcowy rozminął się z oczekiwaniami. Na pamiątkę zachował jednak część kostiumów i rekwizytów.

W latach 90. jego nazwisko przewijało się przy największych projektach dekady. Był kandydatem do roli Jacka Dawsona w „Titanicu" (1997), jednak ostatecznie miejsce na pokładzie zajął Leonardo DiCaprio. Zrezygnował też z grania agenta J w „Facetach w czerni" (1997). Uznał, że kolejny błyskotliwy pomocnik głównego bohatera zbyt przypominałby Robina. Los uśmiechnął się więc do Willa Smitha.

Pomysł na siebie

Nigdy nie chciał być jedynie aktorem. Zdobył dyplom z marketingu na Boston College, a egzaminy zdawał w przerwach między zdjęciami. Ta wytrwałość zaimponowała Caroline Fentress – para pobrała się 19 kwietnia 1997 roku i niedawno świętowała 29. rocznicę ślubu, co w show-biznesie jest stażem niezwykle rzadkim. Mają pięcioro dzieci. Dumny tata podkreśla, że świadomie rezygnował z wielu projektów, by nie przegapić ich dorastania. Ma też swoje sekrety i pasje – uwielbia grać w golfa i regularnie gra w turniejach charytatywnych, wspierając organizacje pomagające weteranom oraz osobom zagrożonym wykluczeniem społecznym.

Wokół Hollywood



Za rok Chris i Caroline będą obchodzić jubileusz 30-lecia małżeństwa.

Po mniej udanym okresie w kinie związał się z serialem „NCIS: Los Angeles". Przez 14 sezonów (2009-2023) grał agenta Grisha „G" Callena, zdobywając nowe pokolenie fanów. Po zakończeniu tej przygody nie rzucił się w wir kolejnych projektów – czekał na propozycję, która go zaskoczy. Okazał się nią serial „9-1-1: Nashville", do którego dołączył w 2025 roku. Tym razem zamienił policyjną odznakę na strażacki hełm, wcielając się w Dona Harta. To twardy kapitan straży pożarnej i pasjonat rodeo, który prowadzi najbardziej zapracowaną remizę w Nashville. Jak przyznał Chris, nie bez znaczenia była możliwość współpracy z producentem Ryanem Murphym („American Horror Story"). Serial odniósł spory sukces i już wiadomo, że powstanie drugi sezon!

MACIEJ MISIORNY

FOT. East News (2), FX

eprasa.pl cf19622b37



Ich rywalizacja sportowa przez lata rozpalała cały świat.

OSTATNI POJEDYNEK

To już koniec wielkiej rywalizacji

OSTATNI POJEDYNEK
WT 14.07 godz. 23.30 TVP 1

Barcelona miała swoją ikonę – Leo Messiego. Real Madryt przez lata szukał do swojego zespołu godnego odpowiednika, aż znalazł go w osobie Cristiana Ronaldo. Przez niemal dekadę ich rywalizacja skupiała uwagę futbolowego świata. Każdy gol, każdy drybling oraz gest rozpalały emocje kibiców od Hiszpanii po najdalsze zakątki globu. Argentyńczyk zachwycał magią i lekkością, Portugalczyk imponował siłą charakteru i perfekcją. Razem wynieśli futbol na poziom widowiska totalnego. W 2026 roku ponownie spotykają się na mundialowej scenie, symbolicznie zamykając epokę, która już na zawsze zmieniła historię piłki nożnej. **MP**



Obaj zawsze mieli wobec siebie wzajemny szacunek i uznanie.

ZŁOTY CHŁOPAK

Podróże w czasie

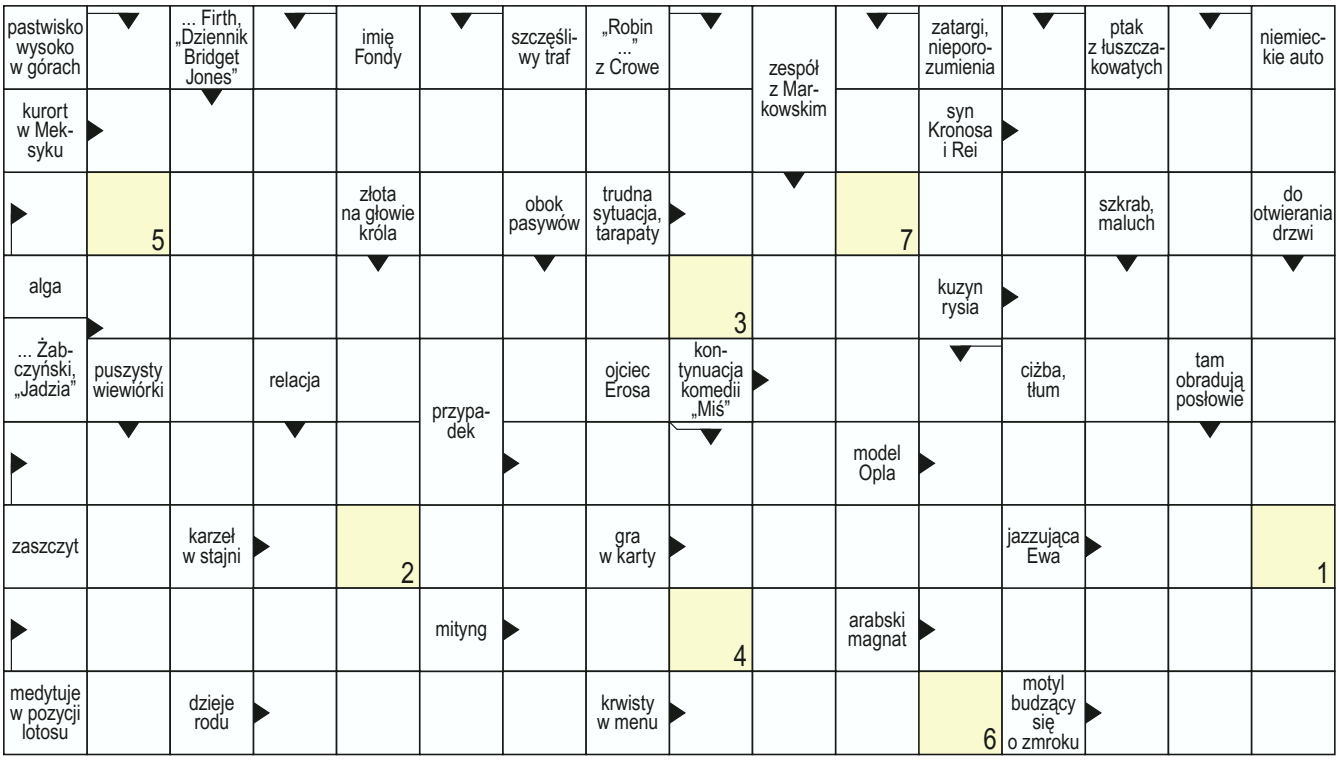
ZŁOTY CHŁOPAK
WT 14.07 godz. 14.00 TVP 1

Korhanowie dowiadują się, że Halis musi przejść operację i Ferit leci do niego. Teşko chce poznać dzieje rodziny – domownicy opowiadają mu o dawnych konfliktach, porwaniach, ale przede wszystkim historie miłości Halisa i Hattuç, Suny i Abidina oraz Seyran i Ferita. Młody Korhan w wideorozmowie opowiada synowi, że nim zbudowali szczęśliwą rodzinę, jego związek z Seyran naznaczony był bólem. W ostatnim odcinku dowiemy się też, co wydarzy się 20 lat później. Dorosłe Duru i Hatice zorganizują otwarcie Galerii Sztuki im. Halisa Korhana, gdzie ma zostać wystawiona biżuteria autorstwa Seyran (Afra Saraçoğlu) i Ferita (Mert Ramazan Demir). **BD**



Finał

– Ta miłość zmieniła nieśmiałą dziewczynę w wojowniczkę, a zbuntowanego chłopca w twardo stąpającego po ziemi mężczyznę – podsumuje Ferit.



1	2	3	4	5	6	7

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: East News (2), TVP

eprasa.pl cf19622b37

TVP 1

4.55 **Złoty chłopak** (332) – serial obyczajowy, Turcja 2022
5.50 **Akacjowa 38** (894) – telenowela, Hiszpania 2015
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Kościół z bliska** – magazyn religijny, Polska 2012-2026
8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
8.10 **Pogoda Info**
8.20 **Janosik** (11): Trudno – miłość! – serial przygodowy, Polska 1973
9.15 **Ranczo 7** (81): Podróż w czasie – serial obyczajowy, Polska 2013 (patrz obok)
10.10 **Komisarz Alex 7** (89): Mroczna tajemnica – serial kryminalny, Polska 2015
11.05 **Ojciec Mateusz 16** (201): Myszka Miki – serial kryminalny, Polska 2016
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **Magazyn rolniczy**
12.55 **Taniec z rosyjskim niedźwiedziem, część 3** – film dokumentalny, Polska
14.00 **Złoty chłopak** (333-ost.) – serial obyczajowy, Turcja 2022
Ferit opowiada synowi o swojej miłości do Seyran. Halis wraca do domu. **60 min**
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.10 **Pogoda Info**
15.25 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (978) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Reporterzy** – magazyn reporterów
18.25 **Akacjowa 38** (911) – telenowela, Hiszpania 2015
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



9.15 OBYCZAJOWY
Ranczo 7 (81)
Michałowa sądzi, że cudowne ozdrowienie proboszcza (Cezary Żak, zdj.) jest sygnałem, że czeka go wielka kariera w kurii. Klaudia ma pomagać Solejukowi i członkom komisji, którzy nie mogą stworzyć programu nowej partii. Monika zaczyna interesować się pisarzem Witebskim. **55 min**



20.50 SPORT
Mistrzostwa świata 2026
W rozgrywanym na Dallas Stadium półfinale najpewniej zobaczymy reprezentację Hiszpanii. Co prawda La Furia Roja tylko zremisowała na inaugurację z Republiką Zielonego Przylądka 0:0, ale już w kolejnym meczu pokazała, dlaczego uchodzi za faworyta turnieju, rozbijając Arabię Saudyjską 4:0. **160 min**

20 20.10 **Sport, Pogoda**
20.25 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
20.50 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – półfinał **(live)** (patrz obok)
23.30 **Ostatni pojedynek** – film dokumentalny, Hiszpania 2026, reż. Ivan Fanlo Torrecilla (patrz obok)
W 2026 roku historia sporu CR7 i Łasicy zatacza koło. Obaj po raz ostatni pojawiają się na tych samych mistrzostwach świata. **70 min**
0.40 **Romans na godziny** FILM – komedia romantyczna, USA 2014, reż. Victor Levin
2.25 **Pajęczarki** – komedia FILM obyczajowa, Polska 1993, reż. Barbara Sass
4.15 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publ., Polska 2025-2026
4.35 **Pytanie dnia** – pr. publ.
4.55 **Zakończenie**



23.30 DOKUMENT
Ostatni pojedynek
Od dwóch dekad rywalizacja Cristiano Ronaldo (zdj.) i Lionela Messiego elektryzuje kibiców. Setki goli, dziesiątki zdobytych trofeów i nieustające spory o to, który z nich zasługuje na miano największego. **70 min**

TVP 2

4.35 **Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2023
5.35 **M jak miłość** (1793) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.25 **Z Utrechtu do Polski** – reportaż, Polska 2026
6.55 **Barwy szczęścia** (3353) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.30 **Rodzinka.pl** (39, 40): Wakacje pod Ełkiem; Dorosłe nastolatki – serial komediowy, Polska 2011
12.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
13.15 **Panna młoda** (143) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (875) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.00 **La Promesa – pałac tajemnic** (432) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
Markiz odkrywa, że Pelayo przemycał broń za jego plecami. Zamierza wyrzucić go z pałacu. Catalina broni narzeczonego. Maria obawia się, że przyjęcie posady poza La Promesą oddali ją od ukochanego. **60 min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (144) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Mukadder postanawia pomóc Yoncy w ucieczce. Napięcie między Cihanem a Melihem sięga zenitu. Przed domem Cemila dochodzi do bójki. Gülsüm informuje o niej Beyzę. Ta wpada w furię, gdy odkrywa, że Cihan kłamał w sprawie wyjazdu. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3353) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)



19.25 OBYCZAJOWY
Barwy szczęścia (3353)
W hotelu Stańskiego trwają przygotowania do urodzin córki milionera. Wanda żegna się z żałobą, oddaje rzeczy po mężu i z pomocą Grażyny zmienia wizerunek. Wiracka dostrzega, że Tomasz (Jakub Sokołowski, zdj.) jej unika. Próbuje z nim porozmawiać. **40 min**



20.05 TELETURNIEJ
Omnibus – szybcy i mądrzy (20)
Rywalizacja, w której najważniejszy jest czas – poprawne odpowiedzi przynoszą uczestnikom dodatkowe cenne sekundy, błędne zaś je odbierają. W prowadzonej przez Krzysztofa Czeczota (zdj.) grze biorą udział trzy znane osoby, które w czterech rundach sprawdzają swoją wiedzę, pamięć i refleks. **30 min**

20.05 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
20.35 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
20.55 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
21.50 **Na sygnale** (869, 870) – serial fabularno-dokum., Pol.
22.55 **Berlin Ku'damm 56** (3) – serial obyczajowy, Niemcy 2016 (patrz obok)
23.50 **PitBull 2** (8) – serial sensacyjny, Polska 2007
0.50 **Karol, władca Hiszpanii** (7) – serial kostium., Hiszp. 2015
1.45 **Nasz dom w górach** (14) – serial obycz., Niemcy 2021
2.40 **Demony i smoki** – film dokumentalny, Dania/Szwecja 2024
3.45 **Rodzinka.pl** – serial kom., Polska 2025 ▶ 4.15



22.55 OBYCZAJOWY
Berlin Ku'damm 56 (3)
Monika (Sonja Gerhardt, zdj.) spotyka Simona Crohna, który twierdzi, że szkoła tańca do 1936 roku należała do jego rodziny. Wychodzi na jaw, że jej matka miała związki z nazistami. **55 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
8.30 **Malanowski i partnerzy** (332, 334): Umrzeć przed śmiercią; Smak zemsty – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
Do agencji zgłasza się kobieta, która podejrzewa, że jej syn jest zdradzany przez żonę. Gdy detektywi odwiedzają klientkę, aby poinformować o swoich ustaleniach, zastają ją nieprzytomną. Ktoś wstrzyknął jej ogromną dawkę nikotyny. **60 min**
9.30 **Trudne sprawy** (1261, 1262) – serial paradokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)
11.35 **Gliniarze** (878, 879): 12 życzeń Pani; Sprawiedliwość ulicy – serial paradokumentalny, Polska 2023
13.40 **Dlaczego ja?** (1508, 1509): Synek; Dwie siostry – paradok., Polska 2025
Biznesmen Łukasz, który prowadzi ustabilizowane życie rodzinne, dowiaduje, że ma dorosłego syna Kacpra z dawnego związku. Nawiązuje z nim relację i hojnie go wspiera, co budzi sprzeciw żony i córki. **130 min**
15.50 **Wydarzenia**
16.20 **Pogoda**
16.25 **Interwencja** – magazyn reporterów
16.40 **Gliniarze** (1075, 1076): Sprawiedliwy wyrok; Internetowy predator – serial paradokumentalny, Polska 2025
Taksówkarz zostaje wywieziony do lasu i brutalnie pobity. Odmawia składania zeznań. Natalia i Kuba odkrywają, że rok wcześniej spowodował wypadek, w którym zginęło dziecko. **130 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.35 **Sport, Pogoda**



9.30 PARADOKUM.
Trudne sprawy (1261, 1262)
Porzucona przez męża Amelia spotyka się z sympatią z czasów szkolnych, Danielem. Na nowo zakochują się w sobie. Nieoczekiwanie mężczyzna oznajmia, że nie jest gotowy na małżeństwo. Partnerka domyśla się, że coś przed nią ukrywa. Wynajmuje detektywa. **125 min**



19.55 SENSACYJNY
Drapacz chmur
Will Sawyer (Dwayne Johnson, zdj.), specjalista w dziedzinie ochrony wieżowców, udaje się do Chin, by skontrolować zabezpieczenia najwyższego na świecie drapacza chmur. Gdy wybucha pożar, zostaje oskarżony o jego wywołanie. Nie tylko musi udowodnić swoją niewinność, lecz także stawić czoło terrorystom. **130 min**

19.55 **Drapacz chmur** – film FILM sensacyjny, USA 2018, reż. Rawson Marshall Thurber, wyk. Dwayne Johnson, Neve Campbell, Chin Han, Roland Moller (patrz obok)
22.05 **Tożsamość Bourne'a** FILM – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002, reż. Doug Liman, wyk. Matt Damon, Franka Potente, Chris Cooper, Clive Owen (patrz obok)
0.45 **Transfer** – thriller, FILM USA 2007, reż. Gavin Hood
W zamachu w jednym z krajów arabskich ginie agent CIA. Wywiad zatrzymuje inżyniera El-Ibrahimiego (Omar Metwally). Na polecenie Whitman (Meryl Streep) podejrzany trafia do tajnego więzienia, gdzie zostaje poddany torturom. **160 min**
3.25 **Nasz nowy dom** (291) – reality show, Polska 2023



22.05 THRILLER
Tożsamość Bourne'a
Załoga kutra wyławia rozbitka (Matt Damon, zdj.). Cierpi on na amnezję i nie ma dokumentów. Robi wszystko, żeby poznać swoją tożsamość. Jego tropem podążają zawodowi zabójcy. **160 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1698) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (11) – program rozrywk., Pol. 2025
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026
11.20 Doradca smaku (32) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (12) – program rozrywk., Pol. 2020
Restauracja Gold mieści się w Janowie. Prowadzi ją małżeństwo, które nie ma doświadczenia w gastronomii. Biznes pochłania ogromne fundusze, a goście przychodzą tylko w weekendy. **70 min**
12.35 Ukryta prawda (1481, 1482, 1727) – serial paradokumentalny, Polska
Dominik zgłasza na policji zniknięcie 3-letniego synka. Zeznaje, że w nocy przed zaginięciem dziecka zorganizował imprezę. Jego żona nie wie, co się działo, gdyż zażyła środek nasenny. **190 min**
15.45 Detektywi (111) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Zuzanna zostaje porwana. Napastnik więzi ją w swoim mieszkaniu. Dziewczynie udaje się uciec, jednak nie zna wyglądu oprawcy. Trop prowadzi do uczestnika imprezy, na której była ofiara. **65 min**
16.50 Szpital św. Anny (67) – serial obyczajowy, Polska 2025 (patrz obok)
17.55 Młode gliny (21) – serial kryminalny, Polska 2026
W lesie policjanci znajdują pobitą Paulinę i martwego Piotra, jej chłopaka. Śledczy podejrzewają seryjnego gwałciciela, który pozostaje nieuchwytny. Zamieszany w sprawę może być też były partner poszkodowanej. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



16.50 OBYCZAJOWY
Szpital św. Anny (67)
Filip niepokoi się o przyszłość Kalinki, ponieważ jej biologiczny ojciec może chcieć odzyskać córkę. Tymczasem Kaja (Ada Szczepaniak, zdj.) rozmawia z Zytą o czekającym ją spotkaniu z Kajetanem. Ma nadzieję, że zaimponuje mężczyźnie swoim wynalazkiem. **65 min**



20.50 THRILLER
Ostatnie tchnienie
Drew (Sophie Lowe, zdj.) i jej siostra przyjeżdżają na odludne wybrzeże, by ponurkować. Wyprawa zamienia się w horror, gdy starsza z kobiet zostaje uwięziona przez wielki głaz kilkadziesiąt metrów pod wodą. Drew desperacko usiłuje jej pomóc. Obmyśla kolejne sposoby wydostania siostry z pułapki. **110 min**

20.15 Na Wspólnej (4245) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 Ostatnie tchnienie
FILM – thriller, Niemcy 2023, reż. Maximilian Erlenwein, wyk. Louisa Krause, Sophie Lowe, Stella Uhrig, Shire Richardson (patrz obok)
22.40 Kuba Wojewódzki (14-ost.) – talk-show, Polska 2025 (patrz obok)
23.55 Godzina zemsty
FILM – film sensacyjny, USA 1999, reż. Brian Helgeland
2.05 Uwaga! – magazyn reporterów
2.25 Wallander (10) – serial kryminalny, Szwecja 2005
4.15 Detektywi (111) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
5.05 Recepta na stary dom 3 (13) – program rozrywkowy, USA 2018



22.40 TALK-SHOW
Kuba Wojewódzki (14-ost.)
Powtórka odcinka, w którym dziennikarz gościł aktorkę Magdalenę Zawadzką (zdj.) i duet muzyczny – Braci Kacperczyk. To spotkanie różnych pokoleń, temperamentów i historii. **75 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 3 (8, 9): Chemia ułatwia życie; Dziecięcy blues – serial kryminalny, USA 1986
8.00 Kobra – oddział specjalny (1, 2): Na wschód od Edenu, część 1; Na wschód od Edenu, część 2 – serial sensacyjny, Niemcy 2017
Semir i Andrea przygotowują się do swojego drugiego ślubu. Ceremonia ma być skromna i kameralna. Paul i Dana zajmują się organizacją uroczystości. Podczas obchodów dochodzi do tragedii. **120 min**
10.00 Maria z przedmieścia (59, 60) – telenowela, Meksyk 1995
12.00 Nie igraj z aniołem (116) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Blanca przedawkowała środki nasenne. Jej stan jest poważny. Estefania jest wściekła, że Marichuy wybaczyła Cecilii. Blanca wyznaje prawdę Juanowi Miguelowi na temat Ivette i Omara. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (50) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Kurierzy (35) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (542, 543) – serial obyczajowy, Polska 2022
17.00 Kurierzy (36) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Michał trafia w sam środek awantury. Gerard Ordon toczy spór z przedstawicielem dewelopera, który chce go eksmitować. Starszy pan zamówił materiały pirotechniczne, żeby się bronić. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (973, 974) – serial obyczajowy, Polska 2026
Stanisław stoi na czele zakładu mięsnego. Funduje ukochanej, która ma guza mózgu, terapię w Niemczech. Decyduje się zastawić firmę w lombardzie. Pracownik masarni zamyka Barskiego w chłodni. **120 min**



20.00 SENSACYJNY
Krzyżowy ogień
Flint (Scott Adkins, zdj.) i Vincent Brazil (Jean-Claude Van Damme) to niezwykle skuteczni płatni zabójcy. Żona pierwszego z nich wskutek napadu zapada w śpiączkę. Mężczyzna odkrywa, kto odpowiada za pobicie ukochanej. Razem z Brazilem wypowiada mu wojnę. **125 min**



22.05 SENSACYJNY
Wykonać wyrok
Detektyw Burke (Jean-Claude Van Damme, zdj.) przenika incognito do zakładu karnego, gdzie doszło do serii zabójstw. Jego śledztwo ujawnia, że za morderstwami stoją władze placówki. Ludzie ci sprowadzają do więzienia żądnego zemsty Sandmana (Patrick Kilpatrick), którego Burke niedawno aresztował. **110 min**

20.00 Wtorki z Van Damme'em:
FILM **Krzyżowy ogień** – film sensacyjny, USA 2011, reż. Ernie Barbarash, wyk. Jean-Claude Van Damme, Scott Adkins, Ivan Kaye, Alin Panc (patrz obok)
22.05 Wykonać wyrok – film
FILM sensacyjny, Kanada/USA 1990, reż. Deran Sarafian, wyk. Jean-Claude Van Damme, Robert Guillaume, Cynthia Gibb, George Dickerson (patrz obok)
23.55 Negocjator – film
FILM sensacyjny, USA/Niemcy 1998, reż. F. Gary Gray, wyk. Samuel L. Jackson, J.T. Walsh, Kevin Spacey (patrz obok)
2.30 Dzielnica strachu 9 (405) – serial kryminalny, Pol. 2025
3.30 Lombard. Życie pod zastaw 18 (969) – obycz.
4.20 Zobacz to!



23.55 SENSACYJNY
Negocjator
Danny (Samuel L. Jackson) zostaje wplątany w zabójstwo kolegi. Bierze zakładników i żąda sprowadzenia negocjatora Sabiana (Kevin Spacey, zdj.). Z jego pomocą chce dowieść swojej niewinności. **155 min**

TVN 7

DVB T2

5.25 Ten moment (57) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (794-796) – serial paradokumentalny, Polska 2020
8.45 Ukryta prawda (1340, 1449, 1450) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1105-1107) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
13.55 Kryminalni (7): Strażacy – serial kryminalny, Polska 2004
W jednym z oddziałów banku wybucha pożar. Na miejscu zdarzenia zjawia się straż pożarna. Kierowniczka oddziału nie odzyskuje przytomności. Okazuje się, że z sejfu zginęły pieniądze. **65 min**
15.00 Szpital (786, 787) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Dr Piotr Wójtowicz przyjmuje dwoje współpracowników, którzy wsiedli do samochodu po imprezie firmowej i uderzyli w słup. Mąż pacjentki pragnie się ustatkować. Namawia swoją partnerkę na dziecko. **120 min**
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (508) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
Janusz Kuciński odpowiada za zabójstwo właściciela klubu, w którym pracował jako barman. Tragicznego wieczora zjawił się w biurze szefa, a następnie podciął mu gardło rozbitą butelką. Resztę życia może spędzić w więzieniu. **60 min**
18.00 SOS Ekipy w akcji (20) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)
19.00 Ukryta prawda (1531) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Eliza uczy w tym samym liceum, co jej małżonek Karol. Zaczyna podejrzewać go o romans, spędza bowiem dużo czasu na korepetycjach z Julią. Okazuje się, że jest on szantażowany. **60 min**



18.00 PARADOKUM.
SOS Ekipy w akcji (20)
Przestraszona kobieta zgłasza funkcjonariuszom, że w parku grasuje ekshibicjonista. Inny patrol sprawdza zgłoszenie o podejrzanym mężczyźnie, który jest na placu zabaw z pięciolatką. Straż pożarna udaje się do domu na obrzeżach miasta. **60 min**



20.00 SENSACYJNY
Batman: Początek
W dzieciństwie milioner Bruce Wayne (Christian Bale, zdj.) był świadkiem zabójstwa rodziców. Od lat podróżuje po świecie targany żądzą zemsty. W Azji pod okiem Ducarda (Liam Neeson) opanowuje sztuki walki. Po powrocie do Gotham jako Człowiek Nietoperz mierzy się z bandytami. **180 min**

20.00 Batman: Początek
FILM – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2005, reż. Christopher Nolan, wyk. Christian Bale, Michael Caine, Liam Neeson, Katie Holmes (patrz obok)
Narodziny legendy mrocznego strażnika Gotham City. Na podstawie komiksów Boba Kane'a. **180 min**
23.00 Człowiek demolka
FILM – film sensacyjny, USA 1993, reż. Marco Brambilla, wyk. Sylvester Stallone, Wesley Snipes, Sandra Bullock, Nigel Hawthorne (patrz obok)
1.25 Żołnierz przyszłości – film
FILM s.f., USA/Wielka Brytania 1998, reż. Paul W.S. Anderson
3.40 Zgłoś remont 11 (6) – program rozrywk., Pol. 2026
4.35 Dorota was urządzi! (11) – program rozrywk., Pol. 2015



23.00 SENSACYJNY
Człowiek demolka
John Spartan (Sylvester Stallone, zdj.) budzi się po latach hibernacji. Staje do walki z niebezpiecznym psychopatą Phoeniksem (Wesley Snipes). Pomaga mu młoda policjantka (Sandra Bullock). **145 min**

20

TVP 3

10.00 **Złoty chłopak** (193) – serial obycz., Turcja 2022
11.00 **Rok w ogrodzie** – mag.
11.30 **Wiek to tylko liczba**
12.00 **Kryminalna siódemka**
12.30 **Rączka gotuje** – mag.
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Bez retuszu** – pr. publ.
14.20 **Poznaj region** – cykl fel.
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Całkiem niezła historia** – cykl reportaży, Polska
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.

TVP POLONIA

15.00 **Myśliciele – sylwetki polskie** (10)
15.10 **Polskie dziedzictwo** (1)
15.45 **Dobry żart** (1) – pr. rozr.
16.00 **Zaraz wracam 2** (109) – serial obycz., Pol. 2025
16.30 **Barwy szczęścia** (3341) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 **Gra słów. Krzyżówka**
17.30 **Teleexpress**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Oko na Wschód** – publ.
18.45 **Info Wilno** – pr. inform.
19.05 **Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny** – pr. inform.
19.15 **Laskowik & Malicki**
20.10 **Program informacyjny 19.30**
20.40 **Pogoda**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (16, 17) – serial sensacyjny
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (77) – reality show
8.55 **Policjantki i Policjanci** (514, 515) – serial obycz.
10.55 **Na ratunek 112** (1172, 1173) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 **Dlaczego ja?** (1541, 1542) – paradok.
13.55 **Trudne sprawy** (764-766) – paradok., Pol.
16.55 **Policjantki i Policjanci** (1401) – obycz., Pol. 2026
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (519) – reality show, Polska 2025
19.00 **Policjantki i Policjanci** (1402) – obycz., Pol. 2026

PULS 2

9.20 **Straszne historie Maszy** – serial anim.
9.25 **Świnka Peppa 2** – anim.
9.45 **Bing** – serial animowany
10.00 **Jeżyk i Przyjaciele** – serial animowany
10.35 **Spidey i superkumple 2** – serial animowany
11.35 **Gus. Mały – wielki rycerz** – serial anim.
12.00 **Psi Patrol 8** – serial anim.
12.35 **Marta mówi** – anim.
13.00 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Monster High** – anim.
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2** – anim.
16.00 **Fineasz i Ferb 2** – anim.
17.00 **Smerfy** – serial anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** – serial anim.

TVP ROZRYWKA

6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.15 **Familiada** – teleturniej
8.50 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Alternatywy 4** (1) – serial komediowy, Polska 1983, wyk. Roman Wilhelmi, Wojciech Pokora
14.20 **Rodzinka.pl** (200) – kom.
14.55 **Program rozrywkowy**
15.25 **Kabaret Letnią Porą** (9, 10) – pr. rozr., Pol. 2021
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.35 **Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulinarny

TTV HD

7.35 **DeFacto 13** (19, 20)
8.30 **Kartoteka 2** (6, 7)
10.35 **Detektywi** (31, 32)
12.35 **Zakup w ciemno 4** (2)
13.35 **Zakup w ciemno 7** (39)
14.35 **Nic do zgłoszenia 3** (2)
15.35 **Złomowisko PL 5** (8)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Gogglebox. Przed telewizorem 21** (7)
18.05 **Zakup w ciemno extra** (2) – reality show, Polska
18.40 **Niezwykłe Stany Prokopa 6** (5) – rozr., Pol.
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 6** (1)
21.05 **Zakup w ciemno extra** (36) – reality show, Polska
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

MAGAZYN REPORTERÓW



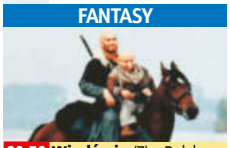
20.30 Telekurier – Polska

W każdym wydaniu programu pojawi się relacja na żywo lub reportaż z kraju. Przedstawiany problem komentuje też zaproszony do studia ekspert. **30 min**

21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Złoty chłopak** (194)
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** (849)
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

FANTASY



20.50 Wiedźmin (7) – Polska

Geralt i Jaskier ratują mieniaka, istotę o właściwościach kameleona. W Dolinie Kwiatów mają przepędzić z wioski „diabołę", co utrudnia im pojawienie się elfów. W dalszą drogę Geralt rusza sam. **55 min**

21.45 **Ojciec Mateusz 2** (26) – serial kryminalny, Polska
22.40 **Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (10) – pr. rozr., Pol. 2025
23.15 **Dziennik regionów**
23.40 **Europejczyk – rzecz o Bronisławie Geremku** – film dokum.
0.40 **Zaraz wracam 2** (109)
1.10 **Polacy na ratunek Żydom** (84)

KRYMINALNY



20.00 Uroczysko (207, 208)

Sołtys Ignacy Ćwik umiera w tragicznych okolicznościach podczas dożynek w Przygódce. Agata wbrew oficjalnym ustaleniom postanawia zbadać trop prowadzący do Adama Pięty. **65 min**

21.05 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (130) – krym.
22.05 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1013) – krym., Pol. 2026
23.05 **Impas** – thriller, USA
FILM 2021, wyk. Bruce Willis
1.10 **Love Island. Wyspa miłości** (32)
2.20 **Hardkorowy lombard 3** (24) – serial dokum., USA
2.50 **SuperLudzie** (1-3) – dok.

ANIMOWANY



19.00 Kacze opowieści

Miliarder Sknerus McKwacz stawia czoło złodziejom, chcącym przejąć jego fortunę. Może liczyć na wsparcie swoich siostrzeńców i przyjaciół. Wraz z nimi przeżywa wiele przygód. **60 min**

20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (961) – obycz.
21.00 **Dzielnica strachu 10** (443, 444) – serial krym.
23.00 **Amerykański Sicario**
FILM – dramat sens., USA 2021
1.00 **Dzielnica strachu 10** (439) – serial krym., Polska
1.55 **Lombard. Życie pod zastaw 12** (644) – obycz.
3.05 **Lombard. Życie pod zastaw 5** (202, 203)

KULINARNY



19.40 Makłowicz w podróży

Kucharz zwiedza hiszpański region Murcia ze stolicą o tej samej nazwie. Oglądanie miasta zaczyna od głównego placu i najważniejszego przy nim budynku – katedry z XIV wieku. **35 min**

20.15 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
21.10 **Kabaret Letnią Porą** (21) – pr. rozr., Pol. 2021
22.10 **Rodzinka.pl** (58) – kom.
22.50 **Tak to leciało!**
23.45 **Gabi Drzewiecka zaprasza** (6) – talk-show
0.45 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.10 **Kabaret Letnią Porą** (6, 29) – pr. rozr., Pol. 2021
4.20 **Hity wszech czasów** (6)

DOKUMENT



22.00 Nic do zgłoszenia 6 (9)

Dolnośląscy strażnicy w trakcie kontroli lokalu z automatami do gier ruszają w pościg za uciekającymi graczami. Na lotnisku w Warszawie mają do czynienia z nadmiarem przewożonego alkoholu. **60 min**

23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 22** (6) – pr. rozrywk., Pol. 2025
0.00 **Fachowcy 2** (12) – serial paradokum., Polska 2018
0.45 **Żony Podlasia 3** (7) – serial dokum., Polska 2025
1.45 **Niebezpieczne dzielnice** (6) – dok., Pol.
2.25 **Nauka jazdy 5** (8) – rozr.
3.00 **Szpital** (925) – paradok.
4.00 **Szkoła** (807) – paradok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.55 Fach że hej 17.15 Ze zdrowiem na Ty 17.30 Spotkania w świecie ciszy 17.50 Nie taki internet straszny 18.05 Zwierzaki od A do Ż 18.15 Przegląd suwalski 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Góra Jawor 21.00 BTL 21.20 Gość „Obiektywu" 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Na zdrowie 18.15 Trening czyni mistrza 18.30 Zbliżenia 19.00 Weterynarze z sercem 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daję! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Tedë jo 17.50 Wiatrak 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Zawodowcy 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama

KATOWICE 17.15 Mikrokosmosy 17.45 Sobota w Bytkowie 18.15 Papyn pyto 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności 21.52 Sport

KRAKÓW 17.05 Nowe życie 17.49 Legendy Tatrzańskich Szczytów 18.01 Ekspert ZUS odpowiada 18.09 Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Z indeksem w ręku 21.02 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika

LUBLIN 16.50 Film dokumentalny 17.55 Naturalnie Lubelskie 18.10 Szlachetne zdrowie 18.30 Panorama lubelska 19.00 Stop! Kultura 21.02 Sera warte 21.15 Gość „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska 21.55 Prognoza pogody

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

POZNAŃ 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie z seniorami 18.30 Teleskop 19.02 Rozmowa dnia 19.12 MediaLab 21.02 Pociąg do Wielkopolski 21.30 Teleskop

RZESZÓW 17.30 Kwartet 18.00 Sport – wydarzenia i komentarze 18.30 Aktualności 18.58 Odkryj regiony 19.13 Liczy się pasja 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności 21.54 Pogoda

SZCZECIN 17.42 Poland 4.0 18.05 Zakochaj się w Polsce 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Jedzenie ma znaczenie 21.00 Wokół nas 21.08 Arka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.33 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.03 Informacje z Mazowsza 19.18 Skarby Kół Gospodyń Wiejskich 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.30 Sielskie życie 17.44 Prosto z lasu 17.58 Schlesien Journal 18.14 Pamięć Miasta 18.30 Fakty 18.58 Agro-Fakty 19.16 Geofenomena. Dolny Śląsk (Rock & Talk) 21.02 Karkonosze nieznane 21.16 Wakacyjny Dolny Śląsk 21.30 Fakty

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 21** (276, 277) – krym., Pol. 2019
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (664, 665)
12.25 **Ojciec Mateusz 7** (83)
13.20 **Komisarz Alex 4** (47)
14.15 **Ranczo 8** (93, 94) – obycz.
16.10 **Górna półka smaku**
16.40 **Przystanek slow food 3**
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 25** (326)
19.20 **Ranczo 8** (97) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (293, 294)
21.25 **Ojciec Mateusz 32** (414)
22.20 **Wilk** – horror, USA 1994,
FILM reż. Mike Nichols
0.35 **Syn** (7) – serial obyczajowy
1.30 **Archiwista** (1, 2) – krym.
3.30 **Ranczo 8** (96) – obycz., Pol.
4.30 **Zakochaj się w Polsce**

TVP KULTURA

12.30 **Ula** – film dokum., Pol. 2023
14.00 **Kosmos 1999** (12) – s.f.
15.05 **Bodo** – film biograficzny, FILM Polska 2016
17.10 **Szaleństwa panny Ewy**
FILM (3) – film obycz., Pol. 1984
18.15 **Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki** (7) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 **Rawhide** (7) – serial przyg.
20.00 **Sobota wieczorem – niedziela rano**
21.50 **Ballada o białej krowie**
FILM – dramat obyczajowy, Francja/Iran 2020
23.45 **Taniec Pol Pota** – film dok.
1.40 **Angol** – dramat
FILM kryminalny, USA 1999
3.20 **Kulturalni** – magazyn kult.
4.15 **Podróże z historią** (49) – serial dokumentalny, Pol.

ANTENA HD

11.05 **77 TV 2** (7) – pr. rozr., Polska
12.05 **Co Polak potrafi na drodze?** (2) – rozr., Pol.
13.05 **Ciężarówką przez śniegi 2** (5) – serial dokum.
14.00 **Klątwa Wyspy Dębów** (3)
15.00 **Wojny kontenerowe 2** (11, 12) – serial dokum., USA
15.55 **Australijscy poszukiwacze złota 4** (2, 3) – serial dok., Australia
18.00 **77 TV 5** (18, 17) – rozr., Pol.
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (14) – krym., Fr.
22.10 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt** (2) – serial kryminalny, Fr. 2013
23.15 **Detektywi z Bordeaux 4** (13) – serial krym., Fr./Belgia
0.30 **Polska. Największe dylematy** – program publicyst.

TV 6

6.00 **Więzienie** (166, 167) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (713, 714) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (32, 33) – sens.
10.55 **48h. Zaginieni** (154-156)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1202) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (49, 50) – krym.
15.55 **Kobra – oddział specjalny** (34, 35) – sens.
18.00 **Strażnik Teksasu** (18, 19)
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (197, 72)
21.55 **Czarna lista 2** (26) – krym.
22.55 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (711, 712)
0.55 **Kości** (111, 112) – krym.
2.50 **Cobra Kai** (31) – przyg.
3.35 **Septagon** (8, 9) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

11.45 **Zagadki doktora Blake'a 3** (8) – serial krym.
12.55 **Zabójcze arcydzieła** (5, 6)
15.00 **Ojciec Brown 8** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2020, reż. Paul Gibson
16.00 **Lewis 5** (5) – serial krym.
17.00 **My Life is Murder 3** (5) – serial kryminalny
18.00 **Morderstwa w Midsomer 22** (3)
19.55 **Śmierć pod palmami 2** (2) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 **Harry Wild 4** (6) – krym.
22.00 **Schwytać mordercę** (2, 3) – krym., RPA/Wlk. Bryt.
0.05 **McDonald i Dodds 2** (3)
2.00 **Śmierć pod palmami 2** (2) – krym., Wlk. Bryt./Fr.

ROMANCE TV

12.25 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Płomień miłości** – film obycz., Niem./Austria 2003
14.20 **Wielka prawdziwa**
FILM **miłość** – kom., USA 2022
16.15 **Nowy adres – raj**
FILM – komedia, Niemcy 2013
18.05 **Górski lekarz** (152, 153) – obycz., Niemcy/Austria
20.00 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Miłość to najlepsza terapia** – obycz., Niemcy 2023
21.55 **Käthe i ja: Podrzutek**
FILM – dram. obycz., Niem. 2019
23.50 **Górski lekarz** (152, 153) – obycz., Niemcy/Austria
1.45 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Miłość to najlepsza terapia** – obycz., Niemcy 2023

COMEDY CENTRAL

8.55 **Przyjaciele 8** (7-12) – kom.
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 7** (23, 24) – kom.
12.50 **Teoria wielkiego podrywu 8** (1-4) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 6** (8-11)
16.30 **Przyjaciele 8** (13-18)
19.30 **Teoria wielkiego podrywu 8** (5-10) – kom.
22.00 **The Office PL 4** (3, 4)
23.05 **Comedy Club 7** (1, 2)
0.05 **Miasteczko South Park 3**
1.00 **Pracoholicy 3** (19, 20)
2.00 **Śmiesznej nie będzie** (3, 4) – rozr., Wielka Brytania
3.00 **Miasteczko South Park 2** (16-18)
4.30 **Comedy Club 8** (7-9)

TVN FABUŁA

9.50 **Prawo Agaty 4** (3) – obycz.
10.55 **Szpital św. Anny** (73)
11.55 **Miłość czy pomyłka?** (43)
12.55 **Zapukaj do moich drzwi** (1) – telenowela, Turcja 2020
13.55 **Prawo Agaty 4** (2) – obycz.
14.55 **Detektywi** – fab.-dok., Pol.
16.00 **Filmowe duety** – mag.
16.35 **Alfabet filmowy** – mag.
16.45 **Ocean's 8** – komedia
FILM kryminalna, USA 2018
19.00 **Szpital św. Anny** (74) – serial obycz., Polska 2025
20.00 **Gliniarz z Beverly Hills 2**
FILM – komedia sens., USA 1987
22.20 **MachoCry Macho**
FILM – dramat obycz., USA 2021
0.30 **Klincz** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 1979

eprasa.pl cf19622b37

STOPKLATKA

6.00 Kabaretowe hity (3)
6.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
7.50 Robert Makłowicz (206, 220) – mag. kulin.
9.40 Zagadki kryminalne panny Fisher (10) – serial krym., Australia
10.55 Górski lekarz (1, 2) – serial obycz., Niem. 2020
12.55 Zagadki kryminalne panny Fisher (11)
14.00 Katastrofy w przestworzach (3, 10, 5) – serial dok., Kan.
17.00 MacGyver 4 (11) – sens.
18.00 Wojny magazynowe: Kanada (11, 12)
19.10 Aukcja w ciemno 2 (11, 12) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (305) – reality show, Pol. 2024
7.30 Na ratunek 112 (933, 934) – paradok., Pol.
8.30 Sekrety rodziny (393-395) – serial paradokumentalny, Polska
11.30 Trudne sprawy (953) – serial paradokumentalny
12.30 Dlaczego ja? (1356, 1357) – serial paradokumentalny, Pol. 2024
14.30 Świat według Kiepskich (549-553) – serial komediowy, Pol.
17.00 48h. Zaginieni (163, 164) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (999) – serial paradokumentalny, Polska

TVP SERIALE

5.25 Rodzinka.pl (105, 106) – serial kom., Polska 2013
6.30 Na sygnale (488, 489) – serial fabularno-dokum.
7.35 Ojciec Mateusz 3 (38)
8.35 Komisarz Alex 3 (27)
9.25 Rodzinka.pl (107) – kom.
10.00 Klan (1454, 1455) – telen.
10.55 Ranczo 9 (105, 106)
12.35 Komisarz Alex 3 (28)
13.35 Ojciec Mateusz 30 (389, 390) – serial krym.
15.35 Komisarz Alex 3 (29) – serial kryminalny, Polska
16.30 Na sygnale (490, 491) – serial fabularno-dokum.
17.40 Ranczo 9 (107, 108) – serial obycz., Pol. 2015
19.35 Ojciec Mateusz 30 (391) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 Zwierzęta Wajraka 3 (10) – serial dokumentalny
6.25 Polska z góry. Nad wodą 2 (1) – serial dok.
6.50 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.15 Przygody Myszki (5, 6)
7.40 Reksio (48, 49) – anim.
8.00 Stawiam na Tolka Banana (4, 5) – obycz.
9.35 Podróż za jeden uśmiech – przyg., 1972
11.15 To nie ze mną (10, 11)
12.40 Pokój z widokiem na morze – film psychologiczny, 1977
14.45 Jeszcze raz – komedia romantyczna, 2008
16.50 Stawka większa niż życie (3, 4) – wojenny

AXN

6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (4, 5) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010
7.30 Ostry dyżur (9, 10) – serial obyczajowy, USA
9.25 Castle 3 (9, 10) – serial kryminalny, USA 2010
11.20 MacGyver 3 (5, 6) – serial akcji, USA 2018-2019
13.10 Dowody zbrodni (11, 12) – serial kryminalny
15.15 Agenci NCIS: Hawaje (6, 7) – serial kryminalny
17.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4 (6, 7) – serial kryminalny, USA/Kanada 2003
19.10 Castle 3 (11, 12) – serial kryminalny, USA 2011

CANAL+ PREMIUM

7.10 Dalajlama. Przez mądrość do szczęścia
8.45 Benek – komediodramat, Polska 2007
10.25 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
10.30 Orzełek Iggy – film anim., Polska/USA 2025
11.55 Wszyscy święci – film obyczajowy, Polska 2002
13.15 Piękna łąka kwietna
13.45 The Office PL 5 (3, 4)
14.40 Iran: Pokolenie Z – między wolnością a represją – dok., Francja
15.35 Imagine Dragons: Live at the Hollywood Bowl
17.50 Czarna woda
18.10 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
18.15 Krucjata Bourne'a – thriller, USA/Niem. 2004

THRILLER



20.00 Fałszerz – USA 2014, reż. Philip Martin

Cutter (John Travolta, zdj.) jest mistrzem w kopiowaniu dzieł sztuki. Na zlecenie gangstera ma wykonać fałszywy obraz Moneta. Prosi o pomoc swojego ojca i syna Willa (Tye Sheridan, zdj.). **120 min**

22.00 Podwodna pułapka – thriller, Wielka Brytania/USA/Dominikana 2017, wyk. Mandy Moore
23.50 Wojna o honor – film sensacyjny, Egipt 2018
2.15 Konsul – komedia kryminalna, Polska 1989
4.45 Prehistoryczna apokalipsa (1) – serial dok., Wielka Brytania 2022

KRYMINALNY



20.00 Ślad (75) – Polska 2019

Dyrektor domu kultury, Bolecki, ginie od kul z pistoletu parabellum, skradzionego z muzeum historycznego. Policjanci sprawdzają, kto miał dostęp do sejfu znajdującego się w gabinecie ofiary. **60 min**

21.00 Gliniarze (794) – paradok.
22.05 Łowca pedofilów (160, 161) – serial dokum.
23.00 Świat według Kiepskich (365, 366) – serial kom., Polska 2011
0.00 Ślad (96) – krym., Pol.
1.00 Zdrady II (15) – paradok.
2.05 Wydarzenia
2.45 Ewa gotuje (557) – mag.
3.25 Śluby gwiazd (29) – rozr.
3.45 Interwencja – mag.

KRYMINALNY



20.30 Ojciec Mateusz 3 (39)

Podczas spektaklu „Anny Kareniny" na scenę spada ciężki ekran. W tym miejscu miała stać grająca główną rolę słynna aktorka Maria Brodzka. Policja podejrzewa, że ktoś planuje ją zabić. **60 min**

21.30 Ranczo 9 (109, 110) – serial obycz., Pol. 2015
23.25 Ojciec Mateusz 30 (392) – serial kryminalny, Polska
0.25 U Pana Boga w Królowym Moście (7) – serial obycz., Polska
1.20 Polowanie na ćmy (5, 6) – serial historyczny, Polska
3.20 Stulecie Winnych (9)
4.10 Klan (1454) – telen., Pol.
4.40 Pan Mama (27) – kom.

DRAMAT HISTORYCZNY



20.00 Kamerdyner – 2018, reż. Filip Bajon

Kaszuby, początek XX wieku. Mateusz (Sebastian Fabijański, zdj.) po śmierci matki trafia do arystokratycznej rodziny ojca. Wraz ze swoją wybranką staje w obliczu dziejowych wydarzeń. **180 min**

23.00 Wesele – dram.
FILM obycz., Polska/Łotwa 2021, wyk. Agata Kulesza
1.50 Jezioro Słone
FILM – komedia obyczajowa, Polska/Szwecja 2021
4.20 Ostatni prom
FILM – dramat obyczajowy, 1989, wyk. Krzysztof Kolberger, Agnieszka Kowalska, Jerzy Zelnik

KRYMINALNY



21.05 Rekrut 8 (15, 16) – USA 2026

Zespół z Mid-Wilshire analizuje sprawę Richa Rowleya, byłego policjanta LAPD, który przed laty miał zginąć w wypadku na łodzi. Nolan i Celina odnajdują go żywego i w stanie obłędu. **115 min**

23.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4 (6, 7) – krym., USA/Kanada
0.45 Castle 3 (11, 12) – serial kryminalny, USA 2011
2.40 Rekrut 8 (15, 16) – serial kryminalny, USA 2026
4.35 Walker: Strażnik Teksasu (15) – serial kryminalny, USA 2021
5.20 Blok promocyjny AXN

KOMEDIA ROMANTYCZNA



20.00 PREMIERA FILM Pod gwieździstym niebem – USA 2025

Młody pisarz Ian (Alex Pettyfer, zdj.) w Apulii znajduje miłość i odzyskuje wenę. Także jego ciotka (Toni Collette, zdj.) zyskuje szansę, by jeszcze raz się zakochać. **100 min**

21.40 Triumf i upadek. Historia Michaela Jacksona (2) – serial dokumentalny
22.45 Powrót do Silent Hill
FILM – horror, Francja/Wielka Brytania/Niemcy 2026
0.30 Wierny ogrodnik
FILM – thriller, Wielka Brytania/Niemcy 2005

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

13 ULICA

6.05 Blanca 3 (11, 12) – krym.
8.25 Morderstwo w Amboise
FILM – film krym., Fr./Belgia 2022
10.30 Mentalista (21-23) – krym.
13.20 Mentalista 2 (1) – krym.
14.15 Detektyw z wybrzeża (1, 2) – krym., Wlk. Bryt. 2021
16.20 Morderstwo w Font-Romeu
FILM – film krym., Francja 2023
18.20 Mentalista 2 (2-5) – serial kryminalny, USA 2009
22.00 Flashback (4) – serial krym.
23.10 Kobra – oddział specjalny (7, 8) – serial sensacyjny, Niemcy 2021
1.10 Morderstwo w Font-Romeu
FILM – film krym., Francja 2023
3.10 Detektyw z wybrzeża (1, 2) – serial kryminalny

POLSAT FILM

6.05 Górale (3-5) – serial dok.
7.30 Doktor Martin (38) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 Przyjaciółki (139, 140)
10.25 Świat według Kiepskich (177, 178, 87, 88, 163, 164, 50) – serial komediowy, Pol.
14.05 O Yeti! – film animowany, **FILM** Chiny/USA 2019
16.05 Van Helsing – horror s.f., **FILM** USA/Czechy 2004
18.50 Mocne uderzenie
FILM – komedia, USA 2012
21.00 W jak morderstwo
FILM – komedia krym., Pol. 2021
23.10 Projektantka
FILM – komediodramat, Australia 2015, wyk. Kate Winslet
1.40 Fala zbrodni (78-81) – serial sensacyjny, Polska
5.25 Na ratunek 112 (869)

HBO

12.15 Hitch: Najlepszy doradca przeciętnego faceta – komedia romantyczna, USA 2005
14.10 Akademia Pana Kleksa
FILM – film fantasy, Polska 2023
16.20 Akademia pana Kleksa 2
FILM – film familijny, Polska 2024
18.20 Blue Moon – dramat **FILM** biograf., USA/Irlandia 2025
20.00 Stamtąd 4 (10) – serial grozy, USA 2026
21.00 Ta inna siostra Bennet (4) – kostium., Wlk. Bryt.
21.30 Życie, Larry i pogoń za nieszczęściem (3) – kom.
22.05 Kompletnie nieznany
FILM – dramat biograf., USA 2024
0.25 Victor Frankenstein
FILM – horror s.f., USA/Wielka Brytania/Kanada 2015

WARNER TV

8.25 Bajer z Bel-Air 5 (12, 13)
9.25 Prawo Agaty 3 (4) – obycz.
10.25 Pełna chata 8 (15, 16)
11.25 Teraz albo nigdy! (13)
12.25 Teraz albo nigdy! 2 (14)
13.00 Tropiciele (5) – serial krym.
13.30 Bajer z Bel-Air 5 (12-15)
15.30 Pełna chata 8 (15-18)
17.30 Stosunki międzymiastowe – komedia romantyczna, USA 2010
19.35 Pokerowy blef
FILM – komediodramat, USA/Australia/Niemcy 2007
22.00 Geosztorm – film s.f., USA **FILM** 2017, wyk. Gerard Butler
0.25 Yellowstone 2 (9, 10)
1.50 Szeregowiec Benjamin
FILM – komedia, USA 1980
4.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (17) – krym.

ALE KINO+

9.15 Wolna krowa
10.00 Stenbeck. Imperium (1, 2) – obycz., Szwecja 2025
12.05 Vera 7 (2) – krym., Wlk. Bryt.
14.00 Prawo ojca – dram. obycz., **FILM** Fr./Belgia/Japonia 2024
16.10 Strefa interesów
FILM – dramat historyczny, USA/Wielka Brytania/Polska 2023
18.15 Vera 7 (3) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 Błękitny dym – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2007
22.15 Sycylijskie listy – dramat **FILM** kryminalny, Włochy/Fr. 2024
0.50 Igrając z ogniem – thriller, **FILM** Francja/Belgia 2023
2.30 Furioza (2) – serial sens.
3.20 Odzyskać siebie – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2024
5.10 Kruk. Jak tu ciemno 3 (2) – serial kryminalny, Polska

CANAL+ FILM

13.10 Mój jedyny wróg
13.30 Chopin, Chopin! – dramat **FILM** biograficzny, Polska 2025
15.40 Peacock – thriller, USA **FILM** 2010, wyk. Cillian Murphy
17.10 Making of: „Odyseja"
17.35 Call me lala – film krótkometraż., Pol.
18.00 Tożsamość Bourne'a
FILM – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002
19.55 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Wcielenie – horror, **FILM** Wielka Brytania 2024
21.35 Sprzątaczka – film **FILM** sensacyjny, Wlk. Bryt. 2025
23.15 Anora – komediodramat, **FILM** USA 2024
1.30 Wyrwa – thriller, **FILM** Polska 2023
3.10 Moje miasto – serial dok.

SCI FI

10.00 Medium (1, 2) – krym., USA
11.50 Zagubiona tożsamość 2 (18, 19) – serial s.f., Kanada
13.40 Pojedynek monstrów
FILM – horror, USA 2024
15.30 Medium (3, 4) – krym., USA
17.20 Zagubiona tożsamość 2 (20, 21) – serial s.f., Kanada
19.10 Planetarny wstrząs
FILM – film s.f., USA 2024
21.00 Transformers: Ciemna strona Księżyca
FILM – film s.f., USA 2011
0.10 Miasto cienia – film **FILM** przygodowy, USA 2008
2.10 Zagubiona tożsamość 2 (20, 21) – serial s.f., Kanada
4.00 Kroniki Spiderwick (1, 2) – serial s.f., USA/Kan. 2024

PARAMOUNT NETWORK

6.00 Czarodziejki 3 (15-18) – serial fantasy, USA 2001
9.25 Policyjna grupa pościgowa 16 (7) – dok.
10.25 Chłopięcy świat – dramat **FILM** obyczajowy, USA 1993
13.00 Czarodziejki 3 (19, 20)
15.00 Zagraj to jeszcze raz, Sam – komedia, USA 1972
17.00 Forrest Gump
FILM – komediodramat, USA 1994
20.00 Eurotrip – komedia **FILM** przyg., USA/Czechy 2004
22.00 Dredd – thriller s.f., Wielka **FILM** Brytania/USA/Indie 2012
23.50 Pan Brooks – thriller, USA **FILM** 2007, wyk. Kevin Costner
2.30 Apocalypto – dramat **FILM** przyg., USA/Meksyk 2006

FX

9.00 Z archiwum X 2 (24) – s.f.
10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (20, 21) – krym., USA
11.50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (9, 10)
13.45 Agenci NCIS 10 (12, 13)
15.35 Skymed 2 (9) – obycz., Kan.
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (22, 23) – krym., USA
18.20 Z archiwum X 2 (25) – s.f.
19.15 FBI 4 (13) – krym., USA 2021
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (11, 12)
22.00 9-1-1: Nashville (1)
22.55 Z archiwum X 2 (25) – s.f.
23.55 Londyn w ogniu
FILM – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA/Bułgaria 2016
1.55 Matlock (14) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

8.35 Panna Scarlet i komisarz 3 (5) – krym.
9.50 Panna Marple: Dom niespokojnej starości (3) – krym., Wlk. Bryt. 2006
11.55 Zagadki kryminalne panny Fisher (6) – krym.
13.05 Panna Scarlet i komisarz 3 (6) – krym.
14.15 Poirot – serial kryminalny
16.40 Strażnik Teksasu 2 (4, 5) – serial sensacyjny, USA
18.55 Poirot (3) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 3:10 do Yumy
FILM – western, USA 2007
22.35 Płonąca pułapka – dramat **FILM** sensacyjny, USA 2004
1.00 Podły, okrutny, zły – film **FILM** biograficzny, USA 2019

CANAL+ SERIALE

9.50 Naruto 3 (3-5) – anime, Jap.
11.20 13 posterunek 2 (7-9)
13.05 Chwile szczęścia (3)
14.00 Hollywood Buzz – mag.
14.30 Naruto 3 (6-8) – anime, Jap.
16.00 Call me lala
16.25 Planeta Singli. Osiem historii (5, 6) – serial kom.
18.20 To jest żużel (7-9) – dok.
20.00 Belfer 3 (3, 4) – krym., Pol.
21.40 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
22.00 Blizna (7) – sens., Hiszpania
22.50 Making of CANAL+
23.00 Spartakus: Bogowie areny (1) – serial hist., USA
23.55 Rodziny takie jak nasza (3, 4) – serial obyczajowy
1.45 Twardzielki (4) – dok., Pol.
2.20 Żmijowisko (3, 4) – krym.

CANAL+ 360

13.00 Zabójcze drogi (1) – dok.
13.55 Wykrywacz historii 5 (2)
14.55 Grip – w świecie supersamochodów (9)
16.00 Supersamoloty bojowe 11 (8) – serial dok.
16.55 Zholowani: ciężarówki w opałach 9 (6) – dok.
17.55 Porzucone konstrukcje (11) – serial dok., Wlk. Bryt.
18.50 Wykrywacz historii 5 (1)
19.50 Zholowani: ciężarówki w opałach 9 (7) – dok.
20.50 Co poszło nie tak 2 (2) – serial dok., Wielka Brytania
21.55 Grip – w świecie supersamochodów (8)
23.00 Supersamoloty bojowe 11 (6) – serial dok.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji – tylko dla dorosłych

TLC

9.00 Poligamista szuka żony 4
10.00 Wiza na miłość: pościelove rozmowy 11
11.00 Wiza na miłość 12
13.00 Klinika bez tajemnic (3, 4) – program medyczny
15.00 Wiza na miłość: pościelove rozmowy 11
16.00 Historie wielkiej wagi
18.00 Wiza na miłość: rajski romans 4 (5)
19.00 Mega-sknery
20.00 Terapia poniżej pasa (1): Od pasa w dół – dok.



21.00 Nie do uwierzenia!
22.00 Historie wielkiej wagi: Brazylia – reality show
23.00 Klinika koszmarnej stopy: Krok do przodu
0.00 Dr Pryszczylla – kulisy
1.00 Terapia poniżej pasa (1)
2.00 Nie do uwierzenia!
3.00 Historie wielkiej wagi: Brazylia – reality show

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki (75, 76)
8.00 Co ludzie powiedzą (12, 13) – kom., Wlk. Bryt.
9.20 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (51, 52) – reality show, Pol.
12.30 Bogaty dom – biedny dom (117, 118)
14.30 10 lat młodsza w 10 dni z Sablewską (6, 7)
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (52)
18.00 Nasz nowy dom (220, 221) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (79)
21.05 Więzienie kobiet (72, 73) – serial dok., Pol.



22.00 Bogaty dom – biedny dom (127) – reality show
23.00 Gry małżeńskie (166, 167) – reality show
1.00 Kolacja w ciemno (41, 42) – pr. rozr., Polska
3.05 Więzienie kobiet (27, 28) – serial dokum.
4.00 Zdrady (167, 168) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (2) – reality show, Polska 2018
5.50 Damy i wieśniaczki. PL 9 (8) – serial fabularno-dokum., Polska
6.50 Pogromcy chaosu (7) – pr. rozrywk., Pol. 2025
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn
11.20 Ugotowani (3, 4) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
13.30 Kuchenne rewolucje (13, 12) – pr. rozr., Polska
15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (3, 4) – reality show, Polska 2017



17.05 W czym do ślubu? (6)
17.40 Kuchenne rewolucje (10-12) – rozr., Polska 2023
20.50 Jestem z Polski (18-ost., 12) – serial dok.
22.50 Hotel Paradise 6 (28)
23.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9
1.35 Dorota was urządzi! (10) – pr. rozr., Pol. 2014

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Włoska kontrola celna (11)
13.00 Pojedynki Eda Stafforda (4): Tajlandia
14.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita 4: Wodny świat
15.00 Złomowisko PL 6 (10)
16.00 Co zabiło Maradonę (1)
17.00 Na straży duńskiego lotniska 2 (7)
18.00 Lotnisko (4)
19.00 Nagi instynkt przetrwania 10: Uciekająca panna młoda
21.00 Premiera: **Rolnicy w akcji** (2)



22.00 Premiera: **W oku cyklonu: Łowcy burz** (4)
23.00 Premiera: **Bimbrownicy 14**
0.00 Od samochodu do domu 2
1.00 Hot rod wg Kindiga: Nowa zabawka Dave'a
2.00 Mistrzowie logistyki (4)

TVP HISTORIA

6.55 Był taki dzień – fel., Pol.
7.05 Odnaleźć zaginione (16-18) – serial dok., Pol.
8.45 Czterdziestolatek (20)
9.55 Opiekunowie (nie) pamięci – film dok., Pol.
10.50 Plaże Europy (2)
11.45 Góry Europy (2)
12.45 Wojny Rosji (2/3) – dok.
13.45 Królowie (57) – hist., Pol.
14.20 Czterdziestolatek (21-ost.) – serial obycz.
15.30 Sensacje XX wieku
18.05 Tajemnica twierdzy szyfrów (6) – wojenny
19.00 Legenda Grunwaldu
20.05 Oficer (11) – serial sens.



21.10 Starożytny Egipt – kroniki imperium (2): Bogowie i władcy – dok.
22.15 Nieznana wojna na Północy (2) – dok.
23.20 Sensacje XX wieku – program historyczny
1.25 Encyklopedia II wojny światowej: Obrona Helu, część 2 – serial dokum.

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu
6.05 48h. Zaginieni (66)
7.00 Byli sobie wynalazcy (11-14) – serial anim., Fr.
8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (6)
10.00 Gwiazdy lombardu (19, 20) – reality show, USA
12.00 Hitlerowska machina śmierci (1) – dok., Francja
13.00 Poszukiwacze historii (11, 12)
14.00 Jak Niemcy przegrały wojnę (1, 2) – serial dok.
16.00 Dorwać tuńczyka (4, 5)
18.00 Rolnicy. Podlasie (22, 23) – serial dokum.



20.00 Galileo (28)
21.00 Historia Mosadu (2) – serial dok., Niemcy 2020
22.00 Kobiety Hitlera (1, 2) – serial dokum., Australia
0.00 Starożytni kosmici (12) – serial dokum., USA 2011
1.00 Rolnicy. Podlasie (41, 42, 1, 2) – serial dok.
5.00 Kołowrotek (5, 6) – mag.

METRO

8.30 Szpital (794, 795) – paradok.
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (363, 364)
12.30 SOS Ekipy w akcji (34)
13.30 Brzydula (39, 40) – kom., Pol.
14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (19) – serial obycz., Turcja
15.45 The Floor – teleturniej, Pol.
17.00 Fani czterech kółek 17
18.00 Prawo Agaty 7 (8) – obycz.
19.00 Kartoteka 3 (2, 3) – fab.-dok.
21.05 Kryminalni 3 (11, 12) – krym.
23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (10) – krym.
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5 – serial dok.
1.15 Szpital (787) – paradok., Pol.
2.15 Szkoła (536, 537) – paradok.
4.15 Nowa Maja w ogrodzie 4

ZOOM

8.00 Strażnik Teksasu 9 (11, 12)
9.55 MacGyver 3 (8, 9) – sens.
12.05 Pułapki umysłu – serial dok.
13.15 Wojny magazynowe: Kanada 2 – reality show, Kan.
14.25 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show
15.30 Sensacje XX wieku – hist.
17.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
20.00 Kobra – oddział specjalny 24 (5, 6) – sens.
22.00 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show
23.00 Magia nagości. Polska
0.00 Magia nagości 5 – pr. rozr.
1.05 Magia nagości. Niemcy
2.10 Kabaretowe przeboje 2
4.30 Kabaretowe przeboje

FOOD NETWORK

11.35 Człowiek kontra jedzenie
12.35 Człowiek kontra jedzenie. Mięsożercy – magazyn kulin.
13.05 Apetyt na miłość – pr. rozr.
14.05 Akcja: Restauracja!
15.05 Pojedynek na grille
16.05 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.05 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny
17.40 MasterChef – pr. rozrywk.
19.10 Dziecięce mistrzostwa wypieków – magazyn kulin.
20.10 Perfekcyjni gospodarze 9 – serial dokumentalny
21.10 24/24 – maraton kulinarny
22.15 Pyszne miejscówki – mag.
23.15 Akcja: Restauracja! 20
0.15 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15
8.00 NASA – archiwum tajemnic
11.00 Poszukiwacze dinozaurów
13.00 Tajemnice lądowania na Księżycu
15.00 Gwiezdne bitwy: Wielki sen
16.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem
18.00 Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15
21.00 Uliczne laboratorium
23.00 Wybuchowy program
1.00 Gwiezdne bitwy: Wielki sen
2.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem
4.00 Podziemne sekrety

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Przetrwanie w kanadyjskiej dziczy
13.00 Wcielenia zła
15.00 Katastrofa w przestworzach
16.00 Morski patrol: Hiszpania
17.00 Zaginione skarby Biblii: Tajemnice wiary: Życie Chrystusa – serial dokum.
18.00 Sztuka obrony: Wojny w Europie: Hiszpania – dok.
19.00 Wojna widziana z powietrza: Bitwa o Anglię
20.00 Katastrofa w przestworzach
21.00 Służby ratownicze: Jukon: Polowanie; Zator lodowy
23.00 Procesy czarownic: Prawdziwe historie

BBC EARTH

11.20 Skarby przeszłości i ich tajemnice – serial dokum.
12.20 Malownicze trasy kolejowe 3 – serial dokum.
13.20 Rajskie ptaki – film dokum.
14.30 W okowach mrozu 3 – dok.
16.30 Pociągiem przez starożytną Grecję – dok.
17.40 Rajskie ptaki – film dokum.
18.45 Malownicze trasy kolejowe 4 – serial dokum.
19.45 David Attenborough: początek wielkiej przygody – dok., Wlk. Bryt.
20.55 W okowach mrozu 4 – dok.
22.55 Superchirurdzy: szansa na życie 2 – serial dokum.
0.00 W 80 kilo dookoła świata
1.00 Rajskie ptaki – film dokum.

WP

10.00 Wakacyjne remonty – rozr.
11.00 Niepojęte: Strefa tajemnic
12.00 Wariaci za kierownicą 3
13.00 Makłowicz w podróży
14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2 – reality show, Kan.
16.55 Pogoda
17.05 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 6 (4)
19.00 Strażacy z sąsiedztwa
20.00 Policjanci z sąsiedztwa
21.55 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 12
23.00 1, 2, 3... Kabaret! 2 – pr. rozr.
0.00 Mistrzowie Kabaretu 17
1.00 Mistrzowie Kabaretu 6

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (4) – serial kom.
10.00 Miodowe lata (20) – kom.
10.30 Więzienie – serial dokum.
12.00 Poirot (2, 3) – serial krym.
14.00 Świat według Kiepskich (361, 362) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundych (184-189) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (1) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (45-48)
21.00 Zdrady (12) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (46, 47, 85) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna

HGTV HOME & GARDEN

11.05 Usterka 11 (20, 21)
12.35 Moje miasto, mój dom 8
14.35 Mieszkanie na miarę 2
16.30 Polowanie na ogród 5
18.10 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr.
19.05 Zgłoś remont 4 – pr. rozr.
20.05 Dorota inspiruje
21.00 Dorota was urządzi! – rozr.
22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów
23.00 House Hunters – Poszukiwacze domów 2 – program rozrywkowy
0.40 Kupujemy dom na plaży 20 – serial dokum.
1.35 Remontujemy dom na plaży 6 – program rozrywkowy

TRAVEL CHANNEL

8.05 Człowiek kontra jedzenie
10.10 Brazylijskie uczty uliczne z Andym Batesem – dok.
10.45 Andy Bates i uliczne przysmaki Ameryki – mag.
12.15 Małżeństwo w dżungli
14.20 Człowiek kontra jedzenie
14.55 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.
17.00 Szokujące potrawy – dok.
19.00 Nowe życie w starym domu: Witajcie we Włoszech – pr. rozrywk.
21.00 Nagi instynkt przetrwania
23.10 Kobieta na krańcu świata
0.55 Małżeństwo w dżungli
2.55 Szokujące potrawy – dok.
4.55 Sukces nie zna granic

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

7.00 Najgroźniejsze zwierzęta świata: Indie
8.00 Królowe świata zwierząt
9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Zabójcze królestwo Afryki
13.00 Dzikie cuda Europy
14.00 Najdziwniejsze zwierzęta Ameryki Południowej
15.00 Królestwo drapieżników
16.00 Wielka piątka Afryki
17.00 Muszle: rzeźby natury
18.00 Dziki Półwysep Arabski
19.00 Królestwo drapieżników
20.00 Dzikie, sprytne i zabójcze
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Dzikie cuda Europy
3.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy

POLSAT VIASAT HISTORY

10.40 Wojna światowa: 1914-1945
11.45 Naziści: ściśle tajna nauka
12.40 1776: niepodległość USA
16.40 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze
17.50 Wojna światowa: 1914-1945
18.50 Historia sprawiedliwości
19.55 Aleksander Wielki: legendarny zdobywca
21.00 Wojna Adolfa Hitlera
22.05 Dziki Zachód
23.00 Naziści: ściśle tajna nauka
0.00 1776: niepodległość USA
3.20 Wojna Adolfa Hitlera

CANAL+ KUCHNIA

13.55 Podróż przez smaki Chin
14.55 U sąsiadów w kuchni 13
15.55 Jakubiak rozgryza... – mag.
16.10 Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii – serial dokum.
16.40 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień
18.30 Tajemnice indyjskich smaków – serial dokum.
18.55 M jak mięso – serial dokum.
19.50 Nie bój ryby! – mag. kulin.
20.15 Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia
21.10 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7 – dok.
23.55 Kolacja z Gavinem...

CANAL+ DOMO HD

15.00 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.
15.55 Kupione i co dalej? 4
16.50 Gardeners' World 14
18.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 11 – dok.
21.00 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo – serial dokumentalny
21.55 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.
22.55 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.
0.40 Po pierwsze: lokalizacja!

SUPER POLSAT

10.30 SuperLudzie – serial dokum.
11.55 Świat według Kiepskich (374-376) – serial kom., Polska
13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show, Pol.
16.00 Ninja Warrior Polska
17.55 Świat według Kiepskich (470, 471, 564, 565) – kom.
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.00 Kontakt
FILM – film s.f., USA 1997
0.00 Bestia – thriller, Islandia/
FILM Japonia/USA 2022
1.55 Świat według Kiepskich (411-414) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

13.00 Na dobre i na złe (580)
13.55 Kradzież Księgi Świętego Jakuba (2) – film dok., Hiszp.
15.00 Rosół polski – mag. kulin.
15.30 Ojciec Mateusz 2 (19, 20)
17.25 Gwałtowna pogoda. Jak ją przetrwać? (2) – film dok.
18.30 Lato z Radiem i Telewizją Polską – widowisko
19.30 Miłość i nadzieja (304)
20.30 Wichrowe wzgórze (285)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (273) – serial obycz.
22.30 Książę i ja 3: Królewski miesiąc miodowy
FILM – komedia romant., USA 2008

PLANETE+

11.20 Ogień. Azjatycka tradycja
12.35 Ginące rzemiosła Korei
13.45 Na targach świata 2
14.50 Wiatr. Niewidzialna siła
15.50 Niezwykłe podróże koleją 9 – serial dokum.
16.55 Polska z góry 10 – dok.
17.25 Świat z góry 7
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Zaginiony lot MH370 – dok.
19.45 Wielka rewolucja RNA
20.50 T-Rex. Historia ewolucji
22.00 Ile kosztuje triceratops?
23.00 Sekta – serial dokumentalny
0.20 Niezwykłe podróże koleją 9 – serial dokum.

TVP DOKUMENT

13.50 Dziękowe krajobrazy Australii (1) – dok., Australia
15.00 Parki narodowe Korei Południowej: Morze
16.00 Nowe okno na Wszechświat – film dok., Pol. 2022
17.00 Pieszo przez dziką Rumunię – dok., Austria
18.05 Sanatorium miłości 5
19.05 Tajemnica Lema – film dok.
20.10 Cuda światowego transportu: Porty, kanały i mosty – serial dokumentalny
21.15 Polarne królestwo Słońca – film dokum., Niemcy 2023
22.15 Niebezpieczne drogi

► – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

10.15 **Polska Liga Żeglarska**
10.45 **Żużel:** Drużynowe ME – Rzeszów 2026 – finał
12.50 **Koszykówka 3x3:** 3x3 City Tour – Bielsko-Biała 2026 – finały
14.05 **Polska Liga Żeglarska**
14.30 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – podsumowanie 1/16 finału
16.00 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – podsumowanie 1/8 finału
16.50 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – podsumowanie ćwierćfinałów
17.30 **Dzień na mundialu**



19.00 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – półfinał **(live)**
0.30 **Boks:** KnockOut Boxing Night 44 w Jastrzębiu-Zdroju – podsumowanie
2.55 **Boks:** Gala w Tokoname – Tom Mizokoshi – John Riel Casimero
3.35 **Boks:** Gala w Bournemouth – podsumowanie

EUROSPORT 1

11.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chamonix
12.00 **Kolarstwo:** Tour de France: Malemort – Ussel
13.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 10. etap **(live)**
18.00 **Cycling Essential Stories** – mag. sportowy
18.15 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Vallnord/Pal-Arinsal – cross-country mężczyzn
19.00 **Kolarstwo górskie** – magazyn
19.30 **Spirit of Yachting**
20.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chamonix – prowadzenie – finały



20.30 **World Touring Car Cup:** Wyścig w Le Castellet – podsumowanie
21.00 **FIA World Endurance Championship:** Wyścig 6-godzinny w Sao Paulo
22.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 10. etap
0.00 **Snooker:** Turniej Players Championship – finał

POLSAT SPORT 1

6.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz półfinałowy
W zeszłym roku do półfinału awansowali Novak Djoković, Carlos Alcaraz, Jannik Sinner i Taylor Fritz.
8.30 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Polska – Brazylia
Polki przegrały dwa ostatnie spotkania z Kanarkami. W Osace postarają się zrewanżować.
11.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
13.30 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
16.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon



18.30 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
Po dwóch turniejach w ramach Ligi Narodów Stany Zjednoczone zajęły pozycję lidera.
21.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
23.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
1.00 **Boks**

TVP ABC

10.45 **Rodzina Treflików 3**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**
13.00 **Zagadki zwierzogromadki**
13.20 **Tru i Tęczowe Królestwo**
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
15.40 **Billy – chomik, który został kowbojem**
16.05 **Pat i świat**
16.35 **Dino Ranczo**
17.05 **Pszczółka Maja**



17.30 **Petronix: Obrońcy zwierząt**
18.00 **Mała Marinette**
18.30 **Idefiks i Nieugięci**
19.00 **Ptyś i Bill**
19.10 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**
19.25 **Piotruś Królik**
19.55 **Lupin wśród bajek**
20.05 **Grizzy i lemingi**

MINIMINI+

4.32 **Księżniczka Hania i Grymasek 4**
4.38 **Detektyw Łodyga 7**
5.05 **Tomek i przyjaciele 22**
6.10 **Ciekawski George 7**
7.33 **Kicia Kocia 2**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Baranek Shaun**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia 2**
15.10 **Kicia Kocia 2**
15.55 **Blaze i megamaszyny 3**



17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.15 **Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia**
18.40 **Dora i przyjaciele**
19.35 **Kicia Kocia**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**

TVN 24

6.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
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** – magazyn informacyjny
16.00 **Fakty po południu**



18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**
20.10 **Fakty o świecie**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.30 **Tak jest** – pr. publicyst.

CANAL+ SPORT

13.40 **Magazyn Ligi Mistrzów UEFA**
14.40 **Premier League: The Big Interview** (3, 4)
15.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Getafe – Barcelona
18.00 **Boks:** Gala w El Paso: S. Han – H. Holm
19.00 **Piłka nożna:** Widzew Łódź – Legia Warszawa (sezon 1995/96)
20.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026
21.00 **Liderzy. W centrum gry** (3)
22.05 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 161
23.15 **Premier League Stories** (46)

EUROSPORT 2

12.00 **Snooker:** Turniej Players Championship
14.00 **Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Paryż 2024**
15.00 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Sao Paulo
17.00 **Snooker:** Turniej Players Championship
19.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chamonix – speed kobiet i mężczyzn – finały
20.00 **Kolarstwo:** Tour de France
22.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chamonix – speed kobiet i mężczyzn – finały
23.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chamonix
0.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 10. etap

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
8.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
10.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
12.30 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
15.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
17.30 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
20.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
Hubert Hurkacz rozpoczął tegoroczny Wimbledon od niespodziewanego zwycięstwa nad Casprem Ruudem. Następnie pokonał Sebastiana Ofnera.
22.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.15 **Sonic Prime 2**
8.40 **Harmidom 7**
9.30 **Harmidom 2**
10.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
10.10 **SpongeBob Kanciastoporty 7**
10.25 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
11.45 **Grzmotomocni: Tajniacy**
12.15 **Niebezpieczny Oddział**
12.40 **Niebezpieczny Henryk**
13.10 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
14.25 **Wielkodomscy 4**
15.20 **Harmidom 10**
15.40 **Sonic Prime 2**
16.05 **SpongeBob Kanciastoporty 15**

TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.47 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.25 **Było sobie życie**
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**
13.13 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.39 **Polly Pocket 6**
14.22 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 3**

TVP INFO

15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.00 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Trójkąt Polityczny**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Panorama dnia**

CANAL+ SPORT 2

8.30 **Tenis:** Turniej WTA w Linzu – finał gry pojedynczej: M. Andriejewa – A. Potapowa
11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Dubaju – finał: E. Switolina – J. Pegula
13.10 **Tenis:** Turniej WTA w Miami – finał: A. Sabalenka – C. Gauff
16.30 **Tenis:** Turniej WTA w Miami: Magda Linette – Iga Świątek
19.20 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – finał
22.10 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – finał: J. Pegula – L. Nosková
0.45 **Tenis:** Turniej WTA w Londynie – finał: Donna Vekić – Emma Raducanu
3.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Legia – Raków

ELEVEN SPORTS 1

11.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska: Porto – Moreirense
13.00 **Formuła 3:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – Juventus FC
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – Borussia M'gladbach
20.00 **Bundesliga Special** (22)
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
22.40 **Made in Italy** (20, 19, 18)
23.30 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (3, 4)

POLSAT SPORT 3

6.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
8.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon
11.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
13.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
15.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
17.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
19.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
21.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
Kibice byli niezwykle ciekawi, czy Jannik Sinner będzie w stanie wygrać słynny turniej na londyńskich kortach drugi raz z rzędu.
23.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.15 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.25 **Świnka Peppa 3**
10.35 **Świnka Peppa 4**
11.05 **Santiago z mórz**
11.30 **Psi Patrol 10**
11.50 **Psi Patrol 8**
12.10 **Rubble i jego ekipa**
12.30 **Rubble i jego ekipa 4**
12.45 **Rogata ekipa**
13.15 **Tim Rex wśród gwiazd 2**
13.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.10 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.40 **Zwierzęce zagadki**
15.10 **Rogata ekipa 3**

DISNEY JUNIOR

7.00 **Blue 2**
8.00 **Spidey i superkumple 2**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue 2**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Spidey i superkumple 2**
12.30 **Blue 2**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty 2**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 2**

POLSAT NEWS

8.00 **Nowy dzień**
10.00 **W rytmie dnia**
12.50 **Wydarzenia 12:50**
13.30 **W rytmie dnia**
15.30 **Sport**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.10 **Więcej „Wydarzeń"**
16.30 **Punkt widzenia Jankowskiego**
18.00 **Punkt widzenia Szubartowicza**
19.15 **Gość „Wydarzeń"**
19.50 **Debata Gozdyry**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Punkt widzenia Jankowskiego**

CANAL+ SPORT 5

9.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: ZKS Stal Rzeszów – INNPRO ROW Rybnik
12.00 **Snooker:** Championship League – 2. runda **(live)**
16.45 **The Big Pete** (3)
17.30 **Snooker:** Championship League – 2. runda **(live)**
22.15 **Premier League: The Big Interview** (36)
22.50 **Boks:** BKFC Fight Night: Nashville – waga lekka: Tony Soto – Juan Carlos DeLeon
0.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Płock – Jagiellonia Białystok

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayern – Union
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Milan – Inter Mediolan
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayer – Bayern
18.00 **Formuła 1**
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – Genoa CFC
22.00 **Ligue 1 Show** (35)
22.30 **Bundesliga Special** (22)
23.00 **Serie A**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – AS Monaco
2.00 **Birds of paradise** – film dok.

POLSAT PLAY

6.30 **Kołowrotek**
7.00 **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 **Trzecia Rzesza w obiektywie amatorskiej kamery**
21.10 **Tajna historia XX wieku**
22.00 **Poszukiwacze historii**
22.30 **Pociągi**
23.10 **Wakacje z Bałtykiem**
4.05 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

11.15 **101 napraw 5**
12.15 **Jeździć, obserwować**
13.00 **Mobilni mechanicy**
14.30 **Zawodowi handlarze**
16.00 **Wojny samochodowe**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Zawodowi handlarze**
19.00 **Moto kombat**
19.45 **Duda kontra Szafrański**
20.30 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
21.15 **Z drugiej ręki**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Jeździć, obserwować**
23.45 **Naprawy nie do naprawy**
0.30 **Usterka 16**

TVS

15.45 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher – Decyzja serca** – film obyczajowy, Niem. 2010
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Melodia miłości** – film obyczajowy, Niem. 2008
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

17.00 **Wierzę w Boga**
17.30 **24. Międzynarodowy Rajd Katyński**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Każdy maluch to potrafi**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc historia**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Posłani** – film dok., Pol. 2026
23.25 **Dęby w Polsce** – dok., Pol.

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl cf19622b37



Matka Yasemin leży nieprzytomna w szpitalu, a studentka nie może zajmować się i nią, i młodszą siostrą. Dlatego zostawia Mine u babci, która nawet nie wie, że ma wnuczki.



Hity znad Bosforu

Burak poznaje Yasemin w szpitalu i zakochuje się w niej od pierwszego wejrzenia.



Uczuciem do nowej pielęgniarki zapała też doktor Kerem, przyjaciel Buraka.

SPLĄTANE LOSY

Zerwane więzi

Nowość w TV!

W domu Münevver pojawia się wnuczka, której nie znała. Obecność małej Mine otworzy dawne rany, ale da też nadzieję na odbudowanie relacji rodzinnych.

SPLĄTANE LOSY
ŚR 15.07 godz. 14.00 TVP 1

Wywodząca się z bogatej i szanowanej rodziny Münevver (Nilgün Kasapbasoğlu) od lat mieszka w okazałej rezydencji wraz ze swoją wierną pokojówką Suzan (Nesrin Yıldırım). W jej domu czas się zatrzymał – meble i dekoracje od lat stoją w tych samych miejscach, bo pani domu nie pozwala na żadne zmiany. Każdy przedmiot ma dla niej znaczenie i jest związany z przeszłością, której kurczowo się trzyma, jakby tylko w ten sposób mogła zachować resztki dawnego życia. Pod chłodnym usposobieniem i arystokratyczną elegancją Münevver kryje się ogromny ból i tęsknota za córką Pakize (Öznur Kula), która przed laty opuściła dom, rzucając słowa pełne nienawiści. Tylko Halil (Şerif Bozkurt), oddany asystent Münevver, który mieszka po drugiej stronie ulicy, zna prawdę o wydarzeniach, które rozbiły rodzinę Ketenci. Sam również ma pewne obawy związane z tajemnicami z przeszłości…

Desperacki krok

Życie Münevver wywraca się do góry nogami, gdy pewnego wieczora pod drzwiami jej willi zostaje znaleziona kilkuletnia Mine (Hazal Güzel). Dziewczynkę podrzuciła bez słowa wyjaśnienia jej starsza siostra Yasemin (Kayra Zabcı) – ambitna studentka pielęgniarstwa, która po śmierci ojczyma sama opiekuje się nie tylko Mine, ale też ich matką, która dostała udaru i leży nieprzytomna w szpitalu. Dziewczyna ponadto robi wszystko, by chronić je obie przed nieobliczalnym byłym mężem Pakize, Tahsinem (Ömer Gecü). Nie widząc innego wyjścia, Yasemin oddaje siostrę pod opiekę babci, której nigdy nie poznały, a która o nich nie miała zielonego pojęcia.

Zazdrość i rywalizacja

Gdy Münevver potwierdzi swoje podejrzenia na temat tego, że Mine (Hazal Güzel, zdj.) jest jej wnuczką, wszystko się zmieni. Kobieta postanowi odnaleźć córkę, z którą od lat nie miała kontaktu. Prawda okaże się jednak bardziej bolesna, niż się spodziewała. Stopniowo na jaw zaczną wychodzić skrywane przez lata sekrety. Niespodziewanie w samym centrum wydarzeń znajdzie się Burak (Emir Gülsever), syn Halila, który traktuje Münevver niemal jak babcię. Pewnego dnia młody lekarz stażysta pozna w pracy Yasemin i zakocha się w niej od pierwszego wejrzenia. Ta miłość wpłynie zarówno na jego życie rodzinne, jak i zawodowe. Zwłaszcza że Burak zauważy, iż dziewczyna wpadła w oko także jego przyjacielowi Keremowi (Doğaç Gözüdeli), który pracuje razem z nimi. Obaj będą gotowi Yasemin nieba przychylić…



Münevver myśli, że Mine podrzucili wyłudzacze pieniędzy, ale intryguje ją naszyjnik, który ona ma na sobie.

Zupełnie inaczej zachowywać się będzie Meltem (Zelal Barlas), która od dawna kocha się w Buraku i marzy o tym, by go poślubić. Zaślepiona zazdrością doktor wyrządzi Yasemin wiele krzywd. Kolejnym wrogiem dziewczyny okaże się Ezgi (İrem Korkmaz), adoratorka Kerema. Gdy zrozumie ona, że Kerem darzy uczuciem Yasemin, będzie głęboko rozczarowana i zrobi wszystko, co w jej mocy, aby utrudnić życie rywalce. Niestety, Yasemin narazi się także siostrze Buraka, Pinar (Elif Naz Sabuncu). Kiedy pojawi się w rezydencji Münevver, relacje rodzeństwa zaczną się pogarszać. Nowa turecka telenowela liczy aż 165 odcinków!

BOGUMIŁA DEKA

FOT. TVP

eprasa.pl cf19622b37



DO PRZERWY 0:1

Stremowany Paragon

DO PRZERWY 0:1 ŚR 15.07 godz. 16.55 TVP KULTURA

Serialowa opowieść o chłopcach z powojennej Warszawy, którzy tworzą podwórkowe drużyny piłkarskie i zamierzają wystartować w organizowanych przez „Życie Warszawy" zawodach, swoją premierę miała jesienią 1969 r. Główną rolę – Paragona, grał Marian Tchórznicki, którego reżyser Stanisław Jędryka wypatrzył przypadkiem wśród grupy młodzieży na Starym Mieście w Warszawie. Zachwycił się jego charyzmą, zaprosił go na casting i choć chłopak nie wypadł najlepiej, wierzył w niego i powierzył mu rolę. Pierwszy dzień zdjęć wypadł jednak fatalnie. Dopiero drugiego 14-letni Tchórznicki pozbył się tremy i odzyskał zawadiackość, która zrobiła takie wrażenie na reżyserze. **EGP**

GRUNWALD 1410

Znów wygrają nasi!

GRUNWALD 1410 ŚR 15.07 godz. 19.05 TVP HISTORIA

To była jedna z największych bitew średniowiecznej Europy. Połączone siły Królestwa Polskiego i Wielkiego Księstwa Litewskiego, pod wodzą króla polskiego Władysława Jagiełły i wielkiego księcia litewskiego Witolda, starły się z wojskami zakonu krzyżackiego na czele z wielkim mistrzem Ulrichem von Jungingenem. W początkowej fazie przewagę mieli Krzyżacy – odparli atak chorągwi litewskich i zmusili Litwinów do ucieczki. Ostatecznie szala zwycięstwa przechyliła się jednak na stronę polsko-litewską,.. Fabularyzowany dokument przedstawia przebieg bitwy z trzech punktów widzenia: Władysława Jagiełły, księcia Witolda oraz Ulryka von Jungingena. **HM**


Jako ilustrację w dokumencie wykorzystano fragmenty serialu „Korona królów. Jagiellonowie".

wokół szyjki zęba		jacht Teligi		Jamie Lee ..., aktorka		poetycko o polu		mieszkaniec Genewy	miał córkę Wandę	szara papuga		bilardowy z łuzami		Br dla chemika	
				krzywda ludu			4			... Żmijewski, „Ojciec Mateusz"					
Ireneusz ..., „Pokłosie"		dwie szyny				zabójczy bazyliszka			3			osuszanie gruntów		jeszcze nie zawodowiec	
				przeżuwają krowa						frakcja partii					
... Rybackie nad Zalewem Wiślanym		łączy kraje	na głowie rowerzysty	pasterz z Azji		dryf	np. woli, rozpaczy				wytyczona droga wędrówki		wieczorowa dla bruneta		potocznie oszustwo
Zagrobelny lub Płoszajski				7			polski zespół rockowy		z jego nasion wytłacza się olej			5			
					miasto na Lazurowym Wybrzeżu						ocena jurora				2
wyrasta z pnia	... Duncan, tancerka						6		... Stone, „Kasyno"						
rytm			1		kuzynka daniela						króluje 1.04				

1	2	3	4	5	6	7

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: TVP

eprasa.pl cf19622b37

TVP 1

5.00 Złoty chłopak (333-ost.) – serial obyczajowy, Turcja 2022
5.50 Akacjowa 38 (895) – telenowela, Hiszpania 2015
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.30 Rodzina (nie od) święta – magazyn religijny, Polska 2024
8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
8.10 Pogoda Info
8.20 Janosik (12): Pobili się dwaj górale – serial przygodowy, Polska 1973
9.15 Ranczo 7 (82) – serial obyczajowy, Polska 2013
10.10 Komisarz Alex 7 (90) – serial kryminalny, Polska 2015
11.05 Ojciec Mateusz 16 (202): Lotnisko – serial kryminalny, Polska 2016
12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.30 Agropogoda
12.40 To się opłaca – magazyn
12.55 Taniec z rosyjskim niedźwiedziem, część 4 – film dokumentalny, Polska
14.00 Splątane losy (1) – serial obyczajowy, Turcja 2024, reż. Ayhan Özdemir, wyk. Nilgün Kasapbasoglu, Yesim Ceylan, Kayra Aleyna Zabçi, Emir Gülsever (patrz obok)
15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 Dziedzictwo (979) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
18.05 Reporterzy – magazyn reporterów
18.25 Akacjowa 38 (912) – telenowela, Hiszpania 2015
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026



14.00 OBYCZAJOWY
Splątane losy (1)
Pochodząca z bogatej i szanowanej rodziny Munevver mieszka w rezydencji z pokojówką Suzan. Pewnego dnia ktoś podrzuca pod jej drzwi małą Mine (Hazal Güzel, zdj.). Dziecko ma naszyjnik, który przywołuje wspomnienia o córce Munevver. Seniorka rozpoczyna śledztwo. **60 min**



20.50 SPORT
Mistrzostwa świata 2026
Czas wyłonić drugiego finalistę. W udział w meczu w Atlancie celują Argentyńczycy. Obrońcy tytułu przez fazę grupową przeszli jak burza, wygrywając wszystkie spotkania. Stracili tylko jedną bramkę. Być może zmierzą się z drużyną Francji z Michaelem Olise (zdj.) w składzie. **160 min**

20.10 Sport, Pogoda
20.25 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
20.50 Piłka nożna: MŚ 2026 – półfinał **(live)** (patrz obok)
23.30 Wieczór z Mistrzem. Andrzej Wajda: **Danton** – dramat historyczny, Polska/Francja 1983, reż. Andrzej Wajda, wyk. Gérard Depardieu, Patrice Chéreau, Wojciech Pszoniak, Anne Alvaro (patrz obok) Adaptacja dramatu Stanisławy Przybyszewskiej „Sprawa Dantona" została doskonale przyjęta przez krytykę. **145 min**
1.55 Morderstwa w Cantal – film kryminalny, Francja 2023, reż. Sandrine Cohen
3.35 Wykrywacz kłamstw – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
3.55 Pytanie dnia – pr. publ., Pol.
4.15 Reporterzy – mag.
4.30 Oko na świat ▶ 4.50



23.30 DRAMAT HIST.
Danton
Wiosna 1794 roku, ogarnięty rewolucją Paryż. Danton (Gérard Depardieu, zdj.) domaga się zaprzestania terroru. Zostaje oskarżony o działalność kontrrewolucyjną i wkrótce skazany na śmierć. **145 min**

TVP 2

4.35 Na dobre i na złe – serial obyczajowy, Polska 2023
5.35 M jak miłość (1794) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.30 Mozaika żydowska. Magazyn kulturalno-religijno-społeczny
6.55 Barwy szczęścia (3354) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.30 Rodzinka.pl (41, 42): Kryzys; Ty, ja i spa – serial komediowy, Polska 2011
12.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
13.15 Panna młoda (144) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (876) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (433) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 (patrz obok)
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (145) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Nusret oraz Beyza z napięciem wyczekują narodzin dziecka Yoncy. Tymczasem ona nie zamierza godzić się ze swoim losem. Szuka drogi ucieczki. Sinem postanawia wrócić do rezydencji. Cihan przekonuje Hancer, by nie brała na siebie tylu obowiązków. **55 min**
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3354) – serial obyczajowy, Polska 2026
Oliwka ma pretensje do Kępskiego o spotkanie z Grażyną, do którego partner jej się nie przyznał. Justin bezskutecznie podważa decyzje Stańskiego. Karolina próbuje kupić lojalność Kajtka, wręczając mu w sekrecie premię. **40 min**



15.05 OBYCZAJOWY
La Promesa – pałac tajemnic (433)
Manuel spędza namiętny poranek z Janą (Ana Garcés, zdj.). Romulo przekazuje markizowi niepokojące wieści o tajemniczych przedmiotach znalezionych w pokoju Curra. Don Alonso odkrywa, że jego siostrzeniec zamierza wyjechać na wojnę. **55 min**



21.50 FAB.-DOKUM.
Na sygnale (871, 872)
Zespół Banacha pomaga seniorce po upadku w parku oraz młodemu mężczyźnie z urazami. Okazuje się, że łączy ich bliska relacja. Tymczasem ekipa doktora Vicka (Hubert Jarczak, zdj.) ratuje nastolatkę po przedawkowaniu leków. Uspokaja też jej matkę, u której stres wywołuje bradykardię. **65 min**

20.05 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej, Polska 2026
20.35 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka – teleturniej, Polska 2026
20.55 Postaw na milion – teleturniej, Polska
21.50 Na sygnale (871, 872) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
22.55 Berlin Ku'damm 56 (4) – serial obycz., Niemcy 2016
23.55 PitBull 2 (9) – serial sensacyjny, Polska 2007 (patrz obok)
0.50 Karol, władca Hiszpanii (8) – serial kostium., Hiszp. 2015
1.50 Nasz dom w górach (15) – serial obycz., Niemcy 2021
2.50 Globus. No Elephant in the Room – film dokum., Pol./Rumunia 2022 ▶ 4.10



23.55 SENSACYJNY
PitBull 2 (9)
Koło Teatru Komedia dochodzi do strzelaniny, w której ginie młody człowiek. Zamordowana zostaje też narkomanka, świadek zajścia. Nielat i Despero (Marcin Dorociński, zdj.) wpadają na trop zabójcy. **55 min**

POLSAT

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.30 Malanowski i partnerzy (337, 339): Zabójcza miłość; Zanim umrę – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
9.30 Trudne sprawy (1263, 1264) – serial paradokumentalny, Polska 2024
Dagmara znajduje dorywczą pracę w domu ciężarnej Pauliny. Zauważa tam zdjęcie swojego syna, który ma żonę i dziecko. Gdy prosi go o wyjaśnienia, ten przyznaje się, że żyje w związkach z dwiema kobietami. **125 min**
11.35 Gliniarze (880, 881): Handlarz śmiercią; Zabłąkana owca – serial paradokumentalny, Polska 2023
13.40 Dlaczego ja? (1510, 1511): Zaufanie; Grzechy młodości – serial paradokumentalny, Polska 2025
Związek Beaty i Marcina przechodzi kryzys. W końcu para decyduje, że przez pewien czas od siebie odpocznie. Gdy po miesiącu kobieta dowiaduje się, że jej były partner ożenił się z inną, wściekła do niego idzie. Na miejscu nie zastaje jednak Marcina, a Patryka, który podaje się za jego przyjaciela. **130 min**
15.50 Wydarzenia
16.20 Pogoda
16.25 Interwencja – magazyn reporterów
16.40 Gliniarze (1077, 1078): Pożądanie; Czerwona linia – serial paradokumentalny, Polska 2025
W okolicach Warszawy dochodzi do gwałtu na pracującej w technikum nauczycielce. Adam Bogusz i Olga ustalają, że kilka godzin przed napaścią widziano ją w samochodzie z mężczyzną, notowanym wcześniej za przestępstwa seksualne. **140 min**



19.00 SPORT
Liga Narodów
Trzeci tydzień rozgrywek Polacy spędzą na turnieju w Stanach Zjednoczonych. Ich pierwszym rywalem będzie reprezentacja Bułgarii. Zespoły te mierzyły się towarzysko w maju w Katowicach. Biało-Czerwoni zwyciężyli 3:0. Trzymamy kciuki za powtórkę sukcesu. **145 min**



21.25 KOMEDIA
Zróbmy sobie wnuka
Prowadzący gospodarstwo w centrum miasta Maniek (Andrzej Grabowski) i Genia (Joanna Żółkowska) Koselowie marzą o wnukach. Ich dzieci, Zosia (Małgorzata Kożuchowska, zdj.) i Janek (Paweł Deląg), nie zamierzają się jednak ustatkować. Głowa rodziny wpada na sprytny pomysł. **100 min**

19.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Bułgaria – Polska **(live)** (patrz obok)
21.25 Komediowa środa: **Zróbmy sobie wnuka** – komedia, Polska 2003, reż. Piotr Wereśniak, wyk. Andrzej Grabowski, Joanna Żółkowska, Zbigniew Zamachowski (patrz obok)
23.05 Pierwszy gol – komedio-dramat, Wielka Brytania/USA 2023, reż. Taika Waititi, wyk. Michael Fassbender, Elisabeth Moss, Will Arnett, Rhys Darby (patrz obok) Historia oparta na faktach. Za kamerą stanął laureat Oscara za scenariusz do komediodramatu „Jojo Rabbit". **145 min**
1.30 Pogromcy duchów. Dziedzictwo – komedia s.f., USA/Kanada 2021, reż. Jason Reitman



23.05 KOMEDIODRAM.
Pierwszy gol
Rongen (Michael Fassbender, zdj.) zostaje zmuszony do wyjazdu na Samoa Amerykańskie, by szkolić jedną z najsłabszych drużyn piłkarskich świata. Przekonuje się, jak karkołomna misja go czeka. **145 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1699) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (12) – program rozrywk., Pol. 2025
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026
11.20 Doradca smaku (34) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (13) – program rozrywk., Pol. 2020
12.35 Ukryta prawda (1483, 1484, 1728) – serial paradokumentalny, Polska (patrz obok)
15.45 Detektywi (112) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
40-latka myśli, że jest zdradzana. Śledczy odkrywają, że dziewczyna, którą klientka posądza o bycie kochanką jej męża, w rzeczywistości go szantażuje. Znajdują też broń w firmie mężczyzny. **65 min**
16.50 Szpital św. Anny (68) – serial obyczajowy, Polska 2025
Na oddział ratunkowy trafia senior, który zasłabł na ulicy. Kaja podejrzewa u niego zespół chorego węzła zatokowego. Daria przyjmuje kobietę skarżącą się na silny ból brzucha. Przeciwstawia się decyzji urologa. **65 min**
17.55 Młode gliny (22) – serial kryminalny, Polska 2026
Policjanci zostają wezwani do domu pogrzebowego w związku ze znalezieniem dodatkowych zwłok w trumnie z ciałem Juliusza Nareckiego przeznaczonego do kremacji. Sprawdzają m.in. nagranie z monitoringu. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



12.35 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1483, 1484, 1728)
Jagoda pomaga 71-letniej Aldonie, która została okradziona. Wkrótce seniorka proponuje kobiecie, żeby się do niej wprowadziła. Za wsparcie otrzyma mieszkanie w spadku. Po miesiącu Aldona jedzie do sanatorium, a jej towarzyszka urządza imprezę. **190 min**



20.15 OBYCZAJOWY

Na Wspólnej (4246)
Krytyna i Juliusz szykują się na randki. Przypadkiem na siebie wpadają. **35 min**



TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 3 (9, 10): Dziecięcy blues; Cwaniaki z ulicy – serial kryminalny, USA 1986
Detektywi wpadają na trop afery przemytniczej. Okazuje się, że gang zajmuje się przerzutem noworodków z Kolumbii do USA. **120 min**
8.00 Kobra – oddział specjalny (2, 3): Na wschód od Edenu, część 2; Cena przyjaźni – serial sensacyjny, Niemcy 2017
10.00 Maria z przedmieścia (61, 62) – telenowela, Meksyk 1995
12.00 Nie igraj z aniołem (117) – obycz., Meksyk 2008
Estefania przekonuje Isabelę, że nie mogą dopuścić, by Marichuy sprowadziła się do rezydencji Velarde. Marichuy żąda, żeby Blanca wyznała Juanowi Miguelowi prawdę na temat Ivette i Omara. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (51) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Kurierzy (36) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (544, 545) – serial obyczajowy, Polska 2022
Piona wychodzi z więzienia. Odbył karę za wymuszanie haraczy. Chce żyć uczciwie. Jego sytuację komplikuje brat, który jest uwikłany w nielegalne interesy. **120 min**
17.00 Kurierzy (37) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (974, 975) – serial obyczajowy, Polska 2026
Ojciec Pauli dostaje ataku serca. W trakcie akcji ratunkowej ktoś kradnie karetkę. Paula odkrywa, kto za tym stoi, i chce się zemścić. **120 min**



17.00 FAB.-DOKUM.

Kurierzy (37)
Adam (Patryk Cebulski, zdj.) postanawia poprawić sobie humor i spotyka się ze swoją byłą partnerką – Kaśką. Dziewczyna opiekuje się synem koleżanki, jedenastoletnim Ambrożym. Dziecko twierdzi, że jest mentalistą, a następnie robi kurierowi pokaz niezwykłych umiejętności. **60 min**



20.00 DRAM. KRYM.

Furioza
W zamian za skrócenie wyroku brata lekarz Dawid (Mateusz Banasiuk zdj.) na polecenie policji infiltruje grupę pseudokibiców. Musi zdobyć zaufanie Goldena (Mateusz Damięcki). **175 min**

TVN 7

DVB T2

5.25 Ten moment (58) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (797-799) – serial paradokumentalny, Polska
8.45 Ukryta prawda (1341, 1451, 1452) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1108-1110) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
Policjanci przyjmują zgłoszenie o uprowadzeniu kobiety. Bandyci domagają się okupu. Wkrótce zostają znalezione zwłoki porwanej. **125 min**
13.55 Kryminalni (8): Śmierć za śmierć – serial kryminalny, Polska 2004 (patrz obok)
15.00 Szpital (788, 789) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (509) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
Agnieszka Majewska, pracownica agencji reklamowej, miała pobić Pawła Nowickiego torebką, w której znajdował się ciężki przedmiot. Oskarżona twierdzi, że poszkodowany stanowił dla niej zagrożenie. **60 min**
18.00 SOS Ekipy w akcji (21) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Policjanci dostają wezwanie od kobiety, która usłyszała wołanie o pomoc z bagażnika auta. Inny patrol interweniuje w sprawie awantury. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1532) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Bartek i Agata przez pięć lat starali się o dziecko. Wreszcie dzięki in vitro rodzi się ich córka. Okazuje się, że jest czarnoskóra. Kobieta tłumaczy, że w klinice musiało dojść do pomyłki. **60 min**



13.55 KRYMINALNY

Kryminalni (8)
Prawniczka Anna zostaje zamordowana we własnym mieszkaniu. Kobieta wybierała się w podróż do Berlina. Była wspólnikiem kancelarii, miała duże grono przyjaciół. Zawada (Marek Włodarczyk, zdj.) przesłuchuje najbliższych. Cenne okazują się zeznania ojca ofiary. **65 min**



15.00 PARADOKUM.

Szpital (788, 789)
Pacjentką doktora Szewczyka (Tomasz Augustynowicz, zdj.) jest dziewiętnastolatka, nękana w szkole przez koleżankę. Aby jej zaimponować, maturzystka wynajęła studenta. **120 min**

REKLAMA



20.15 Na Wspólnej (4246) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.50 Tarzan: Legenda – film FILM przygodowy, USA/Wielka Brytania/Kanada 2016, reż. David Yates, wyk. Alexander Skarsgard, Christoph Waltz, Samuel L. Jackson, Margot Robbie (patrz obok)
23.15 Legion Samobójców 2 FILM – film przygodowy, Kanada/USA/Wielka Brytania 2021, reż. James Gunn
2.05 Uwaga! – magazyn reporterów
2.25 Wallander (11) – serial kryminalny, Szwecja 2005
4.15 Największe polskie katastrofy (4) – serial dokumentalny, Polska 2020
5.10 Recepta na stary dom 3 (14) – program rozrywkowy, USA 2018



20.50 PRZYGODOWY

Tarzan: Legenda
Po opuszczeniu dżungli Tarzan (Alexander Skarsgard, zdj.) jako lord wiedzie dostatnie życie w Londynie. Otrzymuje propozycję powrotu do Konga. Staje się pionkiem w grze chciwego kapitana. **145 min**

20.00 Furioza – dramat FILM kryminalny, Polska 2020, reż. Cyprian T. Olencki, wyk. Mateusz Banasiuk, Weronika Książkiewicz, Mateusz Damięcki, Łukasz Simlat (patrz obok)
22.55 Pitbull. Ostatni pies – film FILM sensacyjny, Polska 2018, reż. Władysław Pasikowski, wyk. Marcin Dorociński, Krzysztof Stroiński, Rafał Mohr, Dorota Rabczewska (patrz obok)
Kontynuacja nagrodzonego dwoma orłami „Pitbulla" to zarazem debiut Dody na wielkim ekranie. **160 min**
1.35 Kula w łeb – film kryminalny, FILM USA/Indie/Szwajcaria 2012, reż. Walter Hill
3.15 Dzielnica strachu 9 (406): Ksiądz – serial kryminalny, Polska 2025
4.15 Zobacz to!



22.55 SENSACYJNY

Pitbull. Ostatni pies
Policjanci prowadzą śledztwo w sprawie zabójstwa kolegi. Despero (Marcin Dorociński) wnika w szeregi ludzi Gawrona (Cezary Pazura, zdj.). W wojnę włącza się żona mafiosa. **160 min**

20.00 Przyjaciel domu – dramat FILM obyczajowy, USA 2019, reż. Gabriela Cowperthwaite, wyk. Jason Segel, Dakota Johnson, Casey Affleck, Isabella Kai Rice (patrz obok)
Poruszający dramat zainspirowany autobiograficznym artykułem autorstwa Matthew Teague'a. **155 min**
22.35 W morzu ognia FILM – film sensacyjny, USA 1997, reż. Félix Enríquez Alcalá
0.50 Dom nad jeziorem FILM – melodramat, USA/Australia 2006, reż. Alejandro Agresti
2.50 Żyjąc z potworem 9 (4) – serial dokumentalny, USA 2024
3.50 Fachowcy (15) – serial paradokumentalny, Polska 2017
4.30 Usterka 11 (11) – serial fab.-dok., Pol. 2019



20.00 DRAM. OBYCZ.

Przyjaciel domu
Matt (Casey Affleck, zdj.) wiedzie szczęśliwe życie u boku żony Nicole (Dakota Johnson, zdj.), z którą wychowuje córki. Kiedy kobieta zapada na nowotwór, z pomocą rodzinie przychodzi oddany przyjaciel. **155 min**

20

TVP 3

12.00 Telekurier – mag., Polska
12.30 Górna półka smaku (2)
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (25) – 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 Z indeksem w ręku (4)
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 (195)
23.30 Kryminalna siódemka

TVP POLONIA

15.35 20 x 20 lat TVP Kultura
16.00 Zaraz wracam 2 (110) – serial obycz., Pol. 2025
16.30 Barwy szczęścia (3342) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 Gra słów. Krzyżówka
17.30 Teleexpress
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Wilno bardzo osobiste (1) – reportaż, Polska 2024
18.25 Wilno. Po drugiej stronie świata
18.45 Info Wilno – pr. inform.
19.05 Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny – pr. inform.
19.15 Laskowik & Malicki
20.10 Program informacyjny 19.30
20.40 Pogoda

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (18, 19) – serial sensacyjny
7.55 Bogaty dom – biedny dom (78) – reality show, Polska 2022
8.55 Policjantki i Policjanci (516, 517) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1114, 1115) – serial paradokumentalny, Pol. 2026
11.55 Dlaczego ja? (1543, 1544) – serial paradokumentalny, Pol. 2026
13.55 Trudne sprawy (767-769) – paradok., Pol.
16.55 Policjantki i Policjanci (1402) – obycz., Pol. 2026
18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (520) – reality show, Polska 2025

PULS 2

8.50 Masza i Niedźwiedź – serial animowany
9.20 Straszne historie Maszy – serial anim.
9.25 Świnka Peppa 2 – anim.
9.45 Bing – serial animowany
10.00 Jeżyk i Przyjaciele – serial animowany
10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany
11.35 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim.
12.00 Psi Patrol 8 – serial anim.
12.35 Marta mówi – anim.
13.00 Smerfy – serial anim.
14.00 Monster High – anim.
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2 – anim.
16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.
17.00 Smerfy – serial anim.

TVP ROZRYWKA

6.10 Zakochaj się w Polsce (258) – magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
8.55 Va banque – teleturniej
9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Alternatywy 4 (2) – kom.
14.15 Rodzinka.pl (201) – kom.
14.45 Program rozrywkowy
15.20 Lato z Radiem i Telewizją Polską
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
18.35 Okrasa łamie przepisy
19.40 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny

TTV HD

7.35 DeFacto 13 (21, 22)
8.30 Kartoteka 2 (8, 9)
10.35 Detektywi (33, 34)
12.35 Zakup w ciemno 4 (3)
13.35 Zakup w ciemno 6 (1)
14.35 Nic do zgłoszenia 3 (3)
15.35 Złomowisko PL 5 (9)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 18 (2)
18.05 Zakup w ciemno extra (3) – reality show, Polska
18.40 Niezwykłe Stany Prokopa 6 (6) – rozr., Pol.
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 6 (2)
21.05 Zakup w ciemno extra (37) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.

PROGRAM INFORMACYJNY



23.55 Panorama
Podsumowanie wydarzeń z kraju i ze świata. Nie zabraknie informacji politycznych, gospodarczych i kulturalnych oraz krótkich komentarzami ekspertów. **30 min**

0.25 Program informacyjny 19.30
0.45 Panorama dnia – pr. inf.
1.20 Kryminalna siódemka
1.40 Dziedzictwo (850)
2.30 Trójkąt Polityczny
3.20 Program informacyjny 19.30
3.50 Lato na ROD'os – dok.
4.25 Dziennik regionów
4.50 Gość Regionów – publ.

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

OBYCZAJOWY



20.50 Miłość nad rozlewiskiem (6, 7)
Sławek oświadcza się Pauli. Dziewczyna za radą Marysi wyznaje ukochanemu, że spodziewa się dziecka Jean-Pierre'a. Orest przyjmuje zlecenie na odrestaurowanie kościółka. **105 min**

22.35 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.
23.15 Dziennik regionów
23.40 Wielki test cyfrowej formy – widowisko, Pol.
0.40 Zaraz wracam 2 (110)
1.10 Stacja innowacja (28)
1.30 Program informacyjny 19.30
2.00 Pogoda
2.10 Echo serca (5) – obycz.

OBYCZAJOWY



19.00 Policjantki i Policjanci (1403) – Polska 2026
Marek i Daria interweniują przy wypadku. W aucie biznesmena ktoś celowo poluzował śruby w kole. Mężczyzna jechał do notariusza zmienić testament. **60 min**

20.00 Uroczysko (209, 210)
21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (131) – krym.
22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1014) – krym., Pol. 2026
23.00 Strażnik granicy – film
FILM sensacyjny, USA 2008
1.00 Love Island. Wyspa miłości (33)
2.05 Hardkorowy lombard 3 (25)

ANIMOWANY



18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2
Szeregowy postanawia pomóc zagubionemu lampartowi morskiemu w powrocie na Antarktydę. Pod wpływem filmów o ninja Leonard zaczyna terroryzować wszystkich wokół. **60 min**

19.00 Kacze opowieści
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (962) – obycz.
21.00 Dzielnica strachu 10 (444, 445) – serial krym.
23.00 Prawo zbrodni – dramat
FILM kryminalny, USA 2011
1.00 Dzielnica strachu 10 (440) – serial krym., Polska
2.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (645) – obycz.

TELETURNIEJ



20.10 Postaw na milion
W każdej grze bierze udział dwoje uczestników. Na wstępie dostają milion złotych. Jeśli chcą zabrać pieniądze do domu, ich zadaniem jest tylko bezbłędnie odpowiedzieć na osiem pytań. **60 min**

21.10 Kabaret Letnią Porą (20) – pr. rozr., Pol. 2021
22.10 Rodzinka.pl (59) – kom.
22.50 Tak to leciało! – teleturniej muz., Polska
23.50 Gabi Drzewiecka zaprasza (7) – talk-show
0.50 Koło fortuny – telet., Pol.
2.15 Do śmiechu! (72, 73) – rozr., Polska 2024-2026
4.15 Hity wszech czasów (7) – magazyn muzyczny

ROZRYWKA



22.00 Idź na całość 2 (13)
Uczestnicy mają do wygrania niemal trzy miliony złotych. W każdym odcinku podejmują ryzyko i próbują unikać zonka. Program prowadzą Zygmunt Chajzer i Robert Motyka (zdj.). **60 min**

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (6) – pr. rozrywk., Pol. 2024
0.00 Nic do zgłoszenia 6 (9) – serial dokumentalny, Pol.
1.00 Życie na kredycie 8 (9, 10) – reality show, Pol.
2.10 Dobra robota (11) – serial dokumentalny, Pol.
3.10 Detektywi. Na zlecenie 2 (28, 29) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.10 Seans dla każdego **17.35** Moda na język polski **18.00** Grajmy swoje **18.10** Panorama łomżyńska **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Budowniczowie świata **21.00** Przegląd suwalski **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Samorządni **18.15** Pokochaj Grudziądz **18.30** Zbliżenia **19.00** Unia kulinarna **19.20** Wilczy apetyt **21.00** Jeszcze dzień z życia **21.12** Słowo daję! **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Na 2 kontakty **17.50** Raport gospodarczy **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Droga **21.00** Tedě jo **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama

KATOWICE 17.01 Raz, dwa, trzy – lato! **17.45** Sobota w Bytkowie **18.15** Papyn pyto **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Zdarzyło się **21.30** Aktualności

KRAKÓW 17.06 Portret miasta **17.29** Polskie prapremiery – Podziemna elektrownia **17.55** Ci cholerni Polacy. Lotnictwo polskie 1939-1945 **18.10** Magazyn medyczny **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.16** Spichlerz smaków **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika

LUBLIN 17.55 Zdarzenia **18.10** Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **19.15** Okiem kierowcy **21.02** Dwory i dworki Lubelszczyzny **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.30 Strefa biznesu **17.45** Samorządni **18.15** Reportaż **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Szlakiem filmowej Łodzi **19.20** W archiwach **21.00** Na wschód od Łodzi **21.15** Ostatni mistrzowie **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.29 Teleskop **17.45** Program publicystyczny **18.30** Teleskop **19.00** Rozmowa dnia **19.17** Reportaż sportowy **21.02** Opowieści stąd **21.18** Bezbłędnie **21.30** Teleskop

RZESZÓW 17.30 Zakamarki przeszłości **17.56** Dokument w TVP Rzeszów **18.30** Aktualności **18.59** Odkryj regiony **19.14** Z życia regionu **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności

SZCZECIN 17.30 Prywatne życie zwierząt 5 **17.52** Słowo daję! **18.00** Ludzie i maszyny **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Z wieszaka historii **21.00** Wokół nas **21.08** Pełnosprawni **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.34 Dobrego dnia z gwiazdą **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.02** Spacerowym okiem **19.18** Głosy powstania. Szymon Niedziela **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.29 Wakacyjny Dolny Śląsk **17.43** Strefa otwarta **18.08** Agro-Fakty **18.21** Fundusze Europejskie dla Dolnego Śląska **18.30** Fakty **18.58** Nie ma barier. Dolny Śląsk **19.12** Dlaczego krowa... **21.02** W swoim czasie **21.15** Pamięć Miasta **21.30** Fakty

TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 22 (278, 279) – krym., Pol. 2019
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (666, 667)
12.25 Ojciec Mateusz 7 (84)
13.20 Komisarz Alex 4 (48)
14.15 Ranczo 8 (95, 96) – obycz.
16.10 Polska śródziemnomorska – magazyn kulinarny
16.40 Operacja zdrowie – mag.
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 25 (327)
19.20 Ranczo 8 (98) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (295, 296) – kom., Polska 2025
21.25 Ojciec Mateusz 32 (415)
22.20 Bugsy – dramat
FILM sensacyjny, USA 1991
0.45 Tootsie – komedia, USA
FILM 1982, reż. Sydney Pollack

TVP KULTURA

12.10 Tajemnice kultowych seriali (3) – serial dokum.
13.05 Wolna sobota
FILM – komedia, Polska 1977
13.55 Noce i dnie (4) – obycz.
15.00 Zemsta – komedia, Polska
FILM 2002, reż. Andrzej Wajda
16.55 Do przerwy 0:1 (1, 2) – serial obycz., Polska 1969
18.15 Muzeum Polskiej Piosenki (14) – pr. rozr., Pol.
18.30 Informacje kulturalne
18.55 Rawhide (8) – serial przyg.
20.00 Powrót Sherlocka Holmesa (7) – serial krym.
21.05 Przysięga Ireny – dramat
FILM obyczajowy, Kan./Pol. 2023
23.15 Informacje kulturalne
23.45 Ballada o białej krowie
FILM – dramat obyczajowy, Francja/Iran 2020

ANTENA HD

12.05 Co Polak potrafi na drodze? (3) – rozr., Pol.
13.05 Ciężarówką przez śnieg i 2 (1) – serial dokum.
14.00 Klątwa Wyspy Dębów (4) – reality show, USA 2014
15.00 Wojny kontenerowe 2 (12, 13) – serial dokum., USA
15.55 Australijscy poszukiwacze złota 4 (4, 5) – serial dok., Australia
18.00 77 TV 5 (18, 20) – rozr., Pol.
20.00 Alex Hugo – górski detektyw (15) – krym., Fr.
22.10 Detektyw Candice: Niezawodny instynkt (4) – serial kryminalny, Fr. 2013
23.15 Balthazar: Śledczy fenomen (1) – serial kryminalny, Francja 2018, reż. Frédéric Berthe

TV 6

6.00 Więzienie (168, 169) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (715, 716) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (34, 35) – sens.
10.55 48h. Zaginieni (157-159)
13.55 Policjantki i Policjanci (1203) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (51, 52) – krym.
16.00 Kobra – oddział specjalny (36, 37) – sens.
18.05 Strażnik Teksasu (20, 21)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (73, 74)
21.55 Czarna lista 2 (27) – krym.
22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (713, 714)
0.55 Kości (113, 114) – krym.
2.55 Cobra Kai (32) – przyg.
3.35 Septagon (10, 11) – krym.
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

10.40 Śmierć pod palmami 2 (2) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
11.45 Zagadki doktora Blake'a 4 (1) – serial krym.
12.55 Zbrodnie Saint-Pierre (1, 2) – serial krym., Kanada
15.00 Ojciec Brown 8 (2) – krym.
16.00 Lewis 5 (6) – serial krym.
17.00 My Life is Murder 3 (6)
18.00 Morderstwa w Midsomer 22 (4)
19.55 Śmierć pod palmami 2 (3) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 McDonald i Dodds 3 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2022, reż. Robert Quinn
22.55 Na niebieskich światłach 3 (5, 6) – krym.

ROMANCE TV

14.20 Rosamunde Pilcher:
FILM **Mężczyzna moich marzeń** – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2007
16.15 Romans Therese – kom.
FILM romant., Niemcy 2011
18.05 Górski lekarz (154, 155)
20.00 Zabójstwo nad Morzem
FILM **Wattowym – Na zawsze matiasy** – komedia, Niemcy 2024
21.50 Pokój ze stajnią: Łut
FILM **szczęścia** – film obyczajowy, Niemcy 2021
23.45 Górski lekarz (154, 155)
1.45 Zabójstwo nad Morzem
FILM **Wattowym – Na zawsze matiasy** – komedia, Niemcy 2024

COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele 8 (13-18)
11.55 Teoria wielkiego podrywu 8 (5-10) – kom.
14.30 Dwóch i pół 6 (12-15)
16.30 Przyjaciele 8 (19-24)
19.30 Teoria wielkiego podrywu 8 (11-16) – kom.
22.00 The Office PL 4 (5, 6)
23.05 Comedy Club 7 (3, 4)
0.05 Miasteczko South Park 3
1.00 Pracoholicy 4 (1, 2) – kom.
2.00 Śmieszniej nie będzie (5, 6) – rozr., Wielka Brytania
3.00 Miasteczko South Park 2 (18)
3.30 Miasteczko South Park 3
4.30 Comedy Club 8 (9-11)

TVN FABUŁA

9.50 Prawo Agaty 4 (4) – obycz.
10.55 Szpital św. Anny (74)
11.55 Zapukaj do moich drzwi (2, 3) – telen., Turcja 2020
13.55 Prawo Agaty 4 (3) – obycz.
14.55 Detektywi – fab.-dok., Pol.
16.00 Magia kina – program kult.
16.25 Walentynki – komedia
FILM romantyczna, USA 2010
19.00 Szpital św. Anny (75) – serial obycz., Polska 2025
20.00 Gliniarz z Beverly Hills 3
FILM – komedia sens., USA 1994
22.15 Wejście smoka – film
FILM sens., USA/Hongkong 1973
0.30 Morze śmierci – thriller,
FILM USA 2024, reż. Phil Volken
2.05 Po pierwsze kino 3 (35)
2.15 Szkoła (752) – paradok.

eprasa.pl cf19622b37

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (4)
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (191, 162) – mag. kulin.
9.40 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (11) – serial krym., Australia
10.55 **Górski lekarz** (2, 3) – serial obycz., Niem. 2020
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (12)
14.00 **Katastrofy w przestworzach** (4, 1, 6) – serial dok., Kan.
17.00 **MacGyver 4** (12) – sens.
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada** (12, 13)
19.10 **Aukcja w ciemno 2** (12, 13) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (306) – reality show, Polska 2024
7.30 **Na ratunek 112** (935, 936) – serial paradokumentalny, Polska
8.30 **Sekrety rodziny** (396, 397, 1) – serial paradokumentalny, Polska
11.30 **Trudne sprawy** (954) – serial paradokumentalny, Polska 2020
12.30 **Dlaczego ja?** (1358, 1359) – serial paradokumentalny, Pol. 2024
14.30 **Świat według Kiepskich** (554-558) – serial komediowy, Polska 2019-2020

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (106, 107)
6.30 **Na sygnale** (489, 490)
7.35 **Ojciec Mateusz 3** (39)
8.30 **Komisarz Alex 3** (28)
9.25 **Rodzinka.pl** (108) – kom.
10.00 **Klan** (1455, 1456) – telen.
10.55 **Ranczo 9** (106, 107)
12.40 **Komisarz Alex 3** (29)
13.35 **Ojciec Mateusz 30** (390, 391) – serial krym.
15.35 **Komisarz Alex 3** (30) – serial kryminalny, Polska
16.25 **Na sygnale** (491, 492) – serial fabularno-dokum.
17.35 **Ranczo 9** (108, 109) – serial obycz., Pol. 2015
19.30 **Ojciec Mateusz 30** (392) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 3** (40) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Nad wodą 2** (1, 2) – serial dok.
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.15 **Przygody Myszki** (7, 8)
7.45 **Reksio** (50, 52) – anim.
8.05 **Stawiam na Tolka Banana** (5, 6) – obycz.
9.40 **Pan Kleks w kosmosie** FILM (1/2) – film przygodowy, Pol./Czechosłowacja 1988
11.15 **To nie ze mną** (11, 12) – serial obyczajowy, 2022
12.40 **Prawo i pięść** – film FILM sensacyjny, 1964
14.50 **Kingsajz** – komedia, FILM 1987, wyk. Jerzy Stuhr, Jacek Chmielnik
17.10 **Stawka większa niż życie** (4, 5) – wojenny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11** (6, 7) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010
7.30 **Ostry dyżur** (11, 12) – serial obyczajowy, USA
9.25 **Castle 3** (11, 12) – serial kryminalny, USA 2011
11.25 **MacGyver 3** (7, 8) – serial akcji, USA 2018-2019
13.20 **Dowody zbrodni** (13, 14) – serial kryminalny
15.10 **Agenci NCIS: Hawaje** (8, 9) – serial kryminalny
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4** (8, 9) – serial kryminalny, USA/Kanada 2003
19.05 **Castle 3** (13, 14) – serial kryminalny, USA 2011

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.05 **13 posterunek 2** (25, 26)
7.10 **Copa 71** – dok., Wlk. Bryt.
8.40 **LARP. Miłość, trolle i inne questy** FILM – komedia, Polska 2025
10.15 **Jutro będzie nasze** FILM – komediodram., Wł. 2023
12.10 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
12.15 **Chopin, Chopin!** FILM – dram. biograf., Pol. 2025
14.25 **The Office PL 5** (5, 6)
15.20 **Prawdziwa historia szeregowca Ryana**
16.15 **Kiedy nadchodzi jesień** FILM – dramat obycz., Fr. 2024
18.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.05 **Ultimatum Bourne'a** FILM – sens., USA/Niemcy 2007
20.00 **Kontygent** (3)

SENSACYJNY

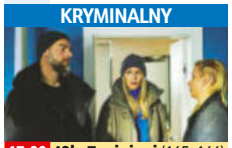


20.00 Najlepsi z najlepszych 2 FILM – USA 1993

Travis (Chris Penn, zdj.), były zawodnik taekwondo, ginie w walce. Świadkiem tragedii jest Walter (Edan Gross, zdj.), syn Grady'ego. Ten zamierza doprowadzić do zamknięcia klubu. **125 min**

22.05 **Wampir w Brooklynie** FILM – horror komediowy, USA 1995, wyk. Eddie Murphy
0.05 **Hitmen. Żywi lub martwi** FILM – film sensacyjny, Wielka Brytania 2023
2.40 **Paragon, gola!** FILM – film przygodowy, Polska 1969
4.50 **Prehistoryczna apokalipsa** (2) – serial dok., Wielka Brytania 2022

KRYMINALNY



17.00 48h. Zaginieni (165, 166)

Dominika zgłasza zniknięcie swojego chłopaka Natana, z którym od dwóch dni nie ma kontaktu. W rzeczach zaginionego policjanci znajdują stary pamiętnik jego matki. Kobieta zeznaje, że Natan próbował odnaleźć ojca. **120 min**

19.00 **Gliniarze** (1000)
20.00 **Ślad** (76) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (795) – paradok.
22.00 **Ambulans** (7) – dok., Pol.
23.00 **Świat według Kiepskich** (367, 368)
0.00 **Ślad** (97) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (16) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Ewa gotuje** (558, 559)
3.45 **Interwencja** – mag.

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 9 (110, 111) – Polska 2015

W Wilkowyjach zjawia się młody policjant, który ma zastąpić Staśka na czas jego szkolenia. Francesca wprowadza nowego kolegę w tajniki pracy na wsi i przybliża mu miejscowe zwyczaje. **115 min**

23.25 **Ojciec Mateusz 30** (393) – serial kryminalny, Polska
0.20 **U Pana Boga w Królowym Moście** (8) – serial obycz., Polska
1.20 **Erynie** (7, 8) – serial kryminalny, Polska
3.15 **Stulecie Winnych** (10) – serial obycz., Pol. 2019
4.05 **Klan** (1455) – telen., Pol.
4.35 **Pan Mama** (28) – kom.

SENSACYJNY



20.00 Ekstradycja 3 (7, 8)

Halski spędza noc u przyjaciela, detektywa z hotelu Victoria. Tymczasem Tuwara, Fiduk i Góra szantażują ministra. Grożą politykowi ujawnieniem kompromitujących go materiałów. **140 min**

22.20 **Misja Afganistan** (11) – serial wojenny, 2012
23.35 **Wtorek** – komedia, 2001, FILM wyk. Paweł Kukiz, Bolec
1.15 **Ogród Luizy** – dramat FILM obyczajowy, 2007, wyk. Patrycja Soliman
3.50 **Po miłość** – dramat FILM obyczajowy, 2021, wyk. Jowita Budnik
5.50 **Instalove** – etiuda filmowa, 2022

KRYMINALNY



21.05 Walker: Strażnik Teksasu 2 (1, 2)

Cordell odkrywa, że jego życiu zagraża niebezpieczeństwo. James wyjaśnia mu, dlaczego Micki działa pod przykrywką. Davidsonowie wracają do domu. Ich pojawienie się denerwuje Abeline. **110 min**

22.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4** (8, 9) – krym., USA/Kanada
0.40 **Castle 3** (13, 14) – serial kryminalny, USA 2011
2.40 **Walker: Strażnik Teksasu 2** (1, 2) – serial krym., USA 2021-2022
4.25 **Walker: Strażnik Teksasu** (16) – krym.
5.10 **Blok promocyjny AXN**

KOMEDIA ROMANTYCZNA



20.45 Bridget Jones: Szalejąc za facetem FILM – Wielka Brytania/Fr./USA 2025

Bridget (Renée Zellweger, zdj.), dobiegająca pięćdziesiątki wdowa wychowująca dwoje dzieci, wdaje się w romans ze sporo młodszym Roksterem (Leo Woodall, zdj.). Na horyzoncie pojawia się jednak ktoś jeszcze... **120 min**

22.45 **Zawód: Szpieg** – dramat FILM sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2001
0.50 **Rust. Legenda Zachodu** FILM – western, USA 2024, wyk. Alec Baldwin

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

13 ULICA

6.30 **Detektyw z wybrzeża** (1, 2) – krym., Wlk. Bryt. 2021
8.35 **Morderstwo w Font-Romeu** FILM – film kryminalny, Francja 2023
10.35 **Mentalista 2** (2-5) – krym.
14.15 **Detektyw z wybrzeża** (3, 4) – krym., Wlk. Bryt. 2021
16.20 **Morderstwa na Gwadelupie** FILM – film kryminalny, Francja 2023
18.20 **Mentalista 2** (6-9) – serial kryminalny, USA 2009
22.00 **Niewidomy detektyw** (6) – krym., Austria/Niem. 2022
23.55 **Bellefond** (2) – serial krym.
1.55 **Morderstwa na Gwadelupie** FILM – film kryminalny, Francja 2023
3.55 **Detektyw z wybrzeża** (3, 4) – serial kryminalny

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (6-8) – serial dok.
7.30 **Doktor Martin** (39)
8.30 **Przyjaciółki** (141, 142)
10.25 **Świat według Kiepskich** (179, 180, 89, 90, 165, 166)
13.45 **Piąty element** – film FILM s.f., Francja 1997
16.15 **Niezniszczalny** – thriller, FILM USA 2000, wyk. Bruce Willis
18.40 **Wydział zabójstw, Hollywood** FILM – komedia sensacyjna, USA 2003
21.00 **Jaś i Małgosia: Łowcy czarownic** FILM – film fantasy, Niemcy/USA 2013
22.50 **Zawodowcy** – dramat FILM sensacyjny, USA 2008
0.55 **Fala zbrodni** (80, 81) – serial sensacyjny, Polska
2.45 **Ślad** (36, 37) – serial krym.
4.50 **Na ratunek 112** (869, 870)

HBO

10.05 **Harry Potter i Książę Półkrwi** FILM – film przygodowy, Wielka Brytania/USA 2009
12.35 **Andrea Bocelli: Because I Believe** – film dok., USA
14.25 **Nierozłączni** – film anim., FILM Bel./Fr./Hiszpania 2023
15.55 **Królestwo niebieskie** FILM – dramat historyczny, USA/Hiszp./Wlk. Bryt. 2005
18.20 **Eileen** – thriller, USA/ FILM Wielka Brytania 2023
20.00 **Mumia: Film Lee Cronina** FILM – horror, Irlandia/USA 2026, wyk. Jack Reynor, Laia Costa
22.20 **Ród smoka 3** (4) – fantasy
23.20 **Nie!** – thriller, Japonia/ FILM Kanada/USA 2022
1.30 **Everest** – film FILM katastroficzny, Wielka Brytania/USA/Islandia 2015

WARNER TV

6.30 **Prawo Agaty 3** (6) – obycz.
7.30 **Teraz albo nigdy!** (13)
8.30 **Bajer z Bel-Air 5** (14, 15)
9.30 **Prawo Agaty 3** (5) – obycz.
10.30 **Pełna chata 8** (17, 18)
11.35 **Teraz albo nigdy! 2** (14)
12.05 **Tropiciele** (5) – serial krym.
12.35 **Teraz albo nigdy! 2** (1)
13.35 **Bajer z Bel-Air 5** (14-17)
15.35 **Pełna chata 8** (17-20) – serial komediowy, USA
20.00 **Jak zdobywano Dziki Zachód** FILM – western, USA 1962, wyk. Carroll Baker
23.05 **Firewall** – thriller, FILM USA/Australia 2006
1.10 **Czerwona Planeta** – film FILM s.f., USA/Australia 2000
3.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (18-20) – serial krym., USA/Kanada

ALE KINO+

9.20 **The Hero** – film krótkometr.
10.00 **Stenbeck. Imperium** (3, 4) – obycz., Szwecja 2025
12.05 **Vera 7** (3) – krym., Wlk. Bryt.
14.00 **Pokuta** – melodram., Wlk. FILM Bryt./Francja/USA 2007
16.20 **Arktyka** – dramat FILM przygodowy, Islandia 2018
18.15 **Vera 7** (4) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Karen Pirie** (3-ost.) – krym.
22.05 **Gangster** – dramat FILM kryminalny, USA 2012
0.25 **Django** (5, 6) – serial przyg.
2.30 **Furioza** (3) – serial sens.
3.10 **Polana pośród brzeziny** FILM – dram. obycz., Francja/Polska/Niem. 2003
4.40 **Moje stare** – film krótkometraż., Polska 2023
5.10 **Kruk. Jak tu ciemno 3** (3) – serial kryminalny, Polska

CANAL+ FILM

10.50 **Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 2** FILM – film fantasy, USA 2012
12.45 **Nadzieja** – dramat FILM sensacyjny, Pol./Niem. 2006
14.30 **Riefenstahl** – film dokum.
16.25 **Morderstwo w ambasadzie** FILM – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2025
17.50 **Hollywood Buzz** – mag.
18.15 **Kopnięci w czasie** FILM – kom., Francja/Belgia 2025
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Kuracja** – czarna FILM komedia, USA 2024
21.40 **Kruk** – thriller, Wielka FILM Brytania/Francja/USA 2024
23.30 **Piła 2** – thriller, USA 2005, FILM wyk. Donnie Wahlberg
1.00 **To nie mój film** FILM – komediodramat, Pol. 2024

SCI FI

10.00 **Medium** (3, 4) – krym., USA
11.50 **Zagubiona tożsamość 2** (20, 21) – serial s.f., Kanada
13.40 **Planetarny wstrząs** FILM – film s.f., USA 2024
15.30 **Medium** (5, 6) – krym., USA
17.20 **Zagubiona tożsamość 2** (22) – s.f., Kanada 2011-2012
18.15 **Zagubiona tożsamość 3** (1) – serial s.f., Kanada 2013
19.10 **Uwaga, rekin!** – thriller, FILM USA 2024, wyk. David Chokachi, Angela Cole
21.00 **Bibliotekarze: Nowy rozdział** (7) – serial s.f., USA
22.00 **Push** – thriller s.f., USA/ FILM Kan./Wielka Brytania 2009
0.15 **Bałkańska vendetta** FILM – film sensacyjny, USA 2017

PARAMOUNT NETWORK

10.25 **Pingwiny z Madagaskaru** (12) – serial animowany
11.00 **Zostańmy przyjaciółmi** FILM – komedia romantyczna, Niemcy/USA/Kanada 2005
13.00 **Czarodziejki 3** (21, 22)
15.00 **Mission: Impossible 3** FILM – film sensacyjny, USA/Niemcy/Chiny 2006
17.45 **Barb i Star jadą do Vista del Mar** FILM – komedia, USA/Meksyk 2021
20.00 **Baywatch. Słoneczny patrol** FILM – komedia, Wielka Brytania/Chiny/USA 2017
22.30 **Terminator: Genisys** FILM – film sens., USA/Kan. 2015
1.00 **Ocalony** – dramat wojenny, FILM USA/Wielka Brytania 2013

FX

9.00 **Z archiwum X 2** (25) – s.f.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (22, 23) – krym., USA
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (11, 12)
13.45 **Agenci NCIS 10** (13, 14)
15.35 **Skymed 3** (1) – obycz., Kan.
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (24, 1) – serial krym.
18.20 **Z archiwum X 3** (1) – s.f.
19.15 **FBI 4** (14) – krym., USA 2021
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (13, 14)
22.00 **Matlock** (15) – serial krym.
22.55 **Z archiwum X 3** (1) – s.f.
23.55 **Speed: Niebezpieczna prędkość** FILM – film sensacyjny, USA 1994
2.15 **Agenci NCIS 10** (14)

FILMBOX+ ONE

8.35 **Panna Scarlet i komisarz 3** (6) – krym.
9.50 **Panna Marple: Tajemnica Sittaford** FILM – krym., Wlk. Bryt. 2006
11.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (7) – krym.
13.05 **Panna Scarlet i komisarz** (1) – serial kryminalny, USA
14.15 **Poirot** – serial kryminalny
16.40 **Strażnik Teksasu 2** (5, 6) – serial sensacyjny, USA
18.55 **Poirot** (4) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Lot Feniksa** – dramat FILM sensacyjny, USA 2004
22.15 **Missisipi w ogniu** FILM – dramat krym., USA 1988
1.00 **Zombieland** – horror FILM komediowy, USA 2009

CANAL+ SERIALE

9.50 **Mozart. Narodziny geniusza** (1) – film dokum.
11.00 **Naruto 3** (9-14) – anime
14.00 **Making of CANAL+**
14.10 **Piękna łąka kwietna**
14.45 **13 posterunek 2** (13-15)
16.30 **Making of CANAL+**
16.40 **Auschwitz. Głosy świadków** (1, 2) – dok., Fr.
18.25 **The Office PL 2** (7-9)
20.00 **Emigracja XD** (9, 10)
21.00 **Edukacja XD** (1, 2) – kom.
22.00 **Oddział dla zuchwałych 2** (3, 4) – wojenny
0.05 **Prosta sprawa** (5, 6)
2.15 **Żmijowisko** (5, 6) – krym.
4.00 **Miłość, seks & pandemia** (3, 4) – obycz.
5.30 **Twardzielki** (7) – dok., Pol.

CANAL+ 360

13.00 **Zabójcze drogi** (2) – dok.
13.55 **Wykrywacz historii 5** (3)
15.00 **Grip – w świecie supersamochodów** (10)
16.00 **Supersamoloty bojowe 11** (9) – serial dok.
16.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 9** (7) – dok.
17.55 **Porzucone konstrukcje** (12) – serial dok., Wlk. Bryt.
18.50 **Wykrywacz historii 5** (2)
19.50 **Zholowani: ciężarówki w opałach 9** (8) – dok.
20.50 **Co poszło nie tak 2** (3) – serial dok., Wielka Brytania
21.55 **Grip – w świecie supersamochodów** (9)
23.00 **Supersamoloty bojowe 11** (7) – serial dok.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji | – tylko dla dorosłych

TLC

9.00 Poligamista szuka żony 4
10.00 Wiza na miłość: pościelove rozmowy 11
11.00 Design w australijskim stylu (1) – rozr., USA 2023
12.00 Dom stworzony dla ciebie 3 – rozr., USA 2025
13.00 Dr Pryszczylla 4
15.00 Wiza na miłość: pościelove rozmowy 11
16.00 Historie wielkiej wagi
18.00 Wiza na miłość: rajski romans 4 (6)
19.00 Megasknery 2 (2)



20.00 Twarz od nowa
21.00 Premiera: Ciało, w którym żyję
22.00 Premiera: Moje paranoje – wydanie specjalne 2
23.00 Moje koszmarne stopy 2: Paluch kosmity
0.00 Dr Pryszczylla – kulisy
1.00 Twarz od nowa

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki (77, 78) – serial obycz., Pol. 2016
8.00 Co ludzie powiedzą (14, 15) – kom., Wlk. Bryt.
9.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (53, 54) – reality show, Polska 2016
12.30 Bogaty dom – biedny dom (119, 120) – reality show, Polska
14.30 10 lat młodsza w 10 dni z Sablewską (8, 1) – program rozrywk., Pol.
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (53) – reality show, Pol. 2016



18.00 Nasz nowy dom (222, 223) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (80)
21.05 Więzienie kobiet (74, 75) – serial dok., Pol.
22.00 Rolniczki (16) – dok., Pol.
23.00 Gry małżeńskie (168, 169) – reality show
1.00 Kolacja w ciemno (43, 45) – pr. rozr., Polska

TVN STYLE

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (7) – reality show, Polska 2018
5.50 Damy i wieśniaczki. PL 9 (9) – serial fab.-dok.
6.45 Śluby marzeń (2) – rozr.
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn
11.20 Ugotowani (5, 6) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
13.30 Kuchenne rewolucje (2, 1) – pr. rozr., Pol. 2023
15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (5, 6) – reality show, Polska 2017
17.05 W czym do ślubu? (7) – pr. rozrywk., Pol. 2019



18.45 Kuchenne rewolucje (13, 1, 2) – pr. rozr., Polska
20.50 Jestem z Polski (1) – serial dokum., Pol. 2022
21.50 Jestem z Polski 16 (23)
22.50 Hotel Paradise 6 (29)
23.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9
1.35 Dorota was urządzi! (11) – pr. rozr., Pol. 2014

DISCOVERY CHANNEL

9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów 7
10.00 Stacja Alaska
11.00 Przetrwać nad Jukonem
12.00 Włoska kontrola celna (12)
13.00 Pojedynki Eda Stafforda (5): Palau
14.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita 4
15.00 Złomowisko PL 6 (11)
16.00 Bimbrownicy 14
17.00 Na straży duńskiego lotniska 2 (8)
18.00 Lotnisko (5)
19.00 Złomowisko PL 3 (6-8)



22.00 Premiera: Nagi instynkt przetrwania: Mistrzostwa świata
0.00 Policjanci z Kent
1.00 Hot rod wg Kindiga
2.00 Mistrzowie logistyki (5)
3.00 Alarmowy 091 – policjanci z Hiszpanii (14)

TVP HISTORIA

8.30 Czterdziestolatek (21-ost.) – serial obycz.
9.40 Tajemnice początków Polski: Tajemnice początków Polski. Od Popiela do Piasta – dok.
10.45 Czarnobyl. Polska perspektywa – film dok.
11.50 Wszystkie kolory świata (44)
12.55 Starożytny Egipt – kroniki imperium (2)
14.00 Królowie (58) – hist., Pol.
14.35 Czterej pancerni i pies (1) – serial wojenny, Polska 1966, wyk. Janusz Gajos
15.40 Sensacje XX wieku



18.10 Tajemnica twierdzy szyfrów (7) – wojenny
19.05 Grunwald 1410
20.05 Oficer (12) – serial sens.
21.10 Zapomniane agentki II wojny światowej (3)
22.10 Mundial. Teatr emocji
23.10 Sensacje XX wieku
1.15 Encyklopedia II wojny światowej

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu
6.05 48h. Zaginieni (67) – serial kryminalny, Polska
7.00 Byli sobie wynalazcy (13-16) – serial anim., Fr.
8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (7)
10.00 Gwiazdy lombardu (1, 2) – reality show, USA
12.00 Hitlerowska machina śmierci (2) – dok., Francja
13.00 Poszukiwacze historii (1, 2)
14.00 Jak Niemcy przegrały wojnę (3, 4) – serial dok.
16.00 Dorwać tuńczyka (6, 7) – serial dokum., USA 2012



18.00 Rolnicy. Podlasie (24, 25) – serial dokum.
20.00 Galileo (29)
21.00 Historia Mosadu (3) – serial dok., Niemcy 2020
22.00 Kobiety Hitlera (3, 4) – serial dokum., Australia
0.00 Starożytni kosmici (13)
1.00 Rolnicy. Podlasie (3-6)
5.00 Kołowrotek (7, 8) – mag.

METRO

8.30 Szpital (796, 797) – paradok.
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (365, 366)
12.30 SOS Ekipy w akcji (35)
13.30 Brzydula (41, 42) – kom., Pol.
14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (20) – serial obycz., Turcja
15.45 The Floor – teleturniej, Pol.
17.00 Fani czterech kółek 18
18.00 Prawo Agaty 7 (9) – obycz.
19.00 Kartoteka 3 (4, 5) – fab.-dok.
21.05 Kryminalni 3 (13) – krym.
22.10 Kryminalni 4 (1) – krym., Pol.
23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (11) – krym.
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7 – serial dok.
2.15 Szkoła (537, 538) – paradok.
4.15 Nowa Maja w ogrodzie 4

ZOOM

8.00 Strażnik Teksasu 9 (12, 13)
9.55 MacGyver 3 (9, 10) – sens.
12.05 Pułapki umysłu – serial dok.
13.15 Wojny magazynowe: Kanada 2 – reality show, Kan.
14.25 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show
15.25 Sensacje XX wieku – hist.
17.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
20.00 Kobra – oddział specjalny 24 (6, 7) – sens.
22.00 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show
23.00 Adam szuka Ewy. Finlandia – reality show
0.00 Magia nagości. Polska
1.05 Magia nagości – pr. rozrywk.
2.10 I love kabaret – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

10.55 Sztuka mięsa – mag. kulin.
13.10 Apetyt na miłość – pr. rozr.
14.10 Akcja: Restauracja!
15.10 24/24 – maraton kulinarny
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.15 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny
17.50 Miłość od kuchni – pr. rozr.
18.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków – magazyn kulin.
19.50 Perfekcyjni gospodarze 9 – serial dokumentalny
20.50 Ogniem i patelnią 3
21.55 Pyszne miejscówki – mag.
23.00 Akcja: Restauracja! 20
0.00 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny
0.30 Człowiek kontra jedzenie. Mięsożercy – mag. kulin.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15
8.00 NASA – archiwum tajemnic
11.00 Jak działa wszechświat? 6
12.00 W sieci eksperymentów
13.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.
15.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem
18.00 Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15
20.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16
21.00 Śladami Wielkiej Stopy
23.00 Zaginione miejsca
1.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem
4.00 Podziemne sekrety

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Przetrwanie w kanadyjskiej dziczy
13.00 Wcielenia zła
15.00 Katastrofa w przestworzach: Ostatni film – dok.
16.00 Morski patrol: Hiszpania
17.00 Zaginione skarby Biblii: Tajemnice wiary
18.00 Państwa Osi: Droga ku porażce
19.00 Wojna widziana z powietrza: Bitwa o Atlantyk – serial dokum.
20.00 Katastrofa w przestworzach: Skłócени mimo kryzysu
21.00 Ukryte pod miastami
22.00 Inżynieria po katastrofie
23.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy

BBC EARTH

12.20 Malownicze trasy kolejowe 3 – serial dokum.
13.25 Attenborough wśród nielotów (1) – dok., Wlk. Bryt.
14.30 W okowach mrozu 3 – dok.
16.30 Człowiek: historia ewolucji – serial dokumentalny
17.40 Attenborough wśród nielotów – dok., Wlk. Bryt.
18.45 Malownicze trasy kolejowe 4 – serial dokum.
19.45 Pociągiem przez starożytną Grecję – serial dokumentalny
20.55 W okowach mrozu 4 – dok.
22.55 Człowiek: historia ewolucji – serial dokumentalny
0.10 Skarby przeszłości i ich tajemnice: El Dorado – dok.

WP

10.00 Wakacyjne remonty – rozr.
11.00 Niepojęte: Strefa tajemnic
12.00 Wariaci za kierownicą 3
13.00 Makłowicz w podróży
14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2 – reality show, Kan.
16.55 Pogoda
17.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 7 (1)
19.00 Strażacy z sąsiedztwa
20.00 Policjanci z sąsiedztwa
21.50 Pogoda
22.00 Przebojowe kabarety
22.55 Mistrzowie Kabaretu 5
23.55 Sprawa Iwony Wieczorek (1-3) – film dokum., Pol. 2023

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (5) – serial kom.
10.00 Miodowe lata (21) – kom.
10.30 Więzienie – serial dokum.
12.00 Poirot (3, 4) – serial krym.
14.00 Świat według Kiepskich (363, 364) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundych (187-192) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (2) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (49-52)
21.00 Zdrady (13) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (47, 48, 86) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna

HGTV HOME & GARDEN

10.00 Poszukiwacze domów: Australia – serial dokum.
11.00 Usterka 11 (22, 23) – serial fabularno-dokumentalny
12.30 Moje miasto, mój dom 8
14.30 Mieszkanie na miarę
15.30 Będzie pięknie – pr. rozr.
16.30 Polowanie na ogród 5
18.10 Zgłoś remont 4 – pr. rozr.
19.05 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr.
20.05 Dorota inspiruje
21.00 Dorota was urządzi! – rozr.
22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 2 – program rozrywkowy
0.45 Kupujemy dom na plaży 20 – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie na Karaibach
8.05 Niezwykłe Stany Prokopa
10.10 Kobieta na krańcu świata
12.30 Ciężarówką przez Stany
14.55 Brazylijskie uczty uliczne z Andym Batesem – dok.
15.25 Andy Bates i uliczne przysmaki Ameryki – mag.
17.00 Najlepsze drinki z Shay Mitchell – serial dokum.
19.00 Małżeństwo w dżungli – serial dokumentalny
21.05 Bimbrownicy – serial dok.
23.10 Kobieta na krańcu świata
0.55 Najlepsze drinki z Shay Mitchell – serial dokum.
2.50 Bimbrownicy – serial dok.
4.40 Sukces nie zna granic

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Królowe świata zwierząt
9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Zabójcze królestwo Afryki
13.00 Dzika przyroda Europy (1)
14.00 Najdziwniejsze zwierzęta Ameryki Południowej
15.00 Dzika konfrontacja
16.00 Tytani afrykańskich rzek
17.00 Morze Czerwone: magiczny ogród ewolucji
18.00 Dziki Tajwan: nieznana wyspa – film dokumentalny
19.00 Królestwo drapieżników
20.00 Dzikie, sprytne i zabójcze
21.00 Niezwykły dr Pol
23.00 Niezwykły dr Pol (8, 9) – fab.
1.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Dzika przyroda Europy (1)

POLSAT VIASAT HISTORY

10.35 Wojna światowa: 1914-1945
11.40 Naziści: ściśle tajna nauka
12.40 1776: niepodległość USA
16.40 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze
17.50 Wojna światowa: 1914-1945
18.50 Historia sprawiedliwości
19.55 Aleksander Wielki: legendarny zdobywca
21.00 Wojna Adolfa Hitlera
22.05 Dziki Zachód: Początki
23.05 Informator z Oświęcimia – film dok., Francja 2021
0.15 1776: niepodległość USA
3.40 Wojna Adolfa Hitlera

CANAL+ KUCHNIA

15.55 Jakubiak rozgryza... – mag.
16.10 Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii – serial dokum.
16.40 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień
17.35 Jamie Oliver: 5 składników – mag. kulin.
18.30 Tajemnice indyjskich smaków – serial dokum.
18.55 M jak mięso – serial dokum.
19.50 Nie bój ryby! – mag. kulin.
20.15 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień
21.10 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7 – dok.
23.55 Nie bój ryby!

CANAL+ DOMO HD

15.00 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.
15.55 Mam zamek 3 – serial dok.
16.50 Gardeners' World 14
18.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 12 – dok.
21.00 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo – serial dokumentalny
22.00 Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 8 – mag.
22.30 Przekopiemy Ci ogródek
22.55 Daleko od miasta 14 – dok.
23.20 Podzielić M2 – mag.

SUPER POLSAT

10.30 SuperLudzie
12.30 Świat według Kiepskich (377, 378) – serial komediowy
13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show, Pol.
16.00 Ninja Warrior Polska
17.55 Świat według Kiepskich (472, 473, 566, 567) – kom.
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.00 Źle się dzieje w El Royale
FILM – thriller, USA 2018
23.55 W roli Boga – dramat
FILM obyczajowy, USA 2021
2.00 Świat według Kiepskich (415-418) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

14.00 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej
14.35 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka
15.00 Piękno, zgłoś się!
15.30 Ojciec Mateusz 2 (21, 22)
17.25 Gwałtowna pogoda. Jak ją przetrwać? (3) – film dok.
18.35 Gabi Drzewiecka zaprasza – talk-show
19.30 Miłość i nadzieja (305)
20.30 Wichrowe wzgórze (286)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (274) – serial obycz.
22.30 Carte Blanche – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2015

PLANETE+

12.35 Ginące rzemiosła Korei
13.45 Na targach świata 2
14.50 Wiatr. Niewidzialna siła
15.50 Niezwykłe podróże kolejką 9 – serial dokum.
16.55 Świat z góry 7
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Surfing. Historia nieznana – film dokumentalny
19.45 Wszystkie odcienie czekolady – film dokum.
20.45 Ten inny Bond – film dokum.
22.20 Homoseksualizm na liście chorób – film dokumentalny
23.20 Pedofilia w sieci. Globalne śledztwo – film dokum.

TVP DOKUMENT

13.55 Dźwiękowe krajobrazy Australii (2) – dok., Australia
15.00 Parki narodowe Korei Południowej: Ludzie
16.10 JUICE wyprawa do księżyców Jowisza
17.00 Pieszo przez dziką Rumunię – dok., Austria
18.05 Sanatorium miłości 5
19.05 Wszystkie role Stanisława Barei – dok.
20.10 Cuda światowego transportu: Rewolucje
21.15 Subtropikalne Królestwo Słońca – film dokumentalny
22.20 Niebezpieczne drogi

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

5.45 **Koszykówka 3x3 kobiet:** MŚ – Warszawa 2026 – mecze półfinałowe
6.45 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – półfinał
9.00 **Mundialowy poranek**
10.10 **Retro TVP Sport** – mag.
12.10 **Piłka nożna kobiet:** ME U-19 – Bośnia i Hercegowina 2026 – finał
14.15 **Karate tradycyjne:** MP – Pruszków 2026
15.15 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – półfinał
17.30 **Dzień na mundialu**
19.00 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – studio **(live)**



20.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz półfinałowy **(live)**
0.30 **Boks:** KBN: Silesia Boxing Night – podsumowanie
2.40 **Boks:** Gala w Las Vegas – waga średnia: Callum Walsh – Carlos Ocampo
3.35 **Boks:** Gala w Las Vegas – podsumowanie

EUROSPORT 1

8.30 **Kolarstwo:** Tour de France – 10. etap
10.00 **Spirit of Yachting** – magazyn żeglarski
10.30 **Snooker:** Turniej Players Championship – finał: John Higgins – Zhao Xintong
12.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 10. etap
13.15 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France
13.45 **Kolarstwo:** Tour de France – 11. etap **(live)**
18.15 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Vallnord/Pal-Arinsal
19.00 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Sao Paulo



20.00 Snooker: Turniej Welsh Open w Llandudno – finał: B. Hawkins – J. Lisowski
22.00 **Kolarstwo:** Tour de France: Vichy – Nevers
0.00 **Snooker:** Turniej Welsh Open w Llandudno – finał: B. Hawkins – J. Lisowski
1.30 **Kolarstwo:** Tour de France: Vichy – Nevers

POLSAT SPORT 1

4.45 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Kanada – Argentyna **(live)**
7.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
9.00 **Polsat Mundial Cast** – magazyn piłkarski
10.00 **Tenis:** Narodowe Mistrzostwa Polski – Gdynia 2026 – mecz ćwierćfinałowy **(live)**
12.05 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Japonia – Włochy **(live)**
16.00 **Tenis:** Narodowe Mistrzostwa Polski – Gdynia 2026 – mecz ćwierćfinałowy **(live)**



18.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Bułgaria – Polska **(live)**
21.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – studio **(live)**
22.45 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Francja – Brazylia **(live)**
1.00 **Boks**

TVP ABC

7.30 **Małe i duże przygody Miffy**
7.40 **Ptyś i Bill**
7.50 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**
8.10 **Piotruś Królik**
9.00 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
9.30 **Domisie**
10.00 **Zagadki zwierzogromadki**
10.20 **Bolek i Lolek wyruszają w świat**
10.45 **Rodzina Treflików 3**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**



13.00 Przyjaciele
13.20 **Tru i Tęczowe Królestwo**
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
15.40 **Billy – chomik, który został kowbojem**
16.05 **Pat i świat**

MINIMINI+

6.05 **Moje urodziny**
6.10 **Ciekawski George 7**
7.33 **Kicia Kocia 2**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Baranek Shaun**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia 2**
15.10 **Kicia Kocia 2**
15.36 **Kicia Kocia**
15.55 **Blaze i megamaszyny 3**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**



18.15 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia
18.40 **Dora i przyjaciele**
19.35 **Kicia Kocia**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**
22.04 **Trojaczki**
22.42 **Polly Pocket 6**
23.21 **Przyjaciel pies**

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**
19.30 **Fakty po Faktach**



20.10 Fakty o świecie
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.30 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.35 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.05 **Fakty po Faktach**
3.50 **Tak jest** – pr. publicyst.

CANAL+ SPORT

11.20 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Villarreal CF – UD Levante
13.40 **Turbokozak**
14.05 **Bohater z Cienia** (3)
14.40 **Premier League: The Big Interview** (5, 6)
15.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Osasuna – Barcelona
18.00 **O krok od tytułu – Mistrzostwa świata 1974** – dok., Pol. 2024
19.30 **Premier League Stories** (49)
20.00 **Bez gardy. Magazyn KSW**
21.35 **Boks:** BKFC Liberty Brawl: Philadelphia
22.45 **Liderzy. W centrum gry** (3)
23.50 **Liga+ Extra**

EUROSPORT 2

12.00 **Snooker:** Turniej Welsh Open w Llandudno
14.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chamonix – speed kobiet i mężczyzn – finały
15.00 **Tenis:** Turniej Australian Open 2026 – finał kobiet: Aryna Sabalenka – Jelena Rybakina
17.00 **Snooker:** Turniej Welsh Open w Llandudno – mecz finałowy: Barry Hawkins – Jack Lisowski
19.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chamonix – prowadzenie – finały
20.30 **Kolarstwo:** Tour de France
22.00 **Snooker:** Turniej Welsh Open w Llandudno – mecz finałowy: Barry Hawkins – Jack Lisowski
0.00 **Kolarstwo:** Tour de France

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
8.15 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Belgia – Kuba **(live)**
11.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
12.45 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Niemcy – Słowenia **(live)**
15.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
16.15 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Ukraina – Iran **(live)**
19.00 **Atleci**
19.45 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Serbia – Turcja **(live)**
22.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.15 **Sonic Prime**
8.40 **Harmidom 7**
9.30 **Harmidom 2**
10.00 **SpongeBob Kanciastoporty**
10.10 **SpongeBob Kanciastoporty 7**
10.25 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
11.45 **Grzmotomocni: Tajniacy**
12.15 **Niebezpieczny Oddział**
12.40 **Niebezpieczny Henryk**
13.10 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
14.25 **Wielkodomscy 4**
15.20 **Harmidom 10**
15.40 **Sonic Prime**
16.05 **SpongeBob Kanciastoporty 15**

TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.47 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.25 **Było sobie życie**
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**
13.13 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.39 **Polly Pocket 6**
14.22 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 3**

TVP INFO

16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.00 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Panorama dnia**

CANAL+ SPORT 2

12.50 **Tenis:** Turniej WTA w Dosze – finał gry pojedynczej: K. Muchová – V. Mboko
15.20 **Tenis:** Turniej WTA w Abu Zabi – finał gry pojedynczej: S. Bejlek – J. Aleksandrowa
17.45 **Tenis:** Turniej WTA w Adelajdzie – finał: Mirra Andriejewa – Victoria Mboko
19.45 **Tenis:** Turniej WTA w Brisbane – finał gry pojedynczej: Aryna Sabalenka – Marta Kostiuk
21.55 **Tenis:** Turniej WTA w Linzu – finał gry pojedynczej: M. Andriejewa – A. Potapowa
0.40 **Tenis:** Turniej WTA w Dubaju – finał gry pojedynczej: Elina Switolina – Jessica Pegula

ELEVEN SPORTS 1

11.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska: Braga – Porto
13.00 **Formuła 2:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: US Lecce – Inter Mediolan
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayer – Bayern
20.00 **Ligue 1 Show** (35)
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
22.40 **Ligue1** (36)
23.45 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (5, 6)
1.05 **Bundesliga Special** (21)

POLSAT SPORT 3

6.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
8.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon
11.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
12.00 **Tenis:** Narodowe MP – Gdynia 2026 – ćwierćfinał **(live)**
14.00 **Tenis:** Narodowe MP – Gdynia 2026 – ćwierćfinał **(live)**
16.00 **Tenis:** Narodowe MP – Gdynia 2026 – ćwierćfinał **(live)**
19.00 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Sao Paulo – podsumowanie
20.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
22.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.15 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.25 **Świnka Peppa 3**
10.35 **Świnka Peppa 4**
11.05 **Santiago z mórz**
11.30 **Psi Patrol 10**
11.50 **Psi Patrol 8**
12.10 **Rubble i jego ekipa**
12.30 **Rubble i jego ekipa 3**
12.45 **Rogata ekipa 2**
13.15 **Tim Rex wśród gwiazd 2**
13.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.40 **Zwierzęce zagadki**
15.10 **Rogata ekipa 3**
16.00 **Świnka Peppa 5**
16.30 **Świnka Peppa 6**

DISNEY JUNIOR

7.00 **Blue**
8.00 **Spidey i superkumple 2**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Spidey i superkumple 2**
12.30 **Blue**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty 2**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 2**

POLSAT NEWS

8.00 **Nowy dzień**
10.00 **W rytmie dnia**
12.50 **Wydarzenia 12:50**
13.30 **W rytmie dnia**
15.30 **Sport**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.10 **Więcej „Wydarzeń"**
16.30 **Punkt widzenia Jankowskiego**
18.00 **Punkt widzenia Szubartowicza**
19.15 **Gość „Wydarzeń"**
19.50 **Debata Gozdyry**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Punkt widzenia Jankowskiego**

CANAL+ SPORT 5

9.20 **Premier League: The Big Interview** (29)
10.00 **Prawo derbów** (1)
11.00 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
12.00 **Snooker:** Championship League – 3. runda **(live)**
16.45 **1 na 1**
17.30 **Snooker:** Championship League – finał **(live)**
22.15 **Bez gardy. Magazyn KSW**
0.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Cracovia – Górnik Zabrze
2.30 **Premier League Stories** (49)

ELEVEN SPORTS 2

10.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: Nice – PSG
12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Freiburg – Bayern
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – Juventus FC
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayern – Union
18.00 **Formuła 1**
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Milan – Inter Mediolan
22.00 **Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach**
22.55 **Bundesliga Special** (21)
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: PSG – FC Nantes

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Wojny magazynowe**
9.55 **Wojny kontenerowe**
10.55 **Hardkorowy lombard**
13.55 **Polacy za granicą**
15.55 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii**
20.00 **Zawód glina**
21.00 **Złomiarze**
22.00 **Więzienie**
22.30 **Łowca pedofilów**
23.00 **Więzienie**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

11.45 **101 napraw**
12.15 **Jeździć, obserwować**
13.00 **Mobilni mechanicy**
14.30 **Zawodowi handlarze**
16.00 **Wojny samochodowe**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Z drugiej ręki**
19.45 **Moto kombat**
20.30 **Zawodowi handlarze**
21.15 **Naprawy nie do naprawy**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Jeździć, obserwować**
23.45 **Duda kontra Szafrański**
0.30 **Usterka 16**
1.00 **101 gadżetów motoryzacyjnych**

TVS

15.45 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Serca na wietrze** – film obyczajowy, Niem. 2008
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Tęsknota serca** – film obyczajowy, Niem. 2009
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

16.30 **Rozmowy o edukacji**
17.00 **Po stronie prawdy**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.20 **Odnaleźć siebie**
19.30 **Bóg z nami**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Przetrwaliśmy**
22.30 **Żyłem obok świętego**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl cf19622b37



Z KOMIKSU NA EKRANY

Bohaterowie jak z obrazka!

Złota era komiksu rozpoczęła się w 1938 roku wraz z debiutem Supermana. Postaci znane nam z papierowych zeszytów od lat ożywają w kultowych filmowych produkcjach!

BATMAN. POCZĄTEK

Obok Supermana to najbardziej znany komiksowy superbohater! Po raz pierwszy Batman pojawił się w komiksie w 1939 roku. Powstało kilkanaście filmów i kilkadziesiąt animacji o przygodach Bruce'a Wayne'a, a jednym z najbardziej interesujących wcieleń Batmana pozostaje do dziś Christian Bale (zdj.). Rola ta wiele go kosztowała – modulując specjalnie głos, aktor wielokrotnie utracił zdolność mówienia!

➔ **CZ 16.07 godz. 22.10 TVN 7**

LUCKY LUKE

Jest najszybszym rewolwerowcem na Dzikim Zachodzie i najgorszym koszmarem braci Daltonów! Komiks o słynnym kowboju stworzył belgijski rysownik i scenarzysta Morris w 1946 roku (w Polsce ukazał się w 1962 r. w harcerskiej gazecie „Na przełaj"). Do tej pory doczekał się kilkunastu ekranizacji, w tym roku miała premierę najnowsza z nich z Albanem Lenoirem w roli głównej (do obejrzenia na Disney+).

➔ **TVP VOD, PRIME VIDEO**

LARGO WINCH

Historia młodego miliardera narodziła się w książkach Jeana Van Hamme'a z lat 70., a dwie dekady później na ich podstawie powstał komiks. Dzięki talentowi belgijskiego rysownika Philippe'a Francqa seria zeszytowa okazała się bardziej kultowa niż powieści! Zaś niektórzy filmowcy widzieli w Largo potencjał, by mógł się stać drugim Jamesem Bondem...

➔ **CZ 16.07 godz. 20.00 TV PULS**





LUCYFER

Ten komiks to mieszanka fantasy, czarnego humoru, mitologii i miejskich legend autorstwa m.in. Neila Gaimana. Serialowa historia upadłego anioła, który postanowił zamieszkać w Los Angeles, przyciągnęła przed ekrany miliony widzów. Urok osobisty, poczucie humoru i charyzma Toma Ellisa (zdj.) sprawiły, że postać diabła przestała być dla wielu przerażająca.

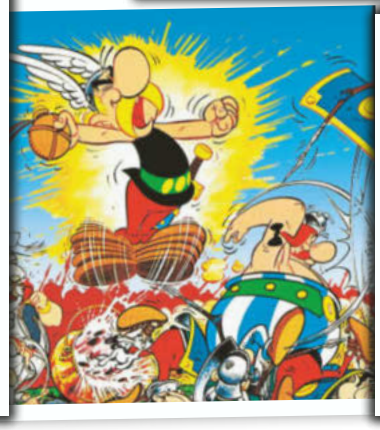
➔ **NETFLIX**



SPIDER-MAN

Trudno uwierzyć, że jeden z czołowych bohaterów ze świata Marvela powstał niemal przypadkiem! Ponoć Stan Lee doznał olśnienia, gdy ujrzał chodzącą po ścianie... muchę! Wszak komiksowy „Pająk", tak jak zwierzęcy odpowiednik, likwiduje szkodniki... Odtwórców roli Petera Parkera było trzech – Tobey Maguire (zdj.), Andrew Garfield i Tom Holland – ale to Maguire dla wielu fanów pozostaje tym prawdziwym Spider-Manem...

➔ **HBO MAX**



ASTERIX

Kto z nas nie kocha opowieści o dzielnych Gallach, którzy dzięki magicznemu napojowi mogą opierać się rzymskiemu najeźdźcy? Asterix skradł nasze serca i pozostaje ulubionym bohaterem dla kolejnych pokoleń – najnowszy komiks pt. „Asterix w Luzytanii" miał premierę w 2025 roku! Co ciekawe, w 1965 roku pierwszy francuski satelita został nazwany właśnie Asterix.

➔ **PRIME VIDEO**

FOT. AKPA, materiały prasowe (5)

epresa.pl cf19622b37

27 SUKIENEK

Misja: zamążpójście

27 SUKIENEK CZ 16.07 godz. 19.55 POLSAT

Jane (Katherine Heigl) ma w szafie 27 sukienek druhen – tyle razy świadkowała na ślubach przyjaciół. Jednak sama nie ma na razie szans na wyjście za mąż – kocha się w przystojnym George'u (Edward Burns), za którego wychodzi jej młodsza siostra Tess (Malin Akerman). W prawdziwym życiu obie aktorki w trakcie realizacji filmu (2007) przygotowywały własne śluby. Malin Akerman z pompą wyszła za aktora Roberta Zincone'a, Heigl wybrała skromniejszą ceremonię – w Boże Narodzenie przysięgła miłość aktorowi Joshowi Kelleyowi. I są szczesliwą parą do dzisiaj, Akerman zaś po 7 latach się rozwiodła, po czym wyszła za aktora Jacka Donnelly'ego, z którym jest do dzisiaj. **EGP**



Przebojowa Tess uwodzi każdego, kto jej się spodoba.

Jane – filmowa wieczna druhna, która marzy o własnym ślubie.



Felipe dowiaduje się, że Arturo grozi ślepota. Podejrzewa, że może on targnąć się na swoje życie.

AKACJOWA 38

Utracona nadzieja

AKACJOWA 38 CZ 16.07 godz. 18.25 TVP 1

El Peña zdradza Iñigo i Florze, że jest synem badacza Cervery i nigdy nie miał amnezji. Wyjaśnia również, że ukrywał się przed swoim prześladowcą i dlatego pozwalał na to, by ktoś przejął jego tożsamość. Rosina poleca Jacinto zlikwidować plantację tajemniczych ziół, które u wszystkich wywołują identyczne sny. Agustina ujawnia Felipe (Marc Parejo), że Arturo od jakiegoś czasu traci wzrok. Obawia się, że z tego powodu zostanie zwolniona z pracy, ale pułkownik Valverde się na to nie decyduje. Rozważa on za to... samobójstwo! Jednak, gdy próbuje się zastrzelić, okazuje się, że ktoś wyjął kule z jego pistoletu... **BD**

CIEMNA STRONA STAROŻYTNEJ GRECJI

Przeszłość bez mitu

CIEMNA STRONA STAROŻYTNEJ GRECJI CZ 16.07 godz. 19.50 POLSAT VIASAT HISTORY

Starożytna Grecja kojarzy nam się przede wszystkim z rozwojem filozofii, teatru i narodzinami demokracji. Ten dokument odsłania jej inne, mroczne oblicze – niewolnictwo, okrutne obrzędy i rytuały oraz nieustanne wojny. Twórcy prowadzą widza od pierwszych greckich miast-państw, czyli polis, aż po epokę hellenistyczną, opowiadając, jak rodziła się grecka tożsamość. Przypominają Minojczyków i Mykeńczyków – pionierów europejskiej cywilizacji. Analizują też, jak Ateny stały się potęgą, by w końcu zmierzyć się ze Spartą w wyniszczającej wojnie peloponeskiej, która położyła kres złotemu wiekowi Grecji. **MP**



Starożytna Grecja wciąż skrywa wiele tajemnic.

Fot.: POLSAT (2), TVP, Polsat Viasat History

eprasa.pl cf19622b37

TVP 1

5.00 **Splątane losy** (1) – serial obyczajowy, Turcja 2024, wyk. Nilgün Kasapbasoglu, Yesim Ceylan
5.50 **Akacjowa 38** (896) – telenowela, Hiszpania 2015
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Dobre historie:** Ksiądz też człowiek – magazyn, Polska 2026
8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
8.10 **Pogoda Info**
8.20 **Janosik** (13-ost.): Zdrada – serial przygodowy, Polska 1973
9.15 **Ranczo 7** (83): Model życia artysty – serial obyczajowy, Polska 2013
10.10 **Komisarz Alex 7** (91): Wilcze jagody – serial kryminalny, Polska 2015
11.05 **Ojciec Mateusz 16** (203): Antyk – serial kryminalny, Polska 2016
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.25 **Agropogoda**
12.35 **To się opłaca** – magazyn
12.55 **Taniec z rosyjskim niedźwiedziem, część 5** – film dokumentalny, Polska
14.00 **Splątane losy** (2) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.10 **Pogoda Info**
15.25 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (980) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Reporterzy** – magazyn reporterów
18.25 **Akacjowa 38** (913) – telenowela, Hiszpania 2015 (patrz obok)
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



18.25 TELENOWELA

Akacjowa 38 (913)

El Pena zdradza Inigo i Florze, że jest synem badacza Cervery i nigdy nie miał amnezji. Ukrywał się przed swoim prześladowcą i dlatego pozwalał na to, by ktoś przejął jego tożsamość. Doktor Pallero znika. Agustina ujawnia Felipe (Marc Parejo, zdj.), że Arturo traci wzrok. **65 min**



20.30 KRYMINALNY

Ojciec Mateusz 31 (400)

Podczas prac domowych z Pączkiem Mateusz (Artur Żmijewski, zdj.) doznaje kontuzji. W Sandomierzu pojawiają się byli więźniowie, którzy niegdyś zostali schwytani przez proboszcza i policjantów. Kryminaliści nawiązują ze sobą kontakt. Morus zarządza specjalną akcję. **55 min**

20 20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Ojciec Mateusz 31** (400): Zamach – serial kryminalny, Polska 2024 (patrz obok)
21.25 **Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
22.25 **Cichy front** – reportaż, Polska 2026
23.15 **Morderstwa w Chantilly** FILM – dramat obyczajowy, Francja 2023, reż. Marjolaine de Lecluse, wyk. Bruno Todeschini, Elodie Frenck, Nathalie Richard, Hippolyte Girardot (patrz obok)
1.00 **Danton** FILM – dramat historyczny, Polska/Francja 1983, reż. Andrzej Wajda
3.15 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
3.35 **Pytanie dnia** – pr. publ., Pol.
3.55 **Reporterzy** – mag.
4.10 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ 4.30



23.15 DRAM. OBYCZ.

Morderstwa w Chantilly

Na dziedzińcu zamku odnaleziono ciało woltyżerki. Śledztwo w tej sprawie prowadzą Antoine (Bruno Todeschini, zdj.) i Juliette (Elodie Frenck, zdj.), którzy niedawno się rozwiedli. **105 min**

TVP 2

4.35 **Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2024
5.30 **M jak miłość** (1795) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.20 **Operacja zdrowie** – magazyn medyczny, Polska 2025
6.55 **Barwy szczęścia** (3355) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.30 **Rodzinka.pl** (43, 44): Narada rodzinna; Pogrzeb – serial komediowy, Polska 2011
12.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
13.15 **Panna młoda** (145) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (877): Rób, co chcę – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Britney i Piotr odwiedzają rodzeństwo seniorów skrywające bolesne tajemnice. Dyżur Basi i Soni pełen jest dramatów: pomagają mężczyźnie łamiącemu nogę w pogoni za byłą oraz ratują pana młodego z udarem. **30 min**
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (434) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 Decyzja Curra o wyjeździe na wojnę wstrząsa Alonsem, Janą i Martiną. Z kolei Lorenzo i Cruz widzą w tym szansę, by raz na zawsze się go pozbyć. Simona próbuje dociec, co wydarzyło się podczas wizyty Virtudes w Martos. **55 min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (146) – serial obyczajowy, Turcja 2024 (patrz obok)
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3355) – serial obyczajowy, Polska 2026



17.20 OBYCZAJOWY

Panna młoda (146)

Engin odnajduje bransoletkę Beyzy. Sinem wyznaje Hancer (Talya Çelebi, zdj.) prawdę o swoich uczuciach. Jej plany spotykają się ze sprzeciwem Cihana (Cenay Türkseven, zdj.), który nie akceptuje obranej przez nią drogi. Hancer walczy o to, by się od niego uniezależnić. **55 min**



20.55 ROZRYWKA

Kocham Cię, Polsko! (6)

Do rywalizacji staje drużyna Michała Koterskiego w składzie: Alżbeta Lenska, Agnieszka Dziekan (wszyscy na zdj.) i Marta Chodorowska. Ich przeciwnikami będzie ekipa Filipa Gurłacza, w której znajdą się: Rafał Cieszyński, Piotr Ligienza (wszyscy na zdj.) oraz Błażej Stencel. **90 min**

20.05 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026
20.35 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
20.55 **Kocham Cię, Polsko!** (6) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.25 **Daleko od szosy** (6): Egzamin – serial obyczajowy, Polska 1976 (patrz obok)
23.50 **PitBull 2** (10) – serial sensacyjny, Polska 2007 Despero wyjaśnia sprawę strzelaniny w pubie. Gebels i Nielat zajmują się próbą zabójstwa. **55 min**
0.45 **U Pana Boga za piecem** FILM – komedia, Polska 1998, reż. Jacek Bromski
2.30 **Kruk 2. Czorny Woron nie śpi** (5, 6-ost.) – serial krym., Polska 2021 ▶ 4.30



22.25 OBYCZAJOWY

Daleko od szosy (6)

Leszek (Krzysztof Stroiński, zdj.) jedzie interweniować w ministerstwie. Zdaje egzaminy, ale ma kłopoty mieszkaniowe. Podejmują z Anią decyzję o ślubie. Ta wyprowadza się z domu. **85 min**

POLSAT

4.35 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
8.25 **Malanowski i partnerzy** (340, 341): W krzyżowym ogniu uczuć; Zabójcze wspomnienie – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011 (patrz obok)
9.25 **Trudne sprawy** (1265, 1266) – serial paradokumentalny, Polska 2024 Patrycja ma przez kilka dni opiekować się mężem przyjaciółki, który porusza się na wózku inwalidzkim. Odkrywa, że mężczyzna jest zdradzany. W dodatku wie o tym, gdyż wynajął prywatnego detektywa. **130 min**
11.35 **Gliniarze** (882, 883): Pod presją; Cena chciwości – paradok., Polska 2023
13.40 **Dlaczego ja?** (1512, 1513): Miłość nie wybiera; Czy naprawdę to zrobiłem? – serial paradokumentalny, Polska 2025 Laura kończy romans z młodszym kochankiem Sebastianem. Opuszcza Warszawę i osiedla się we Wrocławiu. Półtora roku później mężczyzna wraca do niej. Kobieta mówi sąsiadce, że jest on jej synem. **130 min**
15.50 **Wydarzenia**
16.20 **Pogoda**
16.25 **Interwencja** – magazyn reporterów
16.40 **Gliniarze** (1079, 1080): Sama przeciw wszystkim; Niedoskonała – serial paradokumentalny, Polska 2025 Policjanci wyjaśniają sprawę zabójstwa biznesmena. Jeden z tropów prowadzi do mężczyzny, który niedawno oskarżał go o wylewanie do lasu chemikaliów. **130 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
19.30 **Sport, Pogoda**



8.25 FAB.-DOKUM.

Malanowski i partnerzy (340, 341)

Patrycja jest prześladowana przez byłego męża, który nie może się pogodzić z rozwodem. Bronisław i Marek (Marek Krupski, zdj.) namawiają ją, by zawiadomiła policję, lecz ona obawia się zemsty. Niebawem na jaw wychodzą kolejne fakty i znika siostra klientki. **60 min**



19.55 KOMEDIA

27 sukienek

Singielka Jane (Katherine Heigl, zdj.) lubi śluby. Już 27 razy była druhną. Dziennikarz Kevin (James Marsden) pisze o niej szyderczy artykuł. Do tego szef dziewczyny, w którym się podkochuje, zaczyna spotykać się z jej siostrą. Romantyczka uświadamia sobie, że nie jest traktowana poważnie. Postanawia to zmienić. **155 min**

19.55 **27 sukienek** FILM – komedia romantyczna, USA 2008, reż. Anne Fletcher, wyk. Katherine Heigl, James Marsden, Brian Kerwin, Peyton List (patrz obok)
22.30 **Parkingowy** FILM – komedia romantyczna, USA 2022, reż. Richard Wong, wyk. Eugenio Derbez, Samara Weaving, Max Greenfield, Betsy Brandt (patrz obok) Amerykański remake przeboju kinowego „Czyja to kochanka?” w reżyserii Francisa Vebera z 2006 roku. **165 min**
1.15 **Pitch Perfect 3** FILM – komedia muzyczna, USA/Chiny 2017, reż. Trish Sie
3.10 **Nasz nowy dom** (292) – reality show, Polska 2023
4.15 **Kabaretowa Ekstraklasa** (62) – program rozrywkowy, Polska 2017



22.30 KOMEDIA

Parkingowy

Aktorka Olivia (Samara Weaving, zdj.) zostaje sfotografowana podczas schadzki z żonatym bogaczem. By uniknąć skandalu, udaje, że spotyka się ze skromnym Antoniem (Eugenio Derbez, zdj.). **165 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1700) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (1) – program rozrywk., Pol. 2022
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026
11.20 Doradca smaku (15) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (14) – program rozrywk., Pol. 2020
12.35 Ukryta prawda (1485, 1486, 1729) – serial paradokumentalny, Polska
15.45 Detektywi (113) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Mężczyzna prosi o odnalezienie narzeczonej. Planowali ślub za 2 miesiące. Trop prowadzi do byłego partnera poszukiwanej. Drugą poszlaką są sąsiedzi kobiety, od których pożyczyła pieniądze. **65 min**
16.50 Szpital św. Anny (69) – serial obyczajowy, Polska 2025
Na pediatrię trafia chłopiec z dusznościami. Kaśka orientuje się, że źródłem problemów dziecka jest stres. Policja zatrzymuje mężczyznę podejrzanego o nękanie Marty. Kobieta konfrontuje się ze swoim prześladowcą. **65 min**
17.55 Młode gliny (23) – serial kryminalny, Polska 2026
Podczas polowania Adam postrzelił śmiertelnie kolegę Marcina, myląc go z dzikiem. Śledztwo wykazało jednak, że strzał padł z innej broni. Przełomem jest ekspertyza balistyczna powiązująca broń z dawnym napadem. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



20.50 ROZRYWKA
Kuchenne rewolucje (6)
W Garwolinie restauracja Pod Orłem zmaga się z problemami. Właścicielka, która jest niepijącą alkoholiczką, samotnie prowadzi lokal. Przed Magdą Gessler (zdj.) stoi niełatwe zadanie ożywienia biznesu i przywrócenia Gosi wiary w lepsze jutro. **70 min**



22.00 KOMEDIA
Kochajmy się od święta
Gwiazdkowe spotkanie ma nieoczekiwany finał. **135 min**



TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 3 (10, 11): Cwaniaki z ulicy; Przebacz nam nasze winy – serial kryminalny, USA 1986
8.00 Kobra – oddział specjalny (3, 4): Cena przyjaźni; Tajni rodzice – serial sensacyjny, Niemcy 2017
Louis, kolega Paula ze szkoły, potrzebuje przeszczepu serca, żeby przeżyć. Jego nadzieje zostają przekreślone przez handlarzy organów. **120 min**
10.00 Maria z przedmieścia (63, 64) – telenowela, Meksyk 1995
12.00 Nie igraj z aniołem (118) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 (patrz obok)
13.00 Wspaniałe stulecie (52) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Kurierzy (37) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (546, 547) – serial obyczajowy, Polska 2022
Klientka postanawia ukarać męża, który zbyt wiele czasu marnuje na łowienie ryb i zaniedbuje dom. **120 min**
17.00 Kurierzy (38) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Michał dostarcza 40 paczek z książkami do sympatycznej pisarki. Paulina tłumaczy kurierowi, że wydawnictwo odesłało niesprzedane egzemplarze. Razem rozmyślają o strategii marketingowej. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (975, 976) – serial obyczajowy, Polska 2026
Antyterroryści przeprowadzają szturm na dom Michała – ktoś zawiadomił, że chłopak planuje zamach na szkołę. Wszystko przez nagranie, w którym mówi on, że jego liceum nadaje się do wyburzenia. **120 min**



12.00 OBYCZAJOWY
Nie igraj z aniołem (118)
Nadchodzi dzień ślubu Rocio i Vicente. Marichuy i Juan Miguel spotykają się na ceremonii. Blanca (Maya Mishalska, zdj.) martwi się, że Ivette znowu przejmie nad nią kontrolę. Obawy się potwierdzają. Yvette ucieka ze szpitala i przyjeżdża do domu Omara. **60 min**



20.00 PRZYGODOWY
Largo Winch
Umiera miliarder. Jedynym spadkobiercą jest adoptowany przez niego Largo (Tomer Sisley, zdj.). Przeciwnicy zrobią wszystko, by pozbawić go fortuny. Largo musi stawić im czoło. **130 min**

TVN 7

DVB T2

5.25 Ten moment (59) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (800-802) – serial paradokumentalny, Polska 2020
8.45 Ukryta prawda (1342, 1453, 1454) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1111-1113) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014 (patrz obok)
13.55 Kryminalni (9): Gdzie jest Maciek? – serial kryminalny, Polska 2004
W stolicy trwają przygotowania do zbliżającego się Forum Ekonomicznego. Organizatorzy liczą się także z demonstracją antyglobalistów. Na kilka dni przed tym wydarzeniem znika jeden z działaczy ruchu – Maciek. **65 min**
15.00 Szpital (790, 791) – serial paradokumentalny, Polska 2018
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (510) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
Polonista z liceum Tomasz Wolski podczas szkolnej wycieczki w Bieszczadach rzekomo szarpał i zepchnął ze skarpy ucznia, którego od dawna źle traktował. Oskarżony nie przyznaje się do winy. **60 min**
18.00 SOS Ekipy w akcji (22) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Kobieta zawiadamia policję o wybuchu na terenie ogródków działkowych. Strażacy odkrywają szokującą tajemnicę dotyczącą spalonego miejsca. Inny patrol zauważa auto, którego kierowca jedzie zygzakiem. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1533) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)



11.50 FAB.-DOKUM.
W-11 – Wydział Śledczy (1111-1113)
W zgliszczach podpalonego warsztatu policja znajduje ciało. Śledztwo prowadzą Anna Potaczek i Maciej Dębosz (oboje na zdj.). Wdowa kieruje uwagę na nastolatka mieszkającego w pobliżu. W gronie podejrzanych jest też biznesmen. **125 min**



19.00 PARADOKUM.
Ukryta prawda (1533)
Paweł i Ola są rodzicami Matyldy oraz Stasia. Od dawna pomaga im mama mężczyzny, emerytowana nauczycielka. Pewnego dnia seniorka zmienia zdanie. **60 min**

REKLAMA

Reutter
W APTEKACH I ZIELARNIACH
NA PROBLEMY GARDŁOWE DLA CAŁEJ RODZINY – DOBRY WYBÓR!

20.15 Na Wspólnej (4247) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 Kuchenne rewolucje (6) – pr. rozr., Polska (patrz obok)
22.00 Kochajmy się od święta FILM – komedia, USA 2015, reż. Jessie Nelson, wyk. Steve Martin, Diane Keaton, John Goodman, Ed Helms, Alex Borstein (patrz obok)
0.15 Heaven in Hell O FILM – film obyczajowy, Polska 2023, reż. Tomasz Mandes, wyk. Magdalena Boczarska, Simone Susinna, Katarzyna Sawczuk, Sebastian Fabijański (patrz obok)
2.35 Uwaga! – mag. reporterów
2.55 Największe polskie katastrofy (5) – serial dok.
3.55 Kuba Wojewódzki (14-ost.) – talk-show, Polska 2025
5.00 Nauka jazdy 5 (17) – pr. rozrywk., Polska 2022



0.15 OBYCZAJOWY
Heaven in Hell
Olga (Magdalena Boczarska, zdj.), dojrzała kobieta sukcesu, oraz młodszy o piętnaście lat Maks (Simone Susinna, zdj.) nawiązują płomienny romans. Sekrety zmuszają ich jednak do podjęcia trudnych decyzji. **140 min**

20.00 Largo Winch – film FILM przygodowy, Francja/Belgia 2008, reż. Jérôme Salle, wyk. Tomer Sisley, Kristin Scott Thomas, Mélanie Thierry, Gilbert Melki (patrz obok)
Adaptacja komiksu Jeana Van Hamme'a i Philippe'a Francqa. Na jego podstawie powstał również serial. **130 min**
22.10 Largo Winch 2: Spisek FILM – film przygodowy, Francja/Belgia/Niemcy 2011, reż. Jérôme Salle, wyk. Tomer Sisley, Sharon Stone, Ulrich Tukur, Napakpapha Nakprasitte (patrz obok)
0.25 Pielgrzym – thriller, Kanada/ FILM Wielka Brytania/Meksyk 2000, reż. Harley Cokeliss
2.25 Dzielnica strachu 9 (407): Napad – serial kryminalny, Polska 2025
3.20 Zobacz to!



22.10 PRZYGODOWY
Largo Winch 2: Spisek
Syn milionera (Tomery Sisley) zostaje oskarżony przez prokurator Diane Francken (Sharon Stone, zdj.) o udział w masakrze mieszkańców wioski. Musi udowodnić swoją niewinność. **135 min**

20.00 Kryptonim Polska FILM – komedia, Polska 2022, reż. Piotr Kumik, wyk. Borys Szyc, Maciej Musiałowski, Magdalena Maścianica, Antoni Królikowski (patrz obok)
22.10 Batman: Początek FILM – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2005, reż. Christopher Nolan
Zamaskowany mściciel zaczyna walkę m.in. z mafiosem Falcone'em. Jego sojusznikiem zostaje wynalazca Lucius (Morgan Freeman). **170 min**
1.00 Sztanga i cash FILM – komedia kryminalna, USA 2013, reż. Michael Bay
3.30 Zgłoś remont 11 (6) – program rozrywk., Pol. 2026
4.30 Fachowcy (16) – serial paradokumentalny, Polska 2017



20.00 KOMEDIA
Kryptonim Polska
Członek Związku Młodzieży Radykalnej Sławek (Maciej Musiałowski, zdj.) zakochuje się w lewicowej aktywistce Poli (Magdalena Maścianica). Ukrywa przed wybranką konserwatywne poglądy. **130 min**

TVP 3

12.00 Telekurier – mag., Polska
12.30 Okrasa łamie przepisy
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz – publ.
14.20 Poznaj region – cykl fel.
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Serwis Info Dzień – inf.
15.30 Program lokalny
19.30 Całkiem niezła historia – cykl reportaży, Pol. 2020
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

TVP POLONIA

13.50 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (18) – talk-show
14.40 Turystyczna jazda
15.00 Słowo daję! – magazyn
15.10 Tamte lata, tamte dni
15.40 Słownik polsko@polski (684) – talk-show, Polska
16.10 Rozrywka retro – 2017
16.30 Barwy szczęścia (3343) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 Gra słów. Krzyżówka – telet., Polska 2019-2026
17.30 Teleexpress
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 UNESCO: Skarby Polski – serial dokumentalny
18.45 Info Wilno – pr. inform.
19.05 Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny – pr. inform.

TV 4

7.55 Bogaty dom – biedny dom (79) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (518, 519) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1116, 1117) – paradok.
11.55 Dlaczego ja? (1545, 1546) – paradok.
13.55 Trudne sprawy (770-772) – paradok., Pol.
16.55 Policjantki i Policjanci (1403) – obycz., Pol. 2026
18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (521)
19.00 Policjantki i Policjanci (1404) – obycz., Pol. 2026
20.00 Uroczysko (211, 212) – serial kryminalny, Polska
21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (132) – krym.

PULS 2

8.30 Wielkie przygody małego rekina (14) – serial dla dzieci
8.50 Masza i Niedźwiedź
9.20 Straszne historie Maszy – serial anim.
9.25 Świnka Peppa 2 – anim.
9.45 Bing – serial animowany
10.00 Jeżyk i Przyjaciele
10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany
11.35 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim.
12.00 Psi Patrol 8 – serial anim.
12.35 Marta mówi – anim.
13.00 Smerfy – serial anim.
14.00 Monster High – anim.
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2 – anim.
16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.

TVP ROZRYWKA

6.10 Zakochaj się w Polsce (259) – magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka – telet., Polska 2019-2026
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.15 Familiada – teleturniej
8.50 Va banque – teleturniej
9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
10.00 Program rozrywkowy
10.10 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.40 Familiada – teleturniej
13.15 Alternatywy 4 (3) – kom.
14.15 Pan Mama (37, 38) – serial kom., Polska 2025
15.30 Tak to leciało! – teleturniej muz., Polska
16.25 Do śmiechu! (76) – rozr.
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.

TTV HD

6.00 24 godziny – mag. inf.
7.05 Sport
7.10 Express – pr. inform.
7.35 DeFacto 13 (23, 24)
8.30 Kartoteka 2 (10, 11)
10.35 Detektywi (35, 36)
12.35 Zakup w ciemno 4 (4)
13.35 Zakup w ciemno 6 (2)
14.35 Nic do zgłoszenia 3 (4)
15.35 Złomowisko PL 5 (10)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (6)
18.05 Nauka jazdy 6 (3) – rozr.
18.40 Niezwykłe Stany Prokopa 6 (7) – rozr., Pol.
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 7 (40)
21.45 Express, Pogoda – inf.

OBYCZAJOWY



22.30 Złoty chłopak (196)
Pelin nie chce słyszeć o rozstaniu z Feritem. Akin zapewnia Seyran, że wcale nie myśli o ożenku. Strażnik, który pomagał Orhanowi w więzieniu, zostaje zawieszony. **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 (851)
2.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz – publ.
3.20 Program informacyjny 19.30

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

OBYCZAJOWY



19.15 Ranczo 3 (28) – Pol. 2008
Czerepach wraca nieoczekiwanie z Brukseli. Wójt chce poznać jego zamiary. Wychodzi na jaw, że Arkadiusz postanowił przejąć „Wieść Gminną" i przekształcić ją w poczytny tabloid. **55 min**

20.10 Program informacyjny 19.30
20.40 Pogoda
20.50 Korona Gór Polski
21.20 Polonia 24 Tygodnik
22.25 Profilerka Jastrę (11) – serial kryminalny, Polska
23.15 Dziennik regionów
23.40 Była sobie piosenka
0.30 Polacy światu
0.40 Rodzinka.pl (269) – kom.
1.10 Kresy (nie)znane (2)

KRYMINALNY



22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1015) – Polska 2026
Na terenie budowy robotnicy odkrywają szkielet kobiety z odciętą głową. To studentka zaginiona w 1986 roku. Jagiełło i Kujawińska szukają naśladowcy mordercy, który działał w latach 80. **60 min**

23.00 Kariera Nikosia Dyzmy
FILM – komedia, Polska 2002
1.25 Love Island. Wyspa miłości (34) – reality show, Wielka Brytania
2.25 Hardkorowy lombard 3 (26) – serial dokum., USA
2.55 Śmierć na 1000 sposobów (3) – dok.
3.25 Lubię disco! (282) – muz.

ANIMOWANY



17.00 Smerfy
Osiłek ma za złe Dzikusowi, że ten przewyższa go niemal w każdej dziedzinie. Aby zażegnać konflikt, Papa Smerf wysyła ich po smerfojagody. Podczas wyprawy muszą oni współpracować. **60 min**

18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.
18.35 Pingwiny z Madagaskaru 3 – serial anim.
19.00 Kacze opowieści – serial animowany
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (963) – obycz.
21.00 Dzielnica strachu 10 (445, 446) – serial krym.
23.00 Przyjaciel gangstera
FILM – kom. krym., Fr./Wł. 2003

KULINARNY



18.35 Okrasa łamie przepisy
Prowadzący tym razem opowiada o ziołach i jadalnych kwiatach. Wykorzysta niektóre do przygotowania potraw. Będą to m.in. kalafior i kurki w sosie z mleka kokosowego. **65 min**

19.40 Makłowicz w podróży
20.15 Postaw na milion
22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (45) – pr. rozr., Pol. 2025
22.50 Kabaret Letnią Porą (13) – pr. rozr., Pol. 2021
23.50 Do śmiechu! (78) – rozr.
0.40 Niepewne sytuacje 3 (6) – pr. rozr., Polska 2026
1.10 Koło fortuny – telet., Pol.
2.30 Kabaret Letnią Porą (7)

REALITY SHOW



22.00 Życie na kredycie 8 (11, 12) – Polska 2026
Damian opracowuje nowy plan zarobku. Kamil odwiedza ojca na budowie, by opowiedzieć mu o swoich zamiarach. Wzbudza jego niepokój. Jarek prosi Yulliię o pomoc w delikatnej sprawie. **65 min**

23.05 Żony Podlasia 3 (7) – serial dokumentalny, Pol.
0.05 Ostre cięcie 12 (8) – rozr.
1.05 Orzeł czy reszka? 3 (2) – program podróżniczy
2.05 Dobra robota 3 (22) – serial dokumentalny, Pol.
2.40 Osadzone. Blok F (19, 20) – serial paradok.
3.45 Damy i wieśniaczki. Ukraina 8 (8) – fab.-dok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.55 Białostocki Teatr Lalek **17.10** Słownik polsko@polski **17.35** Mikrokosmosy **18.05** Życie po **18.15** Turbo Podlasie **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Przypadek Polski. Polityka i idee **21.00** Panorama łomżyńska **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw
BYDGOSZCZ 17.30 Studio lato **18.30** Zbliżenia **19.00** Przystanek slow food 4 **21.00** Jeszcze dzień z życia **21.12** Słowo daję! **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda
GDAŃSK 17.50 Pin do kultury **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Wiatrak **21.00** Na 2 kontakty **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama
KATOWICE 16.45 Misja interwencja **17.16** Sobota w Bytkowie **17.45** Mikrokosmosy **18.10** Bez hamulców **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Zdarzyło się **21.30** Aktualności **21.51** Sport
KRAKÓW 16.48 Na tropach historii **17.06** Prosto z lasu **17.20** Turystyczna jazda **17.33** Skrzydła bliżej marzeń **18.13** Magazyn medyczny **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.17** Kronika kulturalna **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika
LUBLIN 16.50 Trzcina, ryby i grzyby **17.15** Historie niezapisane **17.30** Agrowieści **17.55** Czwartkowe studio na tarasie **18.30** Panorama lubelska **18.59** Czwartkowe studio na tarasie **21.02** Nie taki internet straszny **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska
ŁÓDŹ 17.15 Teatr Wielki zza kulis **17.30** Reportaż **17.45** Sport po łódzku **18.15** Na wschód od Łodzi **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Kulturalnie po Łodzi i regionie **19.15** Świat na cztery łapy **21.00** Zapraszamy do nas **21.30** Łódzkie wiadomości dnia
POZNAŃ 17.16 Opowieści stąd **17.30** Teleskop **17.45** Program publicystyczny **18.30** Teleskop **19.00** Wiek to tylko liczba **21.02** Wykrywacz kłamstw **21.30** Teleskop
RZESZÓW 17.00 Studio lato **17.30** Z życia regionu **17.45** Fach że hej **18.00** Opowieści z duszą **18.30** Aktualności **18.58** Odkryj regiony **19.15** Stacja Rzeszów Główny **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności
SZCZECIN 17.35 Podróże Małej i Dużej 6 **18.05** Pełnosprawni **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Kulturalnie mówiąc **21.00** Wokół nas **21.08** Morski kompas **21.20** Idzie weekend **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia
WARSZAWA 17.21 Ogród krok po kroku **17.34** Dobrego dnia z gwiazdą **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.03** Reagujemy **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza
WROCŁAW 17.09 Korona Gór Polski **17.37** Słownik polsko@polski **18.04** Kulturalnie mówiąc **18.30** Fakty **18.58** Wakacyjny Dolny Śląsk **19.12** Pamięć Miasta **21.02** Doktor Haust i tajemnice ściśle jawne **21.16** Agro-Fakty **21.30** Fakty

TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 22 (280, 281) – krym., Pol. 2019
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (668, 669)
12.25 Ojciec Mateusz 7 (85)
13.20 Komisarz Alex 4 (49)
14.15 Ranczo 8 (97, 98) – obycz.
16.10 Tańcząca ze światem – Malta – magazyn
16.40 Wyższa Szkoła Jazdy
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 25 (328)
19.20 Ranczo 8 (99) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (297, 298)
21.25 Komisarz Alex 25 (314)
22.20 Po prostu przyjaźń
FILM – komedia, Polska 2016
0.45 Protektor – dramat
FILM sensacyjny, USA 2012
2.30 Kocham Cię, Polsko! (7)

TVP KULTURA

12.10 Reżyserzy (5) – serial dok.
13.00 Zajęcia dydaktyczne
FILM – dram. obycz., Polska 1980
14.15 Noce i dnie (5) – obycz.
15.20 Fuks – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1999
17.00 Do przerwy 0:1 (3, 4)
18.20 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka – dok.
18.55 Rawhide (9) – serial przyg.
20.00 Czwartkowy klub filmowy – magazyn filmowy
20.05 Katyń – dramat
FILM historyczny, Polska 2007
22.15 Historia mistrza: Jeff Beck. Wieczne w trasie
0.00 Przysięga Ireny – dramat
FILM obyczajowy, Kan./Pol. 2023
2.10 Tydzień z życia mężczyzny – dramat obyczajowy, Polska 1999

ANTENA HD

12.05 Co Polak potrafi na drodze? (4) – rozr., Pol.
13.05 Ciężarówką przez śniegi 2 (2) – serial dokum.
14.05 Klątwa Wyspy Dębów (5) – reality show, USA 2014
15.00 Wojny kontenerowe 2 (13) – serial dokumentalny
15.35 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw (1)
15.55 Australijscy poszukiwacze złota 4 (6, 7) – serial dok., Australia
18.00 77 TV 5 (22) – pr. rozr., Pol.
20.00 Alex Hugo – górski detektyw (16) – krym., Fr.
22.10 Detektyw Candice: Niezawodny instynkt (4) – serial kryminalny, Fr. 2013
23.15 Balthazar: Śledczy fenomen (2) – serial krym.

TV 6

6.00 Więzienie (170, 171) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (717, 718) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (36, 37) – sens.
10.55 48h. Zaginieni (160-162)
13.55 Policjantki i Policjanci (1204) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (53, 54) – krym.
16.00 Kobra – oddział specjalny (38, 39) – sens.
18.05 Strażnik Teksasu (22, 23)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (55, 56) – krym., USA
21.55 Czarna lista 2 (28) – krym.
22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (715, 716)
0.55 Kości (115, 116) – krym.
2.55 Cobra Kai (33) – przyg.
3.35 Septagon (12, 13) – krym.
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

8.40 Lewis 5 (7) – serial krym.
9.40 Ojciec Brown (7) – krym.
10.40 Śmierć pod palmami 2 (3) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
11.45 Zagadki doktora Blake'a 4 (2) – serial krym.
12.55 Zbrodnie Saint-Pierre (3, 4) – serial krym., Kanada
15.00 Ojciec Brown 8 (3) – krym.
16.00 Lewis 5 (7) – serial krym.
17.00 My Life is Murder 3 (7)
18.00 Morderstwa w Midsomer 22 (5)
19.55 Śmierć pod palmami 2 (4) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 Blackshore (1, 2) – krym.
23.10 Lynley (5, 6) – serial krym.
1.10 Zbrodnie Saint-Pierre (3, 4) – serial krym., Kanada

ROMANCE TV

12.25 Świeża krew w starym kraju: Na mieliźnie – dram. obycz., Niem. 2024
14.20 Zabójstwo nad Morzem Wattowym – komedia kryminalna, Niemcy 2023
16.15 Rosamunde Pilcher: Wiatr nadziei – film obyczajowy, Niemcy 1997
18.05 Górski lekarz (156, 157)
20.00 Inga Lindström: Ktoś cię kocha – obycz., Niem. 2022
21.55 Jak wygrać wojnę rozwodową – komedia obyczajowa, Niemcy 2015
23.45 Górski lekarz (156, 157) – obycz., Niemcy/Austria
1.45 Inga Lindström: Ktoś cię kocha – obycz., Niem. 2022

COMEDY CENTRAL

7.00 Dwóch i pół 6 (12-15)
8.55 Przyjaciele 8 (19-24)
11.55 Teoria wielkiego podrywu 8 (11-16) – kom.
14.30 Dwóch i pół 6 (16-19)
16.25 Przyjaciele 9 (1-6) – kom.
19.30 Teoria wielkiego podrywu 8 (17-22) – kom.
22.00 The Office PL 4 (7, 8)
23.05 Comedy Club 7 (5, 6)
0.05 Miasteczko South Park 3
1.00 Pracoholicy 4 (3, 4) – kom.
2.00 Śmieszniej nie będzie (7, 8) – rozr., Wielka Brytania
3.00 Miasteczko South Park 3
4.30 Comedy Club 8 (11, 12)
5.30 Comedy Club 9 (1) – rozr.

TVN FABUŁA

9.50 Prawo Agaty 4 (5) – obycz.
10.55 Szpital św. Anny (75)
11.55 Zapukaj do moich drzwi (4, 5) – telen., Turcja 2020
13.55 Prawo Agaty 4 (4) – obycz.
14.55 Detektywi – fab.-dok., Pol.
16.00 Po drugiej stronie kamery (3) – serial dokum.
17.05 Alfabet filmowy – mag.
17.15 Scooby-Doo – komedia
FILM przyg., USA/Australia 2002
19.00 Szpital św. Anny (76)
20.00 Pacific Rim – film s.f.,
FILM USA/Meksyk 2013
22.50 G.I. Joe: Czas Kobry – film
FILM sens., USA/Czechy 2009
1.15 Gliniarz z Beverly Hills
FILM – komedia sens., USA 1984
3.20 Po pierwsze kino 3 (33)

eprasa.pl cf19622b37

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (5)
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (211, 122) – mag. kulin.
9.40 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (12) – serial krym., Australia
10.55 **Górski lekarz** (3, 4) – serial obycz., Niem. 2020
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (13)
14.00 **Katastrofy w przestworzach** (5, 2, 1) – serial dok., Kan.
17.00 **MacGyver 4** (13) – sens.
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada** (13, 14)
19.10 **Aukcja w ciemno 2** (13, 14) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (307) – reality show, Pol. 2024
7.30 **Na ratunek 112** (937, 938) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (2-4) – serial paradokumentalny
11.30 **Trudne sprawy** (955) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1360, 1361) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (559-563) – serial komediowy, Pol.
17.00 **48h. Zaginieni** (167, 168) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1001) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (77) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (796) – paradok.

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (107, 108) – serial kom., Polska 2013
6.25 **Na sygnale** (490, 491) – serial fabularno-dokum.
7.35 **Ojciec Mateusz 3** (40)
8.30 **Komisarz Alex 3** (29)
9.25 **Rodzinka.pl** (109) – kom.
10.00 **Klan** (1456, 1457) – telen.
10.55 **Ranczo 9** (107, 108)
12.35 **Komisarz Alex 3** (30)
13.30 **Ojciec Mateusz 30** (391, 392) – serial krym.
15.30 **Komisarz Alex 3** (31) – serial kryminalny, Polska
16.20 **Na sygnale** (492, 493) – serial fabularno-dokum.
17.30 **Ranczo 9** (109, 110) – serial obycz., Pol. 2015
19.30 **Ojciec Mateusz 30** (393) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

7.15 **Przygody Myszki** (9, 10)
7.40 **Reksio** (1, 3) – anim.
8.00 **Stawiam na Tolka Banana** (6, 7) – obycz.
9.40 **Pan Kleks w kosmosie** FILM (2-ost.) – film przyg., Pol./Czechosłowacja 1988
11.00 **To nie ze mną** (12)
11.45 **To nie ze mną 2** (1) – serial obyczajowy, 2023, wyk. Ada Szczepaniak
12.25 **Ranking naj polskiego kina** (3) – pr. rozrywk.
12.55 **Masza** – film krótkometr.
13.25 **Wielka majówka** FILM – film obyczajowy, 1981
15.25 **W zawieszeniu** FILM – dramat polityczny, 1986
17.15 **Stawka większa niż życie** (5, 6) – wojenny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11** (8, 9) – krym., USA/Kanada
7.30 **Ostry dyżur** (13, 14) – serial obyczajowy, USA 1995
9.25 **Castle 3** (13, 14) – serial kryminalny, USA 2011
11.15 **MacGyver 3** (9, 10) – serial akcji, USA 2018-2019
13.10 **Dowody zbrodni** (15, 16) – serial kryminalny
15.10 **Agenci NCIS: Hawaje** (10, 11) – serial kryminalny
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4** (10, 11) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.05 **Castle 3** (15, 16) – serial kryminalny, USA 2011

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.05 **13 posterunek 2** (27, 28) – serial kom., Polska 2000
7.10 **Każda mała rzecz** – dok.
8.45 **Pan Tadeusz** – film FILM kostiumowy, Pol./Fr. 1999
11.15 **Peacock** – thriller, USA FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
12.45 **Królowa chmur** – film FILM obyczajowy, Polska 2003
14.05 **The Office PL 5** (7, 8)
14.55 **Czy AI zabija internet?**
15.50 **Kopnięci w czasie** FILM – komedia, Fr./Belgia 2025
17.30 **Hollywood Buzz** – mag.
17.55 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.00 **Jason Bourne** FILM – thriller, USA 2016
20.00 **Surfer** – thriller, Australia/ FILM USA/Irlandia 2024

THRILLER



20.00 Mścicielka – Francja/ FILM Kanada/USA 2016

Płatny zabójca Frank (Michelle Rodriguez, zdj.) zostaje wbrew swojej woli poddany operacji zmiany płci. Postanawia zemścić się na doktor Rachel Kay, która za to odpowiada. **120 min**

22.00 **Skyline** – thriller s.f., USA FILM 2010, wyk. Eric Balfour, Scottie Thompson
23.55 **Psy** O – dramat FILM sensacyjny, Polska 1992, wyk. Bogusław Linda
2.30 **Chłopi** (1/2) – film FILM obyczajowy, Polska 1973
4.15 **Prehistoryczna apokalipsa** (3) O – serial dok., Wielka Brytania 2022

KRYMINALNY



22.00 Komisarz Mama (6)

Maria wyjaśnia sprawę śmierci Matyldy Kozak. Ofiara była uzależniona od zakupów. Okazuje się, że przyjaźniła się z pewnym seniorem. Jego córka nie akceptowała tej zażyłości. **60 min**

23.00 **Świat według Kiepskich** (369, 370) – serial kom., Polska 2011
0.00 **Ślad** (98) O – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (17) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Interwencja** – mag.
3.00 **Ewa gotuje** (560, 561)
4.00 **Interwencja** – mag.
4.20 **SuperLudzie** (41) – dok.
4.50 **Kabaretowa Ekstraklasa** (103) – rozr.

KRYMINALNY



20.25 Komisarz Alex 24 (306)

Giną dwaj uczestnicy imprezy zorganizowanej na barce mieszkalnej. Policjanci muszą przyjrzeć się wszystkim obecnym na niej osobom, ich przeszłości i możliwym motywom zbrodni. **65 min**

21.30 **Ranczo 9** (111, 112) – serial obycz., Pol. 2015
23.25 **Ojciec Mateusz 30** (394) – serial kryminalny, Polska
0.20 **U Pana Boga w Królowym Moście** (9) – serial obycz., Polska
1.20 **PitBull** (20, 21) – sens.
3.20 **Stulecie Winnych** (11) – serial obycz., Pol. 2019
4.10 **Klan** (1456) – telen., Pol.
4.40 **Pan Mama** (29) – kom.

KRYMINAŁ



20.00 Ach śpij, kochanie FILM – 2017, reż. Krzysztof Lang

Lata 50. XX w. W Krakowie giną ludzie. Milicjant Karski (Tomasz Schuchardt, zdj.) sądzi, że to dzieło seryjnego mordercy. Kieruje swoją uwagę na szanowanego obywatela, Mazurkiewicza. **120 min**

22.00 **Kamienie na szaniec** FILM – dramat wojenny, 2014
0.10 **Konwój** O – thriller, FILM 2016, wyk. Robert Więckiewicz, Janusz Gajos
2.10 **Obcy musi fruwać** FILM – komediodramat, Polska/Niemcy 1993
4.20 **Odwyk** – film krótkometr.
5.00 **Moje Stare** – etiuda film.
5.40 **Te cholerne peonie** O

SENSACYJNY



21.05 Agenci NCIS 20 (22-ost.)

Torres działa w więzieniu pod przykrywką. Zaprzyjaźnia się z Yurim, który może być powiązany z grupą zamierzającą wyłączyć prąd w całych USA. Kiedy przestępca ginie, agenci odkrywają, kto stoi za planami blackoutu. **55 min**

22.00 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (11) – serial kryminalny
23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4** (10, 11) – krym., USA/Kan.
0.45 **Castle 3** (15, 16) – krym.
2.40 **Agenci NCIS 20** (22)
3.35 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (11) – serial kryminalny
4.25 **Walker: Strażnik Teksasu** (17) – krym.

HORROR



21.40 Dźwięk śmierci PREMIERA FILM – Kanada/Irlandia 2025

Grupa młodych ludzi zgłębia tajemnicę starożytnego azteckiego gwizdka. Gdy odkrywają, że przywołuje on śmierć, toczą desperacką walkę o przeżycie. **100 min**

23.20 **Piła 3** O – thriller, USA FILM 2006, wyk. Tobin Bell
1.05 **Najpierw strzelaj, potem zwiedzaj** FILM – komediodramat, Belgia/Wielka Brytania/USA 2008
2.50 **Skrzyżowanie** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2024
4.30 **Joseph i jego dzieci**

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

13 ULICA

6.20 **Detektyw z wybrzeża** (3, 4) – krym., Wlk. Bryt. 2021
8.30 **Morderstwa na Gwadelupie** FILM – film kryminalny, Francja 2023
10.30 **Mentalista 2** (6-9) – krym.
14.10 **Detektyw z wybrzeża** (5, 6) – krym., Wlk. Bryt. 2021
16.20 **Morderstwo w Sainte Baume** FILM – film kryminalny, Francja 2022
18.20 **Mentalista 2** (10-13) – serial kryminalny, USA
22.00 **Kobra – oddział specjalny** (1) – sens., Niem.
0.00 **Flashback** (4) – serial krym.
1.15 **Morderstwo w Sainte Baume** FILM – film kryminalny, Francja 2022
3.15 **Detektyw z wybrzeża** (5, 6) – serial kryminalny

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (9-11) – serial dok.
7.30 **Doktor Martin** (40) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 **Przyjaciółki** (143, 144) – serial obycz., Polska 2018
10.30 **Świat według Kiepskich** (181, 1, 91, 166-168) – kom.
13.50 **Van Helsing** – horror s.f., FILM USA/Czechy 2004
16.35 **Mocne uderzenie** FILM – komedia, USA 2012
18.45 **Narzeczony mimo woli** FILM – kom. romant., USA 2009
21.00 **Projektantka** FILM – komediodramat, Australia 2015, wyk. Kate Winslet
23.30 **Venom 3: Ostatni taniec** FILM – film s.f., USA/Wielka Brytania/Kanada 2024
1.45 **Ślad** (13, 38, 39) – krym.
4.45 **Na ratunek 112** (870, 871)

HBO

9.50 **Zabawy z piłką** FILM – komedia, USA/Niem. 2004
11.20 **Istoty fantastyczne** FILM – komediodramat, USA 2024
13.00 **Horton słyszy Ktosia** FILM – film animowany, USA 2008
14.25 **Leonardo. Odkrywca** FILM – film animowany, USA/Francja/Irlandia 2023
16.00 **Diva Futura** – dramat FILM obyczajowy, Włochy 2024
18.05 **Agentka** – komedia, USA FILM 2015, wyk. Melissa McCarthy, Jason Statham
20.00 **Na arenie** – dramat FILM obyczajowy, Francja 2024
21.35 **Gangi samochodowe**
22.55 **Wieczne Wartości: Kult piękna** (2) – film dok., USA
23.55 **Nasienie świętej figi** FILM – thriller, Fr./Niem./Iran 2024

WARNER TV

8.25 **Tropiciele** (5) – serial krym.
8.55 **Bajer z Bel-Air 5** (16, 17)
9.55 **Prawo Agaty 3** (6) – obycz.
11.00 **Pełna chata 8** (19, 20)
12.00 **Teraz albo nigdy! 2** (1, 2)
14.00 **Bajer z Bel-Air 5** (16-19)
16.00 **Pełna chata 8** (19-22)
18.00 **Dziewczyna na pożegnanie** FILM – komedia romantyczna, USA 1977
20.15 **Rewolwer i melonik** FILM – film sensacyjny, USA 1998
22.00 **Kula** – thriller s.f., USA FILM 1998, wyk. Dustin Hoffman
0.40 **Geosztorm** – film s.f., USA FILM 2017, wyk. Gerard Butler
2.35 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (21, 22)
4.25 **4 Blocks** (4) – krym., Niem.
5.35 **Chojrak – tchórzliwy pies** (10) – serial anim., USA

ALE KINO+

9.35 **Problem** – film krótkometr.
10.00 **Stenbeck. Imperium** (5-ost.) – serial obyczajowy
11.05 **Nicolas Cage: Szalony geniusz Hollywoodu**
12.20 **Vera 7** (4) – krym., Wlk. Bryt.
14.20 **Punkty zwrotne** FILM – thriller, Hiszpania 2024
16.15 **W sieci wojny** – thriller, FILM USA 2025, wyk. Jake Abel
18.15 **Vera 8** (1) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Przekleństwo wyspy** FILM – thriller, Fr./Kan./USA 2000
22.30 **Czerwone niebo** FILM – komediodramat, Niemcy 2023
0.40 **Przejścia** – dramat obycza- FILM jowy, Francja/Niemcy 2023
2.25 **Furioza** (4-ost.) – sens., Pol.
3.15 **Cudownie ocalony** FILM – komedia obycz., Pol. 2004

CANAL+ FILM

11.50 **Premierowa jazda** – mag.
12.05 **Charlie Chaplin: duch włóczęgi** – film dokum.
13.35 **Zmierzch** – film FILM fantasy, USA 2008
15.35 **Listy do Julii** – komedia FILM romantyczna, USA 2010
17.15 **Piękna łąka kwietna**
17.45 **Battleship: Bitwa o Ziemię** FILM – film s.f., USA/Japonia 2012
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Wrogowie publiczni** FILM – film gangsterski, USA 2009, wyk. Johnny Depp
22.15 **Niezniszczalna** – film FILM sensacyjny, Wlk. Bryt. 2024
23.55 **Rytuał** – horror, USA 2025, FILM wyk. Al Pacino, Dan Stevens
1.30 **Wrooklyn Zoo** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2024

SCI FI

10.00 **Medium** (5, 6) – krym., USA
11.50 **Zagubiona tożsamość 2** (22) – s.f., Kanada 2011-2012
12.45 **Zagubiona tożsamość 3** (1) – serial s.f., Kanada 2013
13.40 **Uwaga, rekin!** FILM – thriller, USA 2024
15.30 **Medium** (7, 8) – krym., USA
17.20 **Zagubiona tożsamość 3** (2, 3) – serial s.f., Kan. 2013
19.10 **Transmorfersi: Mechabestie** FILM – film s.f., USA 2023, wyk. Tom Arnold
21.00 **iZombie 5** (3-6)
1.00 **Szkoła czarownic: Dziedzictwo** FILM – dramat fantasy, USA/Kanada 2020
3.00 **Zagubiona tożsamość 3** (2, 3) – serial s.f., Kan. 2013

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna grupa pościgowa 16** (9) – dok.
10.25 **Jak stracić chłopaka w 10 dni** FILM – komedia romantyczna, USA/Niemcy 2003
13.00 **Czarodziejki 4** (1, 2) – serial fantasy, USA
14.55 **Wyścig z czasem** FILM – thriller s.f., USA 2011
17.05 **Mission: Impossible 4 – Protokół duchów** FILM – film sensacyjny, USA/Czechy/ZEA 2011
20.00 **Sahara** – film przygodowy, FILM USA/Hiszpania/Niem. 2005
22.35 **Eurotrip** – komedia FILM przyg., USA/Czechy 2004
0.20 **Drugie oblicze** – dramat FILM kryminalny, USA 2012

FX

9.00 **Z archiwum X** (1) – s.f.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (24, 1) – serial krym.
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (13, 14)
13.45 **Agenci NCIS 10** (14, 15)
15.35 **Skymed 3** (2) – obycz., Kan.
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (2, 3) – serial krym.
18.20 **Z archiwum X** (2) – s.f.
19.15 **FBI 4** (15) – krym., USA 2021
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (15, 16)
22.00 **Zakłamanie** (2) – obycz.
23.00 **Z archiwum X 3** (2) – s.f.
0.00 **Air Force One** – thriller, FILM USA/Niemcy 1997
2.30 **Tropiciel** (22) – serial krym.
3.25 **9-1-1: Nashville** (1)

FILMBOX+ ONE

9.50 **Panna Marple: Hotel Bertram** FILM – film kryminalny, Wielka Brytania 2007
11.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (8) – krym.
13.05 **Panna Scarlet i komisarz** (2) – serial kryminalny, USA
14.15 **Poirot** – serial kryminalny
16.40 **Strażnik Teksasu 2** (6, 7) – serial sensacyjny, USA
18.55 **Poirot** (5) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **13 godzin: Tajna misja w Benghazi** FILM – film sens., USA/Malta/Maroko 2016
23.00 **Cyborg** – film s.f., USA FILM 1989, wyk. Jean-Claude Van Damme, Vincent Klyn
0.50 **Ucieczka gangstera** FILM – film sens., USA/Jap. 1994

CANAL+ SERIALE

9.50 **Mozart. Narodziny geniusza** (3) – film dokum.
11.00 **Naruto 3** (12-14) – anime
12.30 **Cat's Eyes** (5, 6) – przyg.
14.30 **Making of CANAL+**
14.35 **To nie jest zagadka kryminalna** (3, 4) – krym.
16.40 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (7-9) – serial komediowy, Fr.
18.35 **Captain Tsubasa** (19-21)
20.00 **Brygada** (7, 8) – serial sens.
21.55 **Making of CANAL+**
22.00 **Yellowjackets** (9, 10)
0.05 **Minuta ciszy** (5, 6) – obycz.
2.15 **Żmijowisko** (7) – krym.
3.10 **Luis Enrique: Nie macie k**** pojęcia** (1-3) – dok.
5.30 **Twardzielki** (8) – dok., Pol.

CANAL+ 360

12.55 **Zabójcze drogi** (3) – dok.
13.50 **Wykrywacz historii 5** (4)
14.55 **Grip – w świecie supersamochodów** (11)
16.00 **Supersamoloty bojowe 11** (10) – dok.
16.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 9** (8) – dok.
17.55 **Porzucone konstrukcje** (1) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.50 **Wykrywacz historii 5** (3)
19.50 **Zholowani: ciężarówki w opałach 9** (9) – dok.
20.50 **Co poszło nie tak 2** (4) – serial dok., Wielka Brytania
21.55 **Grip – w świecie supersamochodów** (10)
23.00 **Supersamoloty bojowe 11** (8) – serial dok.

CZWARTEK 16 lipca

WSCH. SŁ. 04.43 | ZACH. SŁ. 20.56 | Imieniny: Andrzeja, Marii, Marleny

TeleTydzień

TLC

9.00 Poligamista szuka żony 4 (14)
10.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 11
11.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show
12.00 Dzikusy do wzięcia
13.00 Przyjaźń wielkiej wagi 3 – reality show
15.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 11
16.00 Historie wielkiej wagi
18.00 Wiza na miłość: rajski romans 4 – reality show
19.00 Megasknery 2



20.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show
21.00 Premiera: **Wielkie lato małych ludzi**
22.00 Premiera: **Wiza na miłość – oczami bohaterów 7**
23.00 Skórze na ratunek 7: To musi być przerażające
0.00 Dr Pryszczylla – kulisy

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki (79, 80) – serial obycz., Pol. 2016
8.00 halo tu polsat cafe (5)
11.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (55)
12.30 Bogaty dom – biedny dom (121, 122)
14.30 10 lat młodsza w 10 dni z Sablewską (2, 3)
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (54)
18.00 Nasz nowy dom (224, 225) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (81) – pr. rozrywk., Pol. 2025
21.05 Więzienie kobiet (76, 77) – serial dok., Pol.



22.00 Ambulans (3) – dok., Pol.
23.00 Gry małżeńskie (170, 171) – reality show, Polska 2024
1.00 Kolacja w ciemno (46, 48) – pr. rozr., Polska
3.05 Więzienie kobiet (31, 32) – serial dokum.
4.00 Zdrady (171, 172) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (1)
5.50 Damy i wieśniaczki. PL 9 (10) – fab.-dok., Pol.
6.45 Śluby marzeń (3) – rozr.
7.45 Dzień dobry wakacje
11.20 Ugotowani (7, 8)
13.30 Kuchenne rewolucje (5, 4) – pr. rozr., Pol. 2023
15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (7, 8) – reality show, Polska 2017
17.05 W czym do ślubu? (8-ost.) – rozr., Polska 2019
17.40 Kuchenne rewolucje (3-5) – pr. rozr., Pol. 2023
20.50 Projekt City (1, 2) – rozr.



21.50 Jestem z Polski 16 (24)
22.50 Hotel Paradise 6 (30)
23.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9
1.35 Dorota was urządzi! (12-ost.) – pr. rozr., Polska
2.20 Nieoczywiste miejsca (2) – serial dok., Pol. 2020
2.50 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (3, 4, 12)

DISCOVERY CHANNEL

10.00 Stacja Alaska
11.00 Przetrwać nad Jukonem
12.00 Włoska kontrola celna (13)
13.00 Pojedynki Eda Stafforda (6): Indie
14.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita 4
15.00 Złomowisko PL 6 (12)
16.00 Bimbrownicy 14
17.00 Na straży duńskiego lotniska 2 (9)
18.00 Lotnisko (6)
19.00 Nagi instynkt przetrwania 10: Jaskiniowcy z Kolumbii



21.00 Premiera: **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5**
22.00 Premiera: **Złoto drwali**
23.00 Premiera: **Akta ekspedycji 2**
0.00 Policjanci z Kent
1.00 Hot rod wg Kindiga
2.00 Mistrzowie logistyki (6)

TVP HISTORIA

8.35 Tajemnica twierdzy szyfrów (7) – wojenny
9.45 Korona Gór Polski
10.25 Wszystkie kolory świata: Iran. Skarby Persji
11.25 Ex Libris – magazyn
11.50 Podziemne Włochy (7)
12.55 Zapomniane agentki II wojny światowej (3)
13.55 Królowie (59) – hist., Pol.
14.30 Czterej pancerni i pies (2) – serial wojenny, Polska
15.35 Sensacje XX wieku
18.10 Tajemnica twierdzy szyfrów (8) – wojenny
19.10 Ex Libris – magazyn
19.35 Flesz historii (770)



20.05 Oficer (13-ost.) – sens.
21.05 Bangladesz. Zatoka krwi (1) – film dok., Indie
22.05 Fundusz Obrony Narodowej (2) – dok.
23.05 Sensacje XX wieku – program historyczny
1.15 Encyklopedia II wojny światowej: Obrona Helu, część 4 – serial dokum.

FOKUS TV

6.05 48h. Zaginieni (68)
7.00 Byli sobie wynalazcy (15-18) – serial anim., Fr.
8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (8)
10.00 Gwiazdy lombardu (3, 4) – reality show, USA
12.00 Hitlerowska machina śmierci (3) – dok., Francja
13.00 Poszukiwacze historii (3, 4)
14.00 Jak Niemcy przegrały wojnę (5, 6) – serial dok.
16.00 Dorwać tuńczyka (8, 9)
18.00 Rolnicy. Podlasie (26, 27) – serial dokum.
20.00 Galileo (30)



21.00 Poszukiwacze historii (1-4)
23.00 Premiera: **Znaki zła – runy SS** – film dokum.
0.00 Starożytni kosmici (14) – serial dokum., USA 2011
1.00 Rolnicy. Podlasie (7-10) – serial dokum., Pol. 2022
5.00 Kołowrotek (9, 10) – magazyn wędkarski

METRO

7.35 Tajemnice miłości (32)
8.30 Szpital (798, 799) – paradok.
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (367, 368)
12.30 SOS Ekipy w akcji (36)
13.30 Brzydula (43, 44) – kom., Pol.
14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (21) – serial obycz., Turcja
15.45 The Floor – teleturniej, Pol.
17.00 Fani czterech kółek 18
18.00 Prawo Agaty 7 (10) – obycz.
19.00 Kartoteka 3 (6, 7) – fab.-dok.
21.05 Kryminalni 4 (2, 3) – krym.
23.15 Kuba Wojewódzki
0.25 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7 – serial dok.
1.25 Szpital (792) – paradok., Pol.
2.25 Szkoła (538, 539) – paradok.
4.25 Nowa Maja w ogrodzie 5

ZOOM

6.00 Kojak 3 (12, 13) – serial krym.
8.05 Strażnik Teksasu 9 (13, 14)
9.55 MacGyver 3 (10, 11) – sens.
12.00 UFO: ujawnić prawdę
13.15 Wojny magazynowe: Kanada 2 – reality show, Kan.
14.25 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show
15.25 Sensacje XX wieku – hist.
17.45 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
20.00 Kobra – oddział specjalny 24 (7, 8) – sens.
22.00 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show
23.00 Magia nagości. Szwecja
23.55 Magia nagości 7 – pr. rozr.
1.00 Magia nagości. Dania
1.50 I love kabaret – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

12.15 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny
13.15 Apetyt na miłość – pr. rozr.
14.15 Akcja: Restauracja!
15.15 Ogniem i patelnią 3
16.20 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.20 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny
17.55 Miłość od kuchni – pr. rozr.
18.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków – magazyn kulin.
19.50 Perfekcyjni gospodarze 9
20.55 Miasto smaków Guya Fieriego – reality show
22.00 Pyszne miejscówki – mag.
23.00 Akcja: Restauracja! 20
0.00 Człowiek kontra jedzenie. Mięsożercy – magazyn kulin.
1.00 Człowiek kontra jedzenie

DISCOVERY SCIENCE

8.00 NASA – archiwum tajemnic
10.00 The Ocean Race: Żeglarska obsesja (1) – dok.
11.00 W sieci eksperymentów
13.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.
15.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem
16.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16
21.00 Jak to jest zrobione?
23.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2
1.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem
2.00 Jak działa wszechświat?
4.00 Podziemne sekrety

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Przetrwanie w kanadyjskiej dziczy
13.00 Wcielenia zła
15.00 Katastrofa w przestworzach: Argentyński koszmar
16.00 Morski patrol: Hiszpania
17.00 Zaginione skarby Biblii: Tajemnice wiary: Tajemnice Arki Przymierza – serial dok.
18.00 Państwa Osi: Droga ku porażce: Błędy na górze
19.02 Wojna widziana z powietrza
20.00 Katastrofa w przestworzach: Lądowanie awaryjne
21.00 Ekstremalne katastrofy
22.06 Grand Prix Monako: Za kulisami wyścigu – dok., Fr.
23.25 Mega Metro

BBC EARTH

10.20 Życie na pustkowiu 6
11.20 Skarby przeszłości i ich tajemnice 6 – serial dokum.
12.20 Malownicze trasy kolejowe 3 – serial dokum.
13.25 Jajko: cud natury – film dok.
14.30 W okowach mrozu 3 – dok.
16.30 Największe zagadki nauki
17.40 Jajko: cud natury – film dok.
18.45 Malownicze trasy kolejowe 4 – serial dokum.
19.45 Morze Śródziemne: przyroda w potrzasku
20.55 W okowach mrozu 4 – dok.
22.55 Konopie: lek czy narkotyk? – dok., Wlk. Bryt.
0.05 Superchirurdzy: szansa na życie 2 – serial dokum.
1.05 Jajko: cud natury – film dok.

WP

10.00 Wakacyjne remonty – rozr.
11.00 Niepojęte: Strefa tajemnic
11.55 Wariaci za kierownicą 3
13.00 Makłowicz w podróży
14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2 – reality show, Kan.
16.55 Pogoda
17.05 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 7 (2)
19.00 Strażacy z sąsiedztwa
20.00 Policjanci z sąsiedztwa
21.55 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 2
23.00 Mistrzowie Kabaretu 4
0.00 Mistrzowie Kabaretu 7
1.00 Mistrzowie Kabaretu 3

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (6) – serial kom.
10.00 Miodowe lata (22) – kom.
10.30 Więzienie – serial dokum.
12.00 Poirot (4, 5) – serial krym.
14.00 Świat według Kiepskich (365, 366) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundych (190-195) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (3) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (53-56)
21.00 Zdrady (14) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (48, 49, 87) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna

HGTV HOME & GARDEN

10.00 Poszukiwacze domów – domy nad wodą 4 – dok.
11.00 Usterka 11 (24, 25)
12.25 Moje miasto, mój dom 8
14.30 Mieszkanie na miarę
16.30 Polowanie na ogród 5
17.00 Polowanie na ogród 6
18.15 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr.
20.05 Dorota was urządzi! – rozr.
21.35 Będzie pięknie – pr. rozr.
22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 2 – program rozrywkowy
0.45 Kupujemy dom na plaży 21 – serial dokum.
1.40 Remontujemy dom na plaży 6 – program rozrywkowy

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie w Meksyku
8.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
10.10 Niezwykłe Stany Prokopa
14.20 Człowiek kontra jedzenie
14.55 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
17.15 Baseny z rozmachem – reality show
19.15 Ciężarówką przez Stany – program rozrywkowy
21.35 Duchy Morgan City – dok.
23.40 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
1.25 Niezwykłe Stany Prokopa – program rozrywkowy
3.30 Baseny z rozmachem – reality show

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

7.00 Najgroźniejsze meduzy świata – dok., USA 2020
8.00 Królowe świata zwierząt
9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Zabójcze królestwo Afryki
13.00 Dzika przyroda Europy (2)
14.00 Najdziwniejsze zwierzęta Ameryki Południowej
15.00 Dzika konfrontacja
16.00 Gorongosa: odzyskać raj
17.00 Niesamowite rafy koralowe – film dokum., USA
18.00 Nadciąga wielka woda
19.00 Królestwo drapieżników
20.00 Dzikie, sprytne i zabójcze
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Dzika przyroda Europy (2) – film dok., Holandia 2015

POLSAT VIASAT HISTORY

10.40 Wojna światowa: 1914-1945
11.45 Zakazana historia 7
12.40 Jak inżynieria zmieniała świat
16.40 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze
17.40 Wojna światowa: 1914-1945
18.50 Historia sprawiedliwości
19.50 Ciemna strona starożytnej Grecji
21.00 Wojna Adolfa Hitlera
22.05 Dziki Zachód: Sporny Teksas
23.05 Tatuażysta z Auschwitz: historia prawdziwa – dok.
0.15 Informator z Oświęcimia

CANAL+ KUCHNIA

14.55 U sąsiadów w kuchni 13
15.55 Jakubiak rozgryza... – mag.
16.10 Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii – serial dokum.
16.35 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień
17.35 Jamie Oliver: 5 składników – mag. kulin.
18.30 Tajemnice indyjskich smaków – serial dokum.
18.55 M jak mięso – serial dokum.
19.50 Nie bój ryby! – mag. kulin.
20.15 M jak mięso 7 – serial dok.
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7 – dok.
23.55 Nie bój ryby!

CANAL+ DOMO HD

14.05 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo
15.00 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.
15.55 Daleko od miasta 14 – dok.
16.20 Daleko od miasta 15 – dok.
16.50 Gardeners' World 14
18.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 12 – dok.
21.00 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo – serial dokumentalny
22.00 Monty Don – brytyjskie ogrody – serial dokum.

SUPER POLSAT

10.00 Wydarzenia
10.30 SuperMocni – mag.
11.30 Świat według Kiepskich (379-382) – serial kom., Polska
13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show, Pol.
16.00 Ninja Warrior Polska – reality show, Polska 2022
17.55 Świat według Kiepskich (474, 475, 568, 569) – kom.
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.00 Hanna – thriller, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2011
23.15 Źle się dzieje w El Royale – thriller, USA 2018

TVP KOBIETA

14.00 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej
14.35 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka
15.00 Operacja zdrowie – mag.
15.30 Ojciec Mateusz 2 (23, 24)
17.25 Zwierzęta, które zmieniły historię – film dokumentalny
18.30 Żona dla Polaka. Toronto
19.30 Miłość i nadzieja (306)
20.30 Wichrowe wzgórze (287)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (275) – serial obycz.
22.30 Cesarskie cięcie – komedia
FILM obyczajowa, Polska 1987
0.10 Niebezpieczne drogi

PLANETE+

12.35 Cały rok z pandą (1) – dok.
13.45 Na targach świata 2
14.50 Wiatr. Niewidzialna siła
15.50 Niezwykłe podróże kolejną 9 – serial dokum.
16.55 Świat z góry 7
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Ludwik XIV, król tajnych agentów (1) – film dokum.
19.45 Żydowski nazista (2) – dok.
20.50 Ramzes II. 66 lat panowania – serial dokum.
22.00 Jałta 1945. Prawdziwa cena pokoju – film dokum.
23.10 Mężczyźni nienawidzący kobiet – film dokumentalny

TVP DOKUMENT

13.55 Pójdźki ziemne – historia miłości – dok., Niemcy/USA
15.00 Kraina górskich szczytów i rzek – film dok., Niem. 2024
16.00 Czarnobyl. Polska perspektywa – film dokum.
17.10 Rezydencje królewskie (1) – film dokum., Wielka Brytania
18.05 Sanatorium miłości 5
19.05 Śladami Beniowskiego – film dokumentalny, Pol.
20.10 Góry. Granice ludzkich możliwości – film dokum.
21.05 Tropikalne królestwo słońca – film dokum., Niemcy
22.05 Niebezpieczne drogi

► – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

5.45 **Koszykówka 3x3:** Mistrzostwa świata – Warszawa 2026 – mecze półfinałowe
6.45 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz półfinałowy
9.00 **Mundialowy poranek** – magazyn piłkarski
10.10 **Retro TVP Sport** – mag.
12.20 **Piłka nożna:** ME U-19 – Walia 2026 – finał
14.30 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz półfinałowy
16.45 **Dzień na mundialu** – magazyn piłkarski



18.15 **Piłka nożna:** Superpuchar Polski – mecz: Lech – Górnik Zabrze **(live)**
21.50 **Ring TVP Sport** – magazyn bokserski
22.45 **Lekkoatletyka:** Mityng World Athletics Continental Tour Silver – Madryt 2026

EUROSPORT 1

6.30 **Snooker:** Turniej Players Championship: J. Higgins – Z. Xintong
8.30 **Kolarstwo:** Tour de France: Vichy – Nevers
10.00 **Snooker:** Turniej Welsh Open w Llandudno – finał: B. Hawkins – J. Lisowski
12.00 **Kolarstwo:** Tour de France: Vichy – Nevers
13.15 **Kolarstwo:** Tour de France – 12. etap **(live)**
18.15 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Vallnord/Pal-Arinsal
19.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chamonix – speed kobiet i mężczyzn



20.00 **Snooker:** Turniej World Open – mecz finałowy: R. O'Sullivan – T. Un-Nooh
22.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 12. etap
23.30 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France
0.00 **Snooker:** Turniej World Open – mecz finałowy: R. O'Sullivan – T. Un-Nooh

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** LN: Bułgaria – Polska
9.00 **Polsat Mundial Cast**
10.00 **Tenis:** Narodowe Mistrzostwa Polski – Gdynia 2026 – mecz półfinałowy **(live)**
12.05 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Japonia – Kanada **(live)**
16.15 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Iran – Niemcy **(live)**

Niemcy zdołali wygrać cztery z pierwszych ośmiu spotkań tegorocznej edycji Ligi Narodów.



19.45 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Serbia – Ukraina **(live)**
22.45 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Chiny – Francja **(live)**
1.00 **Boks**
2.45 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: USA – Brazylia **(live)**

TVP ABC

11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**
13.00 **Ugotuj nam bajkę**
13.20 **Tru i Tęczowe Królestwo**
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
15.40 **Billy – chomik, który został kowbojem**
16.05 **Pat i świat**
16.35 **Dino Ranczo**
17.05 **Pszczółka Maja**
17.30 **Petronix: Obrońcy zwierząt**



18.00 **Mała Marinette**
18.30 **Idefiks i Nieugięci**
19.00 **Ptyś i Bill**
19.10 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**
19.25 **Piotruś Królik**
19.50 **Lupin wśród bajek**
20.05 **Grizzy i Lemingi**
20.20 **Opowieści z zielonego lasu**

MINIMINI+

7.33 **Kicia Kocia 2**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Baranek Shaun**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia 2**
15.10 **Kicia Kocia**
15.55 **Blaze i megamaszyny 3**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.15 **Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia**



18.40 **Dora i przyjaciele**
19.35 **Kicia Kocia**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**
22.04 **Trojaczki**
22.42 **Polly Pocket 6**
23.21 **Przyjaciel pies**
0.10 **Szmatkowe Królestwo**
0.55 **Księżniczka Hania i Grymasek 2**

TVN 24

6.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
7.30 **Jeden na jeden**
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**
20.10 **Fakty o świecie**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.30 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.35 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.05 **Fakty po Faktach**

CANAL+ SPORT

9.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Barcelona – Real Madryt
11.50 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Real Sociedad – Betis
14.10 **Premier League: The Big Interview** (7, 8)
15.15 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Barcelona – Real Madryt
18.00 **Premier League Stories** (49)
18.45 **Ligomistrzowe historie** (6)
20.00 **Liderzy. W centrum gry** (3)
21.10 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 161
22.15 **Bez gardy. Magazyn KSW**
0.00 **Liga+ Extra**
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Arka Gdynia – Cracovia

EUROSPORT 2

10.00 **Kolarstwo:** Tour de France
12.00 **Snooker:** Turniej World Open: R. O'Sullivan – T. Un-Nooh
14.00 **Tenis:** Turniej Australian Open 2026: C. Alcaraz – N. Djoković
17.00 **Snooker:** Turniej World Open: R. O'Sullivan – T. Un-Nooh
18.00 **Golf:** Corales Puntacana Championship – 1. runda **(live)**
21.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 12. etap
22.00 **Snooker:** Turniej World Open: R. O'Sullivan – T. Un-Nooh
0.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 12. etap
1.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chamonix – speed kobiet i mężczyzn – finały

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
8.15 **Siatkówka mężczyzn:** LN – mecz: Belgia – Włochy **(live)**
11.00 **Magazyn**
12.00 **Tenis:** Narodowe Mistrzostwa Polski – Gdynia 2026 – mecze półfinałowe **(live)**
15.00 **Magazyn**
16.00 **Tenis:** Turniej ATP w Umag – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej **(live)**
18.00 **Tenis:** Turniej ATP w Umag – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej **(live)**
20.00 **Tenis:** Turniej ATP w Umag – ćwierćfinał **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** LN
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.15 **Sonic Prime**
8.40 **Harmidom 7**
9.30 **Harmidom 2**
10.00 **SpongeBob Kanciastoporty 7**
10.25 **SpongeBob Kanciastoporty 14**
11.45 **Grzmotomocni: Tajniacy**
12.15 **Niebezpieczny Oddział**
12.40 **Niebezpieczny Henryk**
13.10 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
14.25 **Wielkodomscy 4**
14.55 **Harmidom 4**
15.20 **Harmidom 10**
15.40 **Sonic Prime**
16.05 **SpongeBob Kanciastoporty / SpongeTom Krótkoporty 16**

TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.47 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.25 **Było sobie życie**
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**
13.13 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.39 **Polly Pocket 6**
14.22 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 3**

TVP INFO

15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.00 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Niebezpieczne związki**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Panorama dnia**

CANAL+ SPORT 2

10.10 **Tenis:** Turniej WTA w Meridzie – finał gry pojedynczej: C. Bucsa – M. Fręch
13.20 **Tenis:** Turniej WTA w Abu Zabi – finał gry pojedynczej: S. Bejlek – J. Aleksandrowa
15.50 **8 wspaniałych** (3)
16.30 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach – mecz 2. rundy **(live)**
18.30 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach – mecz 2. rundy **(live)**
20.30 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach – mecz 2. rundy **(live)**
22.45 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach – mecz 2. rundy
1.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Arka Gdynia – Lechia Gdańsk

ELEVEN SPORTS 1

9.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: AC Milan – Inter Mediolan
11.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska: Porto – Famalicao
13.00 **Formuła 3:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – Genoa CFC
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayern – Union
20.00 **GP Confidential**
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
22.40 **Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach**
23.35 **Serie A**

POLSAT SPORT 3

6.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
7.30 **Golf:** The Open **(live)**
12.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
15.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
17.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
19.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów

Przed rokiem Polki zdobyły brązowe medale. Powtórzenie tego wyczynu byłoby ogromnym sukcesem Biało-Czerwonych.

21.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
23.00 **Tenis:** Narodowe Mistrzostwa Polski – Gdynia 2026
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.15 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Tim Rex in Space**
10.25 **Świnka Peppa 3**
10.35 **Świnka Peppa 4**
11.05 **Santiago z mórz**
11.30 **Psi Patrol 10**
11.50 **Psi Patrol 8**
12.10 **Rubble i jego ekipa**
12.30 **Rubble i jego ekipa 3**
12.45 **Rogata ekipa 2**
13.15 **Tim Rex wśród gwiazd 2**
13.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.40 **Zwierzęce zagadki**
15.10 **Rogata ekipa 3**
16.00 **Świnka Peppa 5**
16.30 **Świnka Peppa 6**

DISNEY JUNIOR

7.00 **Blue 3**
8.00 **Spidey i superkumple 2**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue 3**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Spidey i superkumple 2**
12.30 **Blue 3**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty 2**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 2**

POLSAT NEWS

8.00 **Nowy dzień**
10.00 **W rytmie dnia**
12.50 **Wydarzenia 12:50**
13.30 **W rytmie dnia**
15.30 **Sport**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.10 **Więcej „Wydarzeń"**
16.30 **Punkt widzenia Jankowskiego**
18.00 **Punkt widzenia Szubartowicza**
19.15 **Gość „Wydarzeń"**
19.50 **Debata Gozdyry**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Punkt widzenia Jankowskiego**

CANAL+ SPORT 5

12.20 **Premier League Stories** (49)
13.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Motor Lublin – Gezet Stal Gorzów
15.45 **Prawo derbów** (6)
17.00 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
18.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Polonia Bydgoszcz – Moonfin Malesa Ostrów Wlkp.
21.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: ZKS Stal Rzeszów – INNPRO ROW Rybnik
0.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – Legia Warszawa

ELEVEN SPORTS 2

10.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: PSG – Toulouse FC
12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – Borussia M'gladbach
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: US Lecce – Inter Mediolan
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: SC Freiburg – Bayern
18.00 **Formuła 1**
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – Juventus FC
22.00 **Made in Italy** (17, 16, 15, 14)
23.05 **Ligue 1 Show** (36)
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: Nice – Paris Saint-Germain
2.00 **HHH – Hamburger SV**

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.05 **Wojny magazynowe**
10.05 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.10 **Poszukiwacze historii**
20.05 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu**
22.00 **Górale**
22.30 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

12.15 **Jeździć, obserwować**
13.00 **Mobilni mechanicy**
14.30 **Zawodowi handlarze**
16.00 **Wojny samochodowe**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Wojny samochodowe**
20.15 **Moto kombat**
21.00 **Ciężarówką przez Chile**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Jeździć, obserwować**
23.45 **Zawodowi handlarze**
0.30 **Usterka 16**
1.00 **101 gadżetów motoryzacyjnych**
1.35 **Najlepsze sportowe samochody ostatnich lat**

TVS

16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Miłość wbrew całemu światu** – film obyczajowy, Niemcy 2009
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Do zobaczenia w Rose Abby** – film obyczajowy, Niemcy 2009
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

18.00 **Anioł Pański**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.25 **Rodzinny Ogród Zoologiczny „Królestwo Stworzenia"**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc historia**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Głos serca**
22.45 **Powstańczym śladem**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl cf19622b37

Kapelusz słomkowy w wakacje jest zawsze mile widziany, ale modne są też turbany, chusty i kapelusze typu rybackiego.

POD OCHRONNYM PARASOLEM

Włosy zadbane na wakacjach

Nie ma co ukrywać, że lato niezbyt korzystnie wpływa na kondycję pasm. By temu zapobiegać, należy je odpowiednio zabezpieczać, a to nie takie trudne.



SPRAY DOBRZE UŻYTY

Mgiełki i spraye ochronne do włosów z filtrami można stosować na włosy suche lub mokre. Zrób to przed wyjściem z domu i ponawiaj aplikację nawet kilka razy w ciągu dnia. Taka powtórka jest konieczna po kąpieli w morzu, basenie.

Odpowiednie do letniej pielęgnacji kosmetyki: szampony, odżywki, maski znajdziesz w tzw. seriach słonecznych do włosów. Warto z nich korzystać i dodać jeszcze poniższe zalecenia.

Codzienne zasady

● Wybieraj fryzury proste do ułożenie. Unikaj lokówki, prostownicy. Wytwarzają ciepło, którego lepiej włosom nie dokładać.

● Na wędrówkę, dłuższy spacer, przejażdżkę rowerową, plażę zabierz ze sobą nakrycie głowy. Taki dodatek ograniczy działanie promieni UV na włosach.

● Do mycia wypróbuj metodą OMO: odżywka, szampon, odżywka. Działa jak regeneracja pasm suchych, zniszczonych, ale i tłustych u nasady. Najpierw odżywka nawilżająca, jako druga: bardziej treściwa. Szampon np. nawilżający. Ten na przetłuszczanie – tylko co kilka myć.

Więcej niż maska

● Chroń włosy, tak jak skórę. Przed dłuższym pobytem na powietrzu, użyj sprayu z filtrami UV. Te kosmetyki są lekkie, działają jak tarcza, a nierzadko także nawilżają i pachną.

● Dodaj do regularnej pielęgnacji olejowanie. Olej, np. najbardziej uniwersalny arganowy czy kokosowy wniknie w uszkodzenia i zapobiegnie postawaniu kolejnych w wyniku temperatury, kąpieli np. w basenie. Olej nanieś na włosy suche lub wilgotne na 3/4 długości na ok. 30 min. Zwilż wodą, nałóż odżywkę, która zbierze olej. Potem użyj szamponu i znów odżywki.

Dla blasku i koloru

● Farbowane pasma wymagają latem troski. Stosuj więc szampony i odżywki z serii „color protect". Domykają łuski włosa i zatrzymują w nich pigment. Warto też dodawać do ostatniego płukania łyżkę octu, cytryny. Taka płukanka też działa domykająco.

● Wszystkie włosy, nie tylko farbowane, polubią teraz wody lamelarne. Od razu dają efekt tafli.

NA PÓŁCE

Wyjątkowy aromat

Woda toaletowa The Absolute Scent Amber Edition s. Oliver to ciepły i elegancki zapach dla mężczyzn. Orientalno-korzenny, z piżmem, ambrą i nutą wanilii.



• ok. 110 zł (50 ml)

Dla ukojenia

Balsam Hyalu Protect Hada Labo Tokyo ma w składzie 4 rodzaje kwasu hialuronowego, ektoinę i ceramidy, które wspierają regenerację skóry. Chłodzi, miło odświeża. Nie obciąża naskórka.



• ok. 52 zł (200 ml)

Lekki makijaż

Nawilżający tint do twarzy Your Kaya to doskonała letnia alternatywa dla podkładu. Ma ultralekką formułę, pielęgnuje, wtapia się w cerę oraz zapewnia naturalny efekt glow.



• ok. 59 zł (30 ml)

Jak z salonu



Odbudowująca maska Kératin Morphose Dessange pomaga włosom zniszczonym, matowym i puszącym się. Są bardziej elastyczne, mocniejsze i pełne blasku.

• ok. 60 zł (280 ml)

Trio na wyjazd

Zestaw past do zębów Biała Perła to trzy produkty w mniejszej pojemności. Każda pasta spełnia inne potrzeby: chroni dziąsła, wzmacnia o szkliwo, zapewnia świeży oddech.



• ok. 18 zł (3x30 ml)

eprasa.pl cf19622b37

Fot.: Adobe Stock, materiały redakcyjne/AI, mat.prasowe (5)

KolagenCito – bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!

Kolagen jest ważnym składnikiem budulcowym tkanki łącznej. Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu, celem zapewnienia właściwego funkcjonowania kości, chrząstki, dziąseł, skóry oraz naczyń krwionośnych. Witamina C sprzyja ponadto sprawności układu odpornościowego i pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. KolagenCito firmy Reutter to prawdziwy produkt z bogato zachowaną w procesie wytwarzania skarbnicą cennego dla naszego organizmu wysokogatunkowego kolagenu. Ponad stuletnie istnienie firmy Reutter, to ogromne doświadczenie i wysokiej jakości, niepowtarzalne procesy produkcyjne. Dołącz do grona zadowolonych użytkowników KolagenCito i odkrywaj radość z aktywnego życia. KolagenCito jest produktem opatentowanym i 100 % oryginalnym! KolagenCito rekomendowany jest dla osób dbających o siebie.

Kupisz w korzystnej cenie ok. 44 zł.

DOSTĘPNY W APTEKACH I ZIELARNIACH





Reutter – *ponad 100 lat zaufania! Perfekcja tkwi w detalach i recepturze!*

eprasa.pl cf19622b37

TAK NIEWIELE TRZEBA, BY ŻYCIE NABRAŁO SMAKU!

Ruchowe przekąski

Już 30-sekundowe aktywności powtarzane klika razy dziennie mogą przynieść efekty i sprawić, że każdy dzień będzie przyjemnością.



Bez wstawania z fotela też możesz „podjadać" – zginać i prostować kolana, wyciągać nad głowę i opuszczać ręce.

Podjadanie ruchem – brzmi dziwnie? Być może, ale to metoda, która doskonale sprawdza się, gdy nie masz czasu na dłuższą aktywność fizyczną, a chcesz zachować sprawność i zdrowie. Ruchowe przekąski (ang. exercise snacking) to drobne, krótkie aktywności (od 30 sekund do maksymalnie 5-10 minut) – mikrodawki ruchu wykonywane kilka razy w ciągu dnia. Są wplecione w codzienne obowiązki domowe, zawodowe. Warto włączyć je w plan dnia i uczynić stałym nawykiem, bo możesz sporo zyskać.

Dla kogo

- Przekąski ruchowe są szczególnie polecane osobom prowadzącym na co dzień siedzący tryb życia. U nich efekty są najbardziej widoczne.
- To też dobra forma ruchu dla tych, którzy zniechęcają się długimi zestawami ćwiczeń, nie lubią ich powtarzać czy w ogóle trudno im zmobilizować się do aktywności.
- Ponadto sporo mogą skorzystać ci, którzy długo nie ćwiczyli i chcą zacząć na nowo bycie aktywnym.

JAK ZACZĄĆ

Przekąski ruchowe najlepiej przemycać do codzienności. Rano jeszcze w łóżku poprzeciągaj się, poruszaj stopami, zginaj kolana, przenoś ręce za głowę. To pobudzi krążenie, ale też rozrusza stawy po nocnym odpoczynku. Podczas mycia zębów czy czekania na poranną kawę możesz truchtać, wspinać się na palce, postać na jednej nodze. Po obiedzie zrób krótki spacer (choćby 5 min). Nawet podczas siedzenia, bez wstawania, możesz „podjadać": robić okrążenia ramionami, ściągać łopatki, boksować się z niewidzialnym przeciwnikiem.

Korzyści zdrowotne

- Według badań nawet 1-2 minuty bardziej intensywnego ruchu, np. szybkie wejście po schodach, może poprawić parametry metaboliczne, gdy będzie powtarzane kilka razy dziennie. Naukowcy zauważyli, że wejścia po schodach, np. na drugie piętro, odbywające się kilka razy dziennie, poprawiają kondycję serca i płuc już po kilku tygodniach.
- Przekąski ruchowe poprawiają wydolność organizmu, pomagają zmniejszyć obwód w talii oraz wyregulować wysokie ciśnienie i poziom cukru we krwi.

Poprzeczka w górę

- Gdy dana ruchowa przekąska staje się łatwa, przestaje być wyzwaniem. Ciało lubi nowe bodźce.
- Dlatego np. do zwykłego przysiadu można dodać pulsowanie w dole, wchodzić szybciej po schodach, itd.

NA PÓŁCE

Na rany i oparzenia

Ranisilver przyspiesza gojenie ran i oparzeń, chroni przed zakażeniami, nawilża, wspiera regenerację i gojenie, zmniejsza ryzyko powstawania blizn. W maści i spray'u.



• ok. 35-42 zł (50-125 ml)

Gdy brakuje kolagenu

Może objawiać się to bólami kręgosłupa, kolan, powstawaniem zmarszczek, cellulitu, suchością skóry. Kolagen cito pomoże go uzupełnić. Kupisz w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich.



• ok. 43 zł (opak.)

Problem ze skórą?

Krem Argotiab wspomaga leczenie oparzeń, odleżyn, ran, a także otarć po ukąszeniach. Z jonami srebra. Produkt Roku Świata Farmacji 2022. Może być stosowany u małych dzieci.



• ok. 39 zł (50 ml)

Lekkie nogi i głowa!

Venoforton poprawia krążenie, redukuje uczucie ciężkości i obrzęki nóg, pomaga przy żylakach, zawrotach głowy, szumach usznych.



• ok. 23 zł (125 ml)

Na lepsze trawienie

Suplement diety Kurkuma Piperyna korzystnie wpływa na procesy trawienne dzięki swoim roślinnym składnikom, które wspomagają metabolizm, wzmacniają wątrobę i pęcherzyk żółciowy.



• ok. 30 zł (60 kaps.)

eprasa.pl cf19622b37

FOT: Materiały redakcyjne / AI (3), materiały prasowe (5)

KOLOROWA SKÓRKA, A POD NIĄ...

Za co kochamy warzywa

Na naszych stołach królują sezonowe owoce i warzywa. Tych drugich trochę niedoceniamy. A robią dla nas tyle dobrego!

Pomidorek z ogórkiem

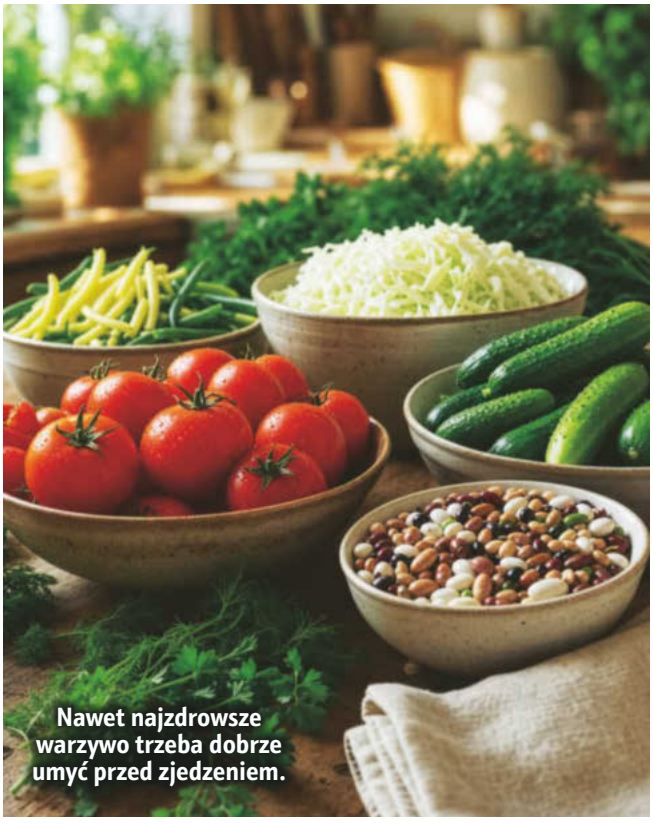
Choć nie powinno się ich łączyć w jednym posiłku, po każde z tych warzyw warto codziennie sięgać. Wspaniale gaszą pragnienie (ogórek to w 95 proc. woda!) i nawadniają w upalne dni. Pomidorowy likopen jest uważany za strażnika jelit – chroni je przed groźnymi mykotoksynami.

Strączki

Są nie tylko bogatym źródłem białka, ale także naturalnym lekiem dla płuc. Amerykańscy naukowcy sprawdzili, że występujące w fasoli, grochu, bobie i innych warzywach strączkowych izoflawony mogą zmniejszać stan zapalny i łagodzić podrażnienie dróg oddechowych u osób z POChP. Mają one też korzystny wpływ na serce. Dzięki diecie zawierającej strączki lepiej radzimy sobie także z menopauzą.

Kapusta i spółka

Czy zielona, czy czerwona – kapusta to superfoods. Zawiera dużo witaminy C, jest bogata w witaminę K, która wspiera zdrowie kości, oraz witaminę A wpływającą korzystnie na wzrok i skórę. Związki zapewniające kolor czerwonej kapuście chronią przed chorobami mózgu. Za wyjątkowo prozdrowotne uważa się także brokuły i kalafiory. Ukryty w ich różyczkach sulforafan pomaga w stabilizacji poziomu glukozy.



Nawet najzdrowsze warzywo trzeba dobrze umyć przed zjedzeniem.



TO DOBRZE MIEĆ

W wakacyjnej apteczce

Kąpiele w morzu lub basenie, wycieczki piesze i rowerowe – cieszmy się urlopowymi aktywnościami bezpiecznie.

- Aby przy okazji wodnych igraszek nie „złapać" infekcji intymnej, dobrze mieć ze sobą globulki dopochwowe pomagające utrzymać naturalne warunki fizjologiczne w pochwie. Te zawierające srebro TIAB zapobiegają rozwojowi i nawrotom infekcji bakteryjnych, grzybiczych i wirusowych.
- W urlopowej apteczce nie powinno zabraknąć też spray'u na skaleczenia i oparzenia. I tu także najlepiej sprawdzi się ten ze srebrem. Izoluje uszkodzoną skórę, przyspiesza gojenie.

REKLAMA

WAKACYJNY ✚ NIEZBĘDNIK

HEXATIAB® KAPSUŁKI

Boisz się infekcji intymnej w wakacje? Daleka podróż, basen, jacuzzi i infekcja intymna? Nie brzmi jak wymarzony scenariusz na wakacje, prawda? Zabezpiecz się i weź ze sobą Hexatiab®! To jedyne kapsułki dopochwowe z jonami srebra, rekomendowane przez specjalistów. Hexatiab® szybko rozprawi się z każdą infekcją - bakteryjną, grzybiczą i mieszaną.



Argotiab® krem i spray

Wakacyjna przygoda, a podczas niej zadrapanie, skaleczenie a może rana cięta czy oparzenie? Nie martw się i zabierz ze sobą Argotiab® - srebro jonowe w formie sprayu lub kremu, które działają na ranę jak opatrunek. Argotiab® to wyrób medyczny z jonami srebra TIAB™, który był wielokrotnie nagradzany przez specjalistów. Argotiab® odkaża i przyspiesza gojenie ran u dzieci i dorosłych.



Producent: NTC S.r.l., Włochy
Podmiot prowadzący reklamę: Hexanova Sp. z o.o., ul. Brukowa 36, 05-092 Łomianki

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

eprasa.pl cf19622b37



Utrata pracy nie oznacza natychmiastowej utraty ubezpieczenia zdrowotnego.

LECZENIE W RAMACH NFZ

Ubezpieczenie po utracie pracy

Do ostatniego dnia umowy pracownik może korzystać ze świadczeń opieki zdrowotnej finansowanych przez NFZ. A jeżeli choroba trwa nadal po rozwiązaniu umowy?

Po utracie tytułu do ubezpieczenia prawo do leczenia w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia przysługuje jeszcze przez 30 dni. W tym czasie można korzystać zarówno z leczenia planowego, jak i z pomocy w nagłych przypadkach.

Tylko stany nagłe

- Po upływie miesiąca prawo do leczenia planowego wygasa. Oznacza to, że przychodnia może odmówić wizyty, badań czy skierowania do specjalisty.
- Jeżeli mimo braku prawa do świadczeń pacjent zostanie przyjęty, NFZ może zażądać zwrotu kosztów leczenia.
- W stanach nagłych pomoc musi być udzielona zawsze, niezależnie od tego, czy pacjent ma ubezpieczenie, czy nie. Szpital nie może odmówić pomocy w razie zagrożenia życia lub zdrowia, m.in. w związku z wypadkiem, nagłym pogorszeniem stanu zdrowia, silnym bólem, zawałem, udarem. Trzeba jednak pamiętać, że w razie braku ubezpieczenia po udzieleniu pomocy NFZ może domagać się zwrotu kosztów.

Co można zrobić

- Jeśli nie ma widoków na zatrudnienie, najlepiej jak najszybciej zarejestrować się w urzędzie pracy. To najprostszy sposób, by nie „wypaść" z systemu i uniknąć problemów z leczeniem oraz ewentualnych rachunków z NFZ.
- Nieubezpieczonego małżonka może zgłosić do ubezpieczenia współmałżonek, który pracuje, pobiera rentę lub jest emerytem.
- Rozwiązaniem jest też zawarcie umowy z NFZ na dobrowolne ubezpieczenie zdrowotne. Uprawnia do świadczeń opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych na takich zasadach, jak w przypadku pozostałych ubezpieczonych. Minimalna składka na dobrowolne ubezpieczenie zdrowotne to obecnie 835,04 zł miesięcznie.

NA PÓŁCE

Nie wszystko złoto



AGA SOTOR

Laurencja, florystka z rodzinnej pracowni „Flora", po utracie narzeczonego traci wiarę w miłość. Wyjazd do domu nad jeziorem staje się dla niej szansą na odnalezienie siebie i nowy początek.

Wyd. Filia

Paprykarz z prodiża



ŁUKASZ MODELSKI

Jeśli twoje dzieciństwo upływało w cieniu kolejek, za to z kluczem na szyi, historyjką z gumy Donald w kieszeni i wyjadaną wprost z opakowania oranżadką w proszku, to ta książka jest dla ciebie.

Wyd. Mando

Przemilczana



AGNIESZKA LIS

Opowieść o Tekli Bądarzewskiej-Baranowskiej. Jej muzyka rozbrzmiewała w dziewiętnastowiecznych salonach od Warszawy po Paryż i Nowy Jork.

Wyd. Filia



SZYBKA DROGA DO ODZYSKANIA PIENIĘDZY

Jak działa e-sąd?

Stosuje się w nim przepisy dotyczące elektronicznego postępowania upominawczego (EPU). Dzięki nim można dochodzić swoich praw bez konieczności osobistego stawiania się na rozprawach. Wniosek składa się online poprzez stronę www.e-sad.gov.pl. Sprawę formalnie będzie prowadził wydział cywilny sądu rejonowego Lublin-Zachód, ale spływają do niego sprawy z całej Polski.

Opłaty sądowe w przypadku EPU wynoszą 1,25 proc. wartości przedmiotu sporu, jednak nie mniej niż 30 zł – to 25 proc. tego, co normalnie płaci się w sądzie.

Takie postępowanie ma też swoje wady. Przede wszystkim w tym trybie można dochodzić tylko roszczeń pieniężnych, i to tylko takich, w których kwota zobowiązania jest jasna i wynika z posiadanych dokumentów, np. umowy najmu mieszkania. Na tej podstawie wynajmujący dostanie nakaz zapłaty wystawiony na najemcę, który nie płacił czynszu. Jeśli dłużnik złoży sprzeciw (ma na to 14 dni), nakaz zapłaty traci moc prawną. Wówczas sprawa trafia do sądu powszechnego, który przeprowadza ją już w normalnym trybie.

eprasa.pl cf19622b37

FOT. Adobe Stock (5), materiały prasowe (3)

KLUCZOWE TERMINY

Sprawa spadkowa po latach

Nie ma terminu końcowego na stwierdzenie nabycia spadku ani dział spadku – można je przeprowadzić w dowolnym czasie. Istnieje jednak termin na dochodzenie zachowku – 5 lat od ogłoszenia testamentu lub od śmierci spadkodawcy przy dziedziczeniu ustawowym. Testament można podważyć w ciągu 3 lat od poznania przyczyny jego nieważności, jednak nie później niż 10 lat od śmierci spadkodawcy.

Spadek z długiem

Oświadczenie o przyjęciu lub odrzuceniu spadku należy złożyć w ciągu 6 miesięcy od chwili, gdy dowiedzieliśmy się o dziedziczeniu (zwykle od śmierci spadkodawcy). Co się stanie, jeśli oświadczenia w tym czasie nie złożymy? Tu decyduje data zgonu spadkodawcy: jeśli przed 18 października 2015 r. (przed zmianą przepisów), dziedziczymy wprost, czyli z pełną odpowiedzialnością za długi. Śmierć po tej dacie oznacza dziedziczenie z dobrodziejstwem inwentarza: spadkobiercy odpowiadają za długi do wysokości odziedziczonego majątku.

Co z podatkiem

Najbliżsi mają 6 miesięcy na zgłoszenie spadku do urzędu skarbowego – to warunek, by mogli skorzystać ze zwolnienia z podatku. Termin biegnie od dnia uprawomocnienia się postanowienia sądu albo zarejestrowania aktu poświadczenia dziedziczenia, a nie od dnia śmierci spadkodawcy. Dalsza rodzina i osoby obce składają do urzędu skarbowego odpowiednią deklarację podatkową w ciągu miesiąca i tak samo liczą ten termin.



Choć spadek nie przepada, nie warto zwlekać. Po latach trudniej dotrzeć do spadkobierców.

CZAS NA WAKACJE

Prezent dla ucznia



Każdy uczeń, który szczęśliwie zdał do następnej klasy, niezależnie od uzyskanej średniej, zasługuje na nagrodę. Wydawnictwo Znak Emotikon przygotowało dla dzieci w wieku 6–10 lat wyjątkowy prezent: darmowego audiobooka książki idealnej na wakacje. To wciągająca, zabawna i pełna pozytywnej energii opowieść. Wystarczy wejść na stronę znakemotikon.com.pl/gracja-koziolek i pobrać plik.

TO WAŻNE

Sprawdź autokar

Chcesz upewnić się, czy autokar, którym Twoje dzieci jadą na kolonie, ma ważne badania techniczne? Sprawdzisz to w aplikacji mObywatel w usłudze „Bezpieczny autobus".

MIKRORETENCJA PRZYDOMOWA

Dla właścicieli domów jednorodzinnych

Można już składać wnioski o dofinansowanie do zrealizowanych przydomowych systemów zbierania i wykorzystania deszczówki w ramach programu Mikroretencji przydomowej. Generator Wniosków o Dofinansowanie dostępny jest na stronie mikroretencja.gov.pl. Maksymalna kwota wsparcia wynosi 8 tys. zł, co może stanowić do 90 proc. kosztów kwalifikowanych. O środki mogą ubiegać się osoby fizyczne będące właścicielami, współwłaścicielami lub użytkownikami wieczystymi domów jednorodzinnych. Program obejmuje wyłącznie inwestycje już zakończone, dla których koszty poniesiono od 1 lipca 2024 roku.



eprasa.pl cf19622b37

PRZYDATNE W DOMU



Pyszny i zdrowy

Jogurt grecki truskawkowy Mikrobiom łączy gęsty jogurt typu greckiego z kulturami bakterii jogurtowych, dzięki czemu świetnie sprawdza się jako element codziennej diety. Doskonały na śniadanie, przekąskę lub lekki deser.

Bakoma, ok. 2,99 zł/150 g



Musująca truskawka

Kombucha truskawkowa to naturalnie fermentowany napój herbaciany o delikatnie musującej formule i przyjemnej, owocowej nucie. Ma orzeźwiający smak z lekko kwaskowym finiszem. Świetnie gasi pragnienie.

Zakwasownia Rodziny Sadowskich, ok. 9,99 zł/330 ml

Rozkoszna pianka



Ptasie Mleczko Mochi Ice Cream – niebanalne połączenie kultowej pianki w czekoladzie z inspiracją japońskim deserem mochi. Delikatne, kremowe wnętrze otulone jest miękką warstwą i czekoladową polewą.

E. Wedel, ok. 19,99 zł/op.



Grillujemy nie tylko mięso

Chrupiąca kiełbasa to klasyk, ale jeśli chcesz zaskoczyć gości, wrzuć na ruszt coś wyjątkowego!

Podczas grillowania pamiętaj o trzech zasadach: marynuj, kontroluj żar i nie bój się kontrastów. Warzywa skrop oliwą i grilluj krótko, by zachowały chrupkość, sery układaj na tackach lub w folii, natomiast owoce posyp szczyptą cukru.

Warzywne szaszłyki

SKŁADNIKI: ● **1 młoda cukinia** ● **2 czerwone papryki spiczaste** ● **po 2 czerwone i białe cebule** ● **1/2 pęczka rzodkiewek** ● **400 g jogurtu greckiego** ● **2 ząbki czosnku** ● **2 łyżki musztardy** ● **1 łyżka miodu** ● **sól** ● **pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Namocz w zimnej wodzie 8 drewnianych patyczków do szaszłyków. Czosnek przeciśnij przez praskę. Jogurt grecki wymieszaj z musztardą i miodem. Dodaj czosnek, sól i pieprz. Dip schłodź.

2. Cukinię umyj, wytrzyj, pokrój w plasterki. Papryki oczyść, cebule obierz. Warzywa pokrój na kawałki. Rzodkiewki opłucz i osusz, potnij na cząstki.

3. Przygotowane warzywa nadziej na namoczone patyczki. Szaszłyki ułóż na tackach do grilla. Piecz, obracając, 6 minut. Posmaruj dipem i grilluj jeszcze 4-5 minut. Zdejmij z rusztu. Podaj z pozostałym dipem.

Czas przygotowania: 35 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: łatwy

Złociste skrzydełka

SKŁADNIKI: ● **12 skrzydełek kurczaka** ● **3 ząbki czosnku** ● **1 chili** ● **3/4 szkl. keczupu** ● **po 100 g majonezu i jogurtu** ● **sok z cytryny** ● **1 łyżka + 1 łyżeczka musztardy** ● **1 łyżka sosu sojowego** ● **sól** ● **pieprz** ● **natka**

PRZYGOTOWANIE:

1. Skrzydełka umyj, osusz i przełam w stawach. Odetnij cienkie końcówki (tzw. lotki). Czosnek przeciśnij przez praskę. Chili oczyść i drobno posiekaj. Keczup połącz w misce z 1 łyżką musztardy i sosem sojowym. Dodaj czosnek i chili. Włóż skrzydełka i przemieszaj, by pokryły się marynatą. Przykryj, odstaw na noc do lodówki.

2. Wyjmij mięso, usuń z niego nadmiar marynaty. Skrzydełka ułóż na tackach do grilla. Piecz, obracając, ok. 45 minut. Majonez i jogurt wymieszaj z łyżeczką musztardy. Przypraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Mięso podaj z dipem, ozdób natką.



Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: łatwy

Fot.: House of Food (4), Adobe Stock, materiały prasowe (3)

Kiełbaski curry

SKŁADNIKI: ● **4 cienkie białe kiełbaski** ● **1/2 sałaty rzymskiej** ● **po 1/2 żółtej, czerwonej i zielonej papryki** ● **2 pomidory** ● **1/2 puszki kukurydzy** ● **1 czerwona cebula** ● **2 dymki** ● **75 g startego sera cheddar** ● **100 ml maślanki** ● **po 100 g majonezu i śmietany 12%** ● **5 łyżeczek soku z limonki** ● **olej** ● **curry** ● **salsa pomidorowa** ● **sól** ● **pieprz cukier** ● **kiełki**

PRZYGOTOWANIE:

1. Wymieszaj 3 łyżki oleju z curry i szczyptą cukru. Posmaruj kiełbaski, odłóż. Przygotuj sos ze śmietany, majonezu, maślanki i soku z limonki. Przypraw go solą, pieprzem i cukrem. Pokrój w kostkę papryki i cebulę. Pomidor potnij na cząstki, sałatę porwij, dymki posiekaj. Warzywa połącz z kukurydzą, serem i sosem. Ozdób kiełkami.

2. Kiełbaski ułóż na ruszcie. Grilluj 6-8 minut, obracając i smarując resztą marynaty. Podaj z sałatką i salsą.

Czas przygotowania: 35 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: łatwy





Pita z halloumi

SKŁADNIKI: ● **500 g mąki** ● **40 g drożdży** ● **1 puszka pomidorów** ● **2 halloumi** ● **po 1 czerwonej i białej cebuli** ● **1/2 pęczka kolendry** ● **po 1 łyżce masła i oliwy** ● **sól** ● **pieprz** ● **cukier** ● **oliwki**

PRZYGOTOWANIE:

1. Drożdże rozpuść w 300 ml letniej wody. Dodaj mąkę, 1/2 łyżeczki cukru, łyżeczkę soli i masło, zagnieć ciasto. Odstaw na 30 minut.

2. Czerwoną cebulę pokrój w piórka, a białą posiekaj i zeszklij na oliwie. Dodaj pomidory, zagotuj. Przypraw solą, pieprzem i cukrem.

3. Z ciasta zrób 8 kulek. Każdą spłaszcz na placek. Ułóż na ruszcie i grilluj z dwóch stron po 3 minuty. Na tacce obok ułóż halloumi. Grilluj 5 minut, obracając. Placki posmaruj sosem. Obłóż czerwoną cebulą, porwanym halloumi, kolendrą i oliwkami.

Czas przygotowania: 50 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: średni

Łosoś ze słodkimi ziemniakami

SKŁADNIKI: ● **2-3 bataty** ● **800 g filetu z łososia ze skórą** ● **100 g miękkiego masła** ● **1 limonka** ● **3-4 łyżki oleju** ● **sól** ● **pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Bataty (słodkie ziemniaki) obierz, pokrój w grube plasterki. Wrzuć je na posolony wrzątek i gotuj 5 minut. Odcedź, ostudź.

2. Limonkę sparz, wyszoruj. Zetrzyj z niej skórkę i wyciśnij łyżkę soku. Masło wymieszaj ze skórką i sokiem z limonki, przyprawy odrobiną soli i pieprzu. Odłóż do schłodzenia. mFilet z łososia umyj, osusz i pokrój na 8 porcji. Stronę bez skóry cienko posmaruj olejem, oprósz solą i pieprzem.

3. Grilluj łososia z dwóch stron po 4 minuty. Bataty posmaruj resztą oleju. Grilluj, obracając, ok. 5 minut. Łososia zdejmij z rusztu. Na każdej porcji połóż część limonkowego masła. Podawaj z batatami.

Czas przygotowania: 40 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: średni



eprasa.pl cf19622b37

BARCELONA

Jak z baśni wyśniona

Odwiedzimy dzisiaj jedno z najpiękniejszych miast. Nie tylko Hiszpanii, nawet nie Europy, ale świata. Powałęsamy się po magicznych uliczkach. Dokąd nas zaprowadzą?

Park Güell to oczywiście dzieło Gaudiego. Jaka tam panuje atmosfera, jaki stamtąd jest widok!



eprasa.pl cf19622b37



Casa Batlló na luksusowej ulicy Passeig de Gràcia w centrum. Kolejny ze snów Gaudiego na jawie.

Sagrada Familia, jeden z najbardziej niezwykłych kościołów świata. Zachwycający.

Barcelona nowoczesna. Robi wrażenie, ale tu niczym nie różni się od setek innych miast. Barceloneta to dzielnica i miejska plaża.

Niezwykłą przygodę zacznijmy ponad miastem, na wzgórzu Tibidabo. Zobaczymy stamtąd całe miasto i kawał morza. Na szczycie stoi kościół z figurą Chrystusa. Nazwa pochodzi od słów… szatana, gdy kusił Jezusa na pustyni. Znaczą: Dam ci to (wszystko).

Poniżej jest wesołe miasteczko. Gdy wsiądziemy na (nomen omen) diabelski młyn – zakręci nam się w głowie nie tylko od wysokości.

Najpierw widok z góry

W dole widzimy wieże najdłużej współcześnie budowanego kościoła Europy, Sagrada Familia (czyli Świętej Rodziny). To ten z wieżami jakby usypanymi z piasku na plaży. Niedawno został wreszcie ukończony (budowa trwała ponad 100 lat!).

Ale widać też wieże pięknej katedry pw. patronki Barcelony, św. Eulalii. Kiedy tam zejdziemy, zanurzymy się w labiryncie uliczek Barri Gòtic, najstarszej części miasta.

Może wyjdziemy stamtąd na Placa Real z palmami i knajpkami w podcieniach, może na ramble, aleje z kuglarzami, mimami i… kieszonkowcami. Ramble doprowadzą nas do pomnika Kolumba.

Z bliska jeszcze ładniej

I już jesteśmy przy porcie. Turystycznym, bo ten dla dużych statków kryje się za wzgórzem Montjuic. A na nim zobaczymy obiekty olimpijskie ze stadionem (przez rok grał na nim klub, który jest miłością Katalończyków – FC Barcelona, do niedawna z Robertem Lewandowskim).

A z Montjuic możemy zejść na stronę pałacu, gdzie mieści się wspaniałe muzeum. Ale najpiękniejsze znajduje się przed frontem pałacu. Za dnia skromne, wieczorem, podczas pokazu – obłędne. To słynne fontanny. Magiczne widowisko światła, wody i dźwięku zapamiętamy do końca życia.

Czary mary na ulicach

Na deser cuda architekta Antonio Gaudiego. Sagrada Familia już widzieliśmy. Czas na budynki. To Casa Batlló zaraz za Plaça de Catalunya, i Casa Mila (czyli kamieniołom!). Wreszcie, już z dala od zgiełku centrum, Park Güell. Piękny, zaczarowany, ale pełen turystów. Od tego w Barcelonie jednak nie uciekniemy...

PAWEŁ ZAPAŁA

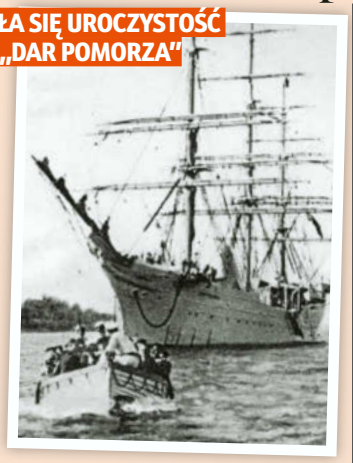
FOT. Adobe Stock

eprasa.pl cf19622b37

czy pamiętasz, że... 10 – 16 lipca

13.07.1930 – W GDYNI ODBYŁA SIĘ UROCZYSTOŚĆ CHRZTU FREGATY SZKOLNEJ „DAR POMORZA"

Z Niemiec, przez Francję, do Polski...



Co ciekawe, „Dar Pomorza" zbudowano w 1909 r. w stoczni w Hamburgu dla niemieckiej marynarki handlowej. Po klęsce Niemiec w I wojnie światowej przekazano ją Francji w ramach reparacji wojennych. Niestety, niszczała zacumowana w porcie Saint Nazaire. Na szczęście, do czasu... Bo w 1929 roku została kupiona z datków społecznych przez Pomorski Komitet Floty Narodowej za kwotę 7000 funtów szterlingów. Wyremontowana i gotowa do działania otrzymała 13 lipca nazwę „Dar Pomorza", w hołdzie pomorskiej społeczności za jej hojność.

13.07.1951 – URODZIŁ SIĘ MAREK PIEKARCZYK

Talent i skromność

Wokalista zespołu TSA, odtwórca roli Jezusa w polskiej adaptacji rock-opery Andrew Lloyd Webera i Tima Rice'a „Jesus Christ Superstar", inspirujący trener w The Voice of Poland, a przy tym skromny i przyjazny człowiek... Można by tak długo wymieniać, bo Marek Piekarczyk jest jedną z legend polskiej muzyki!



W SKRÓCIE

10.07.1946 – urodził się Henryk Kasperczak – piłkarz, reprezentant Polski, były trener m.in. Górnika Zabrze, Wisły Kraków, reprezentacji Tunezji, Maroka i Senegalu.
11.07.1942 – w Rzeszowie urodził się Tomasz Stańko.
12.07.1920 – w związku z wojną z bolszewicką Rosją PKOl podjął decyzję o rezygnacji z udziału w igrzyskach w Antwerpii.
13.07.2006 – Wrocławską Halę Ludową wpisano na Listę Światowego Dziedzictwa Kulturowego UNESCO.
14.07.1969 – premiera kultowego filmu „Easy Rider".
15.07.1410 – została stoczona bitwa pod Grunwaldem.
16.07.1903 – w Tatrach rozpoczęto budowę szlaku turystycznego Orla Perć.

HOROSKOP Od 10 do 16 lipca 2026

Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Baran zyska najwięcej na autentyczności. Powiedz partnerowi jasno, czego od niego oczekujesz. **PRACA** Postaw na strategię zamiast pośpiechu. Wybierz jedno kluczowe zadanie. **ZDROWIE** Sprawdzi się krótki, ale intensywny trening. Pilnuj regularnych posiłków.

Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ Czułość zadziała lepiej niż presja. Singielka może przyjąć zaproszenie na kameralne spotkanie. **PRACA** Nie komplikuj planu dnia. Wprowadź finansową dyscyplinę. Kupuj z listą. **ZDROWIE** Sen będzie Twoim najlepszym kosmetykiem. Pij więcej wody.

Bliźnięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Zamiast plotek zadawaj szczere pytania. Słuchaj uważniej niż zwykle. **PRACA** Odezwij się do osoby z branży. Zapisz się na webinar lub odśwież profil zawodowy. **ZDROWIE** Postaw na lekką pielęgnację skóry. Chroń cerę przed intensywnym słońcem.

Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ W stałym związku pojawi się potrzeba bliskości i wspólnego planowania przyszłych spraw. **PRACA** Przed rozmową przygotuj krótkie notatki. Twoja intuicja pomoże ocenić ludzi. **ZDROWIE** Dom stanie się miejscem regeneracji. Stwórz kącik tylko dla siebie.

Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ Przyciągasz komplementy i spojrzenia. Jeśli jesteś w relacji, zorganizuj wyjście na miasto. **PRACA** Możesz otrzymać propozycję projektu, w którym odegrasz kluczową rolę. **ZDROWIE** Humor dopisze, jeśli zadbasz o aktywność. Wieczorem odłóż telefon.

Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Okazuj swoje uczucia poprzez konkretne działania, a nie tylko słowa. **PRACA** Uporządkuj kalendarz i dokumenty. Ustal zawodowe priorytety. Nie obawiaj się prosić o wsparcie. **ZDROWIE** Nie ignoruj zmęczenia. Zarezerwuj wystarczający czas na odpoczynek.

Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Harmonia będzie dla Ciebie priorytetem. Warto wyjaśnić drobne nieporozumienia. **PRACA** Dobrze sprawdzisz się jako mediatorka. Ład na biurku poprawi koncentrację. **ZDROWIE** Dobra muzyka pomoże rozładować napięcie. Wybierz przyjemny trening bez rywalizacji.

Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ Nie testuj uczuć drugiej osoby. Zaufanie buduj przez konkretne dyskusje. **PRACA** To dobry moment na negocjacje, rozmowy o finansach lub rozpoczęcie ambitnego projektu. **ZDROWIE** Ogranicz bodźce. Medytacja wyciszy stres po intensywnym dniu.

Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ Wspólne odkrywanie zbliży Was do siebie. Nie przeciążaj relacji nadmiarem oczekiwań. **PRACA** Pomyśl o zapisaniu się na kurs językowy. Nowa wiedza poszerzy perspektywy. **ZDROWIE** Ruch na świeżym powietrzu doda energii, ale pilnuj rozsądnego tempa.

Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Okaż ciepło prostym gestem. Nie musisz stale udowadniać siły. **PRACA** Konsekwencja Koziorożców przyniesie uznanie szefa. Możliwe, że czekają Cię nowe obowiązki. **ZDROWIE** Daj ciału sygnał, że może zwolnić. Ułatwią to ćwiczenia oddechowe.

Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Otwarta komunikacja pomoże Wodnikom uniknąć konfliktów i wzmocni więź. **PRACA** Zaproponuj nowe narzędzie lub automatyzację. Twoja kreatywność przełamie schemat. **ZDROWIE** Zatroszcz się o ergonomię pracy. Przerwy zwiększą koncentrację.

Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Nie staraj się idealizować nowej znajomości. Spróbuj poskromić emocje. **PRACA** Możliwe, że jeden ze współpracowników udzieli Ci wsparcia. Skup się na sprawach formalnych. **ZDROWIE** Zadbaj o psychikę. Kontakt z naturą poprawi Twoje samopoczucie.

Fot.: Narodowe Archiwum Cyfrowe, AKPA

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

Bauer Media Group

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

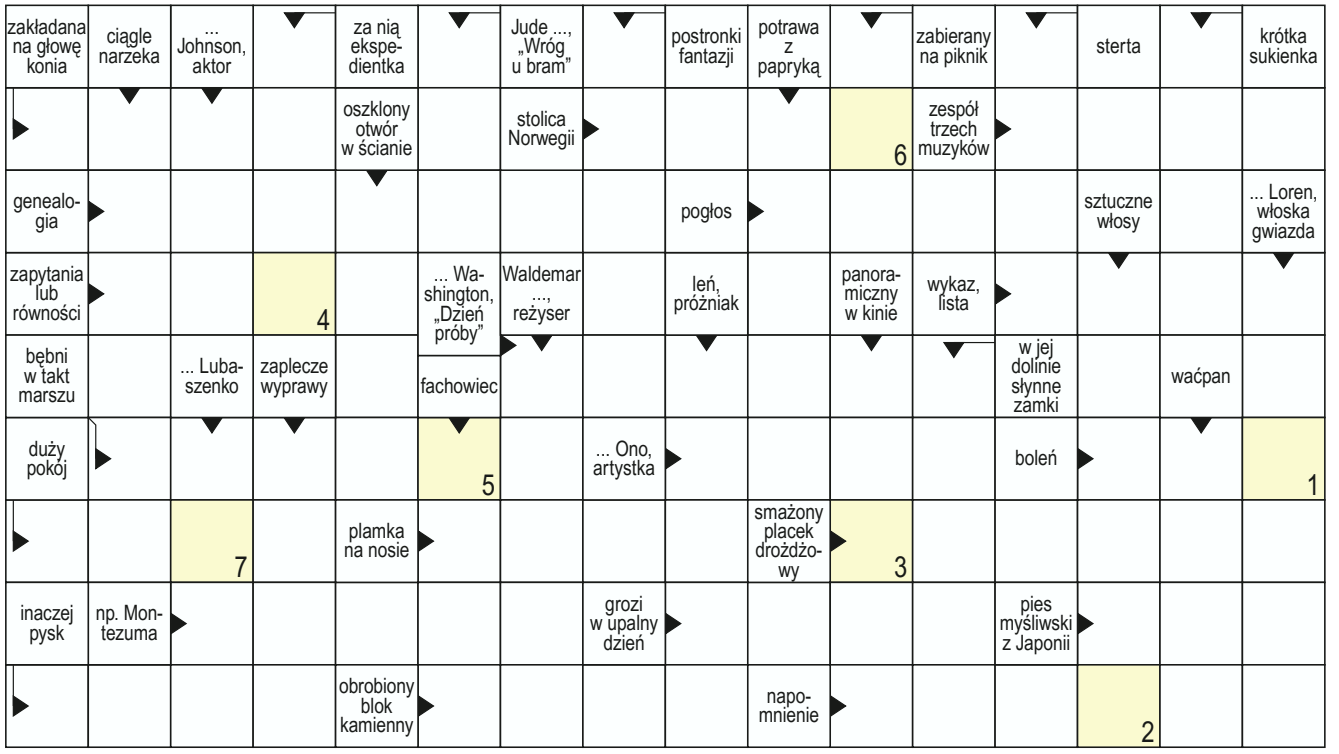
Copyright: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j., Warszawa. Wydawnictwo jest członkiem Izby Wydawców Prasy. Tele Tydzień jest objęty badaniami Polskich Badań Czytelnictwa. Rozpowszechnianie wszelkich materiałów redakcyjnych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe oraz za zmiany w programie telewizyjnym wprowadzone przez stacje po oddaniu pisma do druku. Wydawca ostrzega P.T. Sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce, jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową

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

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

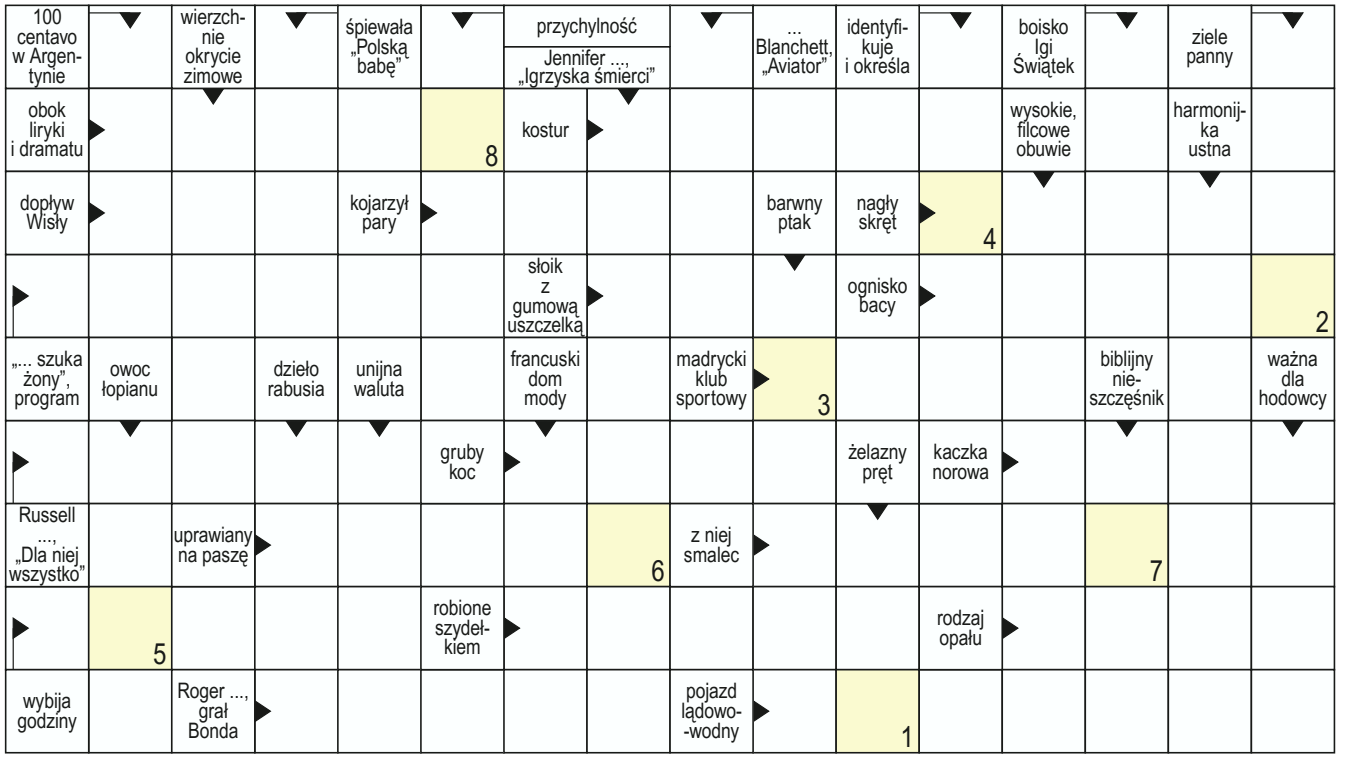
Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: **reklama@bauer.pl**

cyfrasa.pl cf19622b37



1	2	3	4	5	6	7

Wpisz rozwiązanie



1	2	3	4	5	6	7	8

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

eprasa.pl cf19622b37

krzyżówka

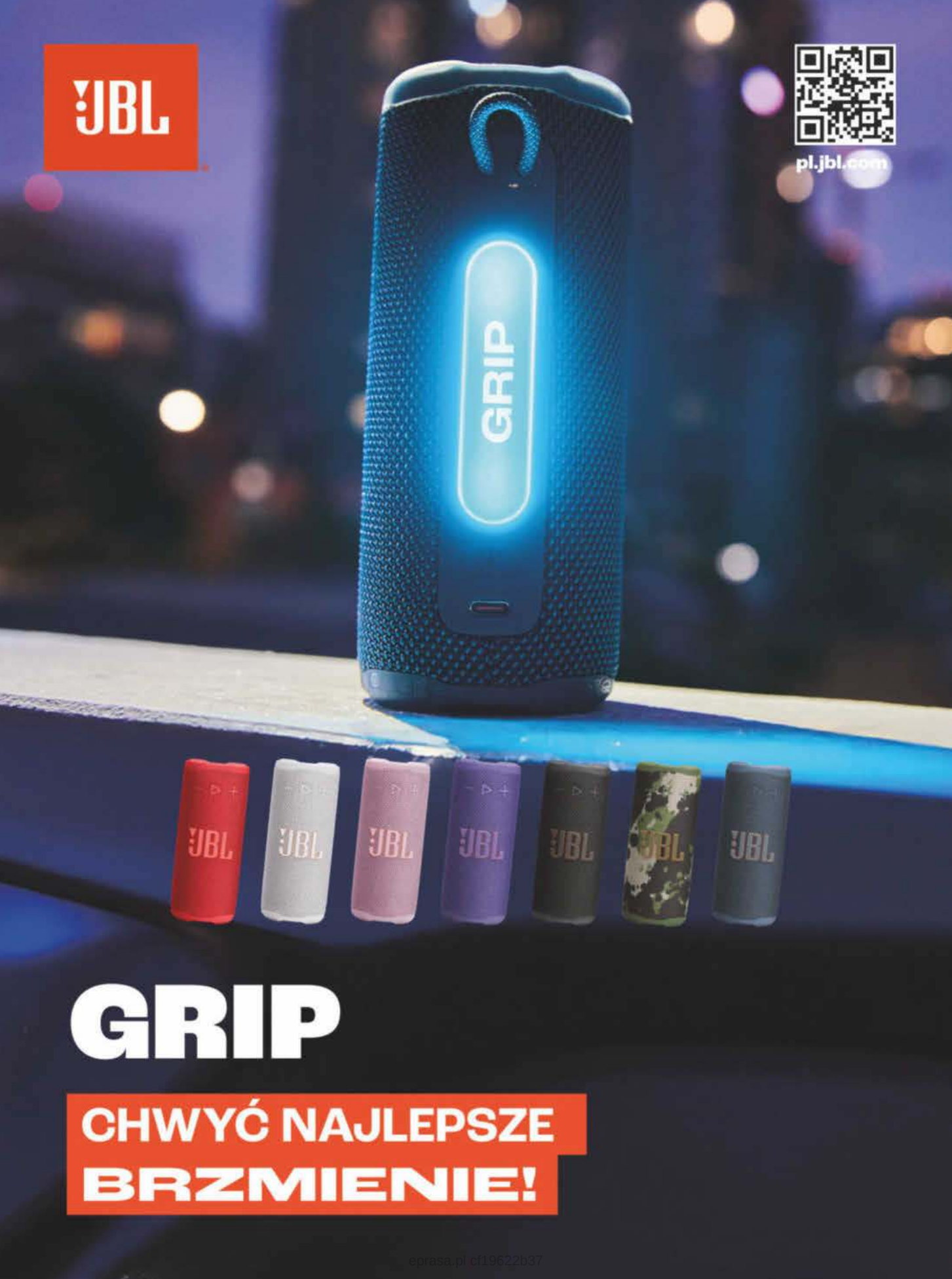


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

eprasa.pl cf19622b37



eprasa.pl cf19622b37

0,00 zł
2 z 6 monet
dla Ciebie za darmo

MAZUREK DĄBROWSKIEGO – słowa najważniejszej polskiej pieśni upamiętnione w czystym złocie!

CENA ZŁOTA
4553 EUR/za uncję
REKORDOWA
Marzec 2026



Wybite w czystym
ZŁOCIE
(próby 999/1000)

Monety umieszczono w specjalnych kapslach, których zadaniem jest ochrona i efektowna prezentacja Twoich złotych skarbów.



Rewers każdej monety jest taki sam (średnica ok. 22 mm, waga 1/500 oz)

Metal:	czyste złoto (próby 999/1000)
Rok emisji:	2025
Waga:	1/500 oz
Wartość:	100 franków CFA
Kraj emisji:	Republika Mali
Średnica:	22 mm
Limitacja:	5000 zestawów
Jakość:	stempel lustrzany



BEZPŁATNA WYSYŁKA!

359 zł*

*wartość każdej z 5 comiesięcznych nieoprocentowanych rat

2 MONETY ZA DARMO

4 POZOSTAŁE MONETY
w promocyjnej cenie – tylko 5 rat po 359 zł*
lub jednorazowo za kwotę 1795 zł
(zamiast 2590 zł**)

DLA CIEBIE W PREZENCIE



Dopasowana elegancka drewniana kasetka = 0,00 zł
do przechowywania numizmatów – dla Ciebie bezpłatnie

Certyfikat autentyczności + Certyfikat własności = 0,00 zł
Gwarancja oryginalności udzielona dla Ciebie bezpłatnie

Dodatkowo: Sejf w formie książki = 0,00 zł
Wysokiej jakości dodatkowy upominek – dla Ciebie bezpłatnie

Koszty pakowania i wysyłki = 0,00 zł
Dostawa do domu – dla Ciebie bezpłatnie

Praktyczny sejf w formie książki

- Sprytnie zamaskowany sejf na Twoje kosztowności
- Zamykana na klucz skrytka w formie książki



0,00 zł

Mennica–Numizmaty, marka Eldora World AG.
Administratorem danych osobowych i stroną umowy jest: Eldora World AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen, Szwajcaria.

***Cena pojedynczej monety: 431,66 zł
Najniższa cena kolekcji w ciągu 30 dni przed obniżką: 1795 zł

Ta kolekcja cieszy się dużym zainteresowaniem. Zamów już teraz!

☑ **TAK!** Chcę być jedną z pierwszych osób, która otrzyma kolekcję 6 monet z czystego złota „Mazurek Dąbrowskiego" **(nr art. 206-598-7)** – **WYSYŁKA GRATIS** – *proszę zaznaczyć:*

❑ płacąc 5 comiesięcznych nieoprocentowanych rat po 359 zł lub
❑ płacąc jednorazowo 1795 zł (zamiast 2590 zł).
Najniższa cena w ciągu ostatnich 30 dni przed wprowadzeniem obniżki: 1795 zł.

Mam prawo do zwrotu kolekcji w ciągu 60 dni i nawet wtedy mogę zatrzymać sejf w formie książki. *Jeśli nie wybierzesz sposobu płatności, zakładamy, że chcesz zapłacić jednorazowo całą kwotę.* Płatność przy odbiorze przesyłki (za pobraniem). Średni czas realizacji zamówienia to 7-10 dni. Firma kurierska poinformuje Cię SMS-em o dokładnym terminie dostawy i kwocie do zapłaty gotówką u kuriera.
Administratorem Twoich danych osobowych jest Eldora World AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen, Szwajcaria. Twoje dane osobowe (imię, nazwisko, adres) przetwarzane są w celu wysłania materiałów promocyjnych dotyczących monet i medali (art. 6 ust. 1 lit. f) RODO). Jeżeli nie życzysz sobie ich otrzymywania, możesz zgłosić sprzeciw wobec przetwarzania Twoich danych w celach reklamowych, wysyłając go pocztą (na adres Mennica – Numizmaty, ul. Paderewskiego 167, 05-070 Sulejówek) lub e-mailem (na adres: bok@mennica-numizmaty.pl). Więcej informacji o sposobie przetwarzania danych osobowych jest znajdziesz na stronie www.mennica-numizmaty.pl/prywatnosc.

Zamów szybko i wygodnie przez telefon:
22 211 65 99
Zadzwoń do nas już teraz,
a otrzymasz dodatkowy PREZENT!
(Biuro Obsługi Klienta czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-17:00 oraz w sobotę w godzinach 9:00-15:00)
Stawka za połączenie z numerem stacjonarnym zgodna z taryfą operatora.

❑ Chcę otrzymywać drogą elektroniczną i telefoniczną informacje o promocjach i rabatach dotyczących produktów własnych Eldora World AG. Wiem, że mogę wycofać moją zgodę w dowolnym momencie, wystarczy że wyślę informację na adres MENNICA–NUMIZMATY, Biuro Obsługi Klienta, ul. Paderewskiego 167, 05-070 Sulejówek.

Mój adres: ❑ Pani ❑ Pan

593 - 05

Imię i nazwisko:

Ulica, numer domu i mieszkania:

Kod pocztowy | Miejscowość

Nr telefonu (wymagany)

E-mail

Obowiązują *Ogólne warunki handlowe* Mennica–Numizmaty dostępne na stronie www.mennica-numizmaty.pl lub (na żądanie) na piśmie. Stroną umowy jest Eldora World AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen, Szwajcaria.

Data | Podpis

MENNICA NUMIZMATY

Możesz też wypełnić kupon i wysłać go niezwłocznie na adres: Mennica–Numizmaty • ul. Paderewskiego 167, 05-070 Sulejówek • bok@mennica-numizmaty.pl

eprasa.pl cf19622b37