

NETFLIX

Disney+

HBO
max

prime video

CANAL+

24.07.-30.07.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Nr indeksu 37836A

Tele

Tydzień

Nr 30
20 lipca 2026
cena 4,49 zł
w tym 8% VAT

aż 100 stron

Program 98 stacji TV

WOKÓŁ
EKRANU:MIĘDZYNARODOWY
DZIEŃ PRZYJAŹNI

ZDROWIE:

• Praca w ogródku
jest doskonałą terapią
dla ciała i ducha

NOWY SEZON EKSTRAKLASY

POGOŃ - LEGIA

DZIEŃ DOBRY WAKACJE

EWA
DRZYZGASTARAMY SIĘ NIE PRZYTŁACZAĆ WIDZÓW, ALE
JEDNOCZEŚNIE NIE KOŁORYZOWAĆ RZECZYWISTOŚCI.
JEŚLI DZIEJE SIĘ COŚ ZŁEGO, MÓWIMY O TYMPREMIERA
POMPEJE:
PODRÓŻ W CZASIE
Z TOMEM
HIDDLESTONEMGAŁA 45-LECIA
PIKNIK
COUNTRYNA ŻYWO
31. FESTIWAL
KABARETU
W KOSZALINIETAKI JEST
ŚWIATWYWIAD
ANNA
BOGUSIEWICZ

KUCHNIA KLOPSY, PULPECIKI - SMAK DOMOWEGO OBIADU!

Numer
w sprzedaży
do 26.07.2026

eprasa.pl/d0a31a8875

Dzwoniąc, użyj kodu: **WEEKEND50**

i skorzystaj z okazji na tej stronie!

OFERTA WAŻNA DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

Zadzwoń teraz:

58 319 38 05

Pon-pt: 8:00-20:00, sob. i niedz. 9:00-20:00
(Standardowy koszt połączenia telefonicznego dla operatora.)

REKLAMA

**Tele
outlet**
Znajdź okazję i dzwoni!

ROTOR TRENINGOWY

Postaw go na stole, aby **ćwiczyć ręce** lub na podłodze, by **pojeździć na rowerku treningowym**. W trakcie ćwiczeń oglądaj ulubiony program w TV albo czytaj książkę! Pamiętaj, że trening ruchowy **wspiera dobre krążenie** i przyczynia się do lepszej kondycji fizycznej. Może stanowić wsparcie przy rehabilitacji.



Dla wzmocnienia mięśni!

Do małego mieszkania, na działkę

Możesz regulować opór za pomocą pokrętki

Nakładki i pedały antypoślizgowe



169 zł

Superwygodne żelazko

PAROWE 3 w 1

Prasuje, odświeża i czyści ubrania – za jednym zamachem. Możesz **prasować w poziomie i pionie**, nie zdejmując nawet ubrań z wieszaka! Technologia pozwala prasować bez ryzyka przypalenia i wybliszczenia tkaniny.

- **Do wszystkich materiałów:** od jedwabiu po syntetyki
- Z łatwością **wyprasujesz najtrudniejsze zagniecenia:** nawet przy guzikach, mankietach i kołnierzykach
- Nakładka czyszcząca pomaga usunąć kurz, włosy i inne zabrudzenia

Idealne do pościeli, obrusów i zasłon



Nakładka prasująca

Nakładka czyszcząca



97 zł

30 x 7 x 7 cm 550 g
+ **DODATKOWO** miarka do wody

Gorąca para działa przeciw drobnoustrojom

Wszechstronna maszynka do mielenia

Polecana przez szefów kuchni!

Mielenie mięsa nigdy nie było prostsze!

Niezależnie od tego, czy przygotowujesz delikatne klopsiki, soczyste burgery czy wykwintne paszety – ta maszynka zapewni Ci **jednolitą konsystencję** i niezrównany smak za każdym razem.

Wielofunkcyjna:

również do siekania warzyw (np. czosnku, cebuli, ziemniaków na placki), orzechów, serów.

- **Mieli 1 kg mięsa w 1 minutę!**
- Nóż krzyżowy ze stali szlachetnej
- **Ekspresowe czyszczenie**

149 zł



Tradycyjne sitko

Przykręcana do stołu!
Zapewnia stabilność (nie przesuwa się w trakcie pracy)

Każdy produkt otrzymasz tylko w sprzedaży telefonicznej.

Gwarantujemy wysoką jakość!

58 319 38 05

Pon-pt: 8:00-20:00, sob. i niedz. 9:00-20:00
(Standardowy koszt połączenia telefonicznego dla operatora.)

Zajęte?

Dzwoni ponownie!

Darmowa dostawa przy zakupie min. **2 produktów**

Bezpieczna płatność przy odbiorze

Szczegóły oraz informacje dot. zwrotów i reklamacji dostępne pod adresem sprzedawcy: NARGO INVEST SP. Z O.O. UL. ŻOŁNIERZY I ARMII WOJSKA POLSKIEGO 10/86, 81-383 GDYNIA, contactpl@globaladvice.info, +48 538 448 631. Regulamin: <https://customers-statute.com/statute/pl/>.

eprasa.pl d0a31a9875

MAM TALENT!

Koniec jurorowania

Po trzech edycjach za jurorskim stołem Julia Wieniawa żegna się z „Mam talent!”. – To były trzy lata pełne emocji, wzruszeń, śmiechu i spotkań z niezwykle utalentowanymi ludźmi. Jestem ogromnie wdzięczna, że mogłam być częścią tego programu i przeżyć tyle pięknych chwil – napisała w mediach społecznościowych. Podziękowała też widzom, ekipie i uczestnikom za serce i odwagę potrzebne do udziału w show. W kuluarach mówi się, że artystkę podkupiła konkurencja. A co dalej z programem? W jury pozostają Agnieszka Chylińska, Marcin Prokop i Agustin Egurrola. JK



CARRIE

Horror w sieci?



Serialowa adaptacja „Carrie” jest coraz bliżej. W wersji przygotowywanej przez Prime Video jej losy zostaną uwspółcześnione: nastolatka (w tej roli Summer H. Ho-

well) padnie ofiarą skandalu związanego z nękaniami w sieci... Za kamerą staną Mike Flanagan, specjalista od serialowych horrorów z drugim dnem: ma już na koncie m.in. „Nawiedzony dom na wzgórzu”, „Nocną mszę” i „Zagładę domu Usherów” (wszystkie trzy do obejrzenia w Netflixie) oraz film „Doktor Sen” – opartą na prozie Stephena Kinga kontynuację „Lśnienia”. Jeżeli ktoś jest w stanie opowiedzieć coś nowego o „Carrie”, to właśnie Flanagan. JK

o tym się mówi



Aktorka w wywiadach podkreśla, że sporo ćwiczy – czy to przełoży się na sukces w programie?

Sportsmenka przed laty sama była jurorką w jednym z tanecznych show.

TANIEC Z GWIAZDAMI

Coraz tłuźniej

Domysły wielu okazały się trafne – Izabela Kuna wystąpi w nadchodzącej edycji „Tańca z gwiazdami”! Treningi do show będzie musiała pogodzić z promocją drugiego sezonu „Klary”, który już 7 sierpnia zadebiutuje w HBO Max. Do grona uczestników dołączyła też Joanna Jędrzejczyk. Jako zawodniczka MMA na pewno

może pochwalić się dobrą kondycją, ale jak poradzi sobie z utrzymaniem ramy? Oprócz obu pań na parkiecie zobaczymy też m.in. Martę Wiśniewską, Matteo Brunettiego i Krzysztofa Kwiatkowskiego (Andrzej Rosiewicz ze względu na stan zdrowia musiał zrezygnować z udziału – na razie nie wiadomo, kto go zastąpi). JK

JERZY POŁOMSKI

Opole pamięta

Jerzy Połomski doczeka się własnej wystawy w Muzeum Polskiej Piosenki w Opolu! Znajdą się na niej ważne dla niego pamiątki: stroje sceniczne, nagrody, zdjęcia, wycinki prasowe, kalendarze, a nawet magnetofony, na których odtworzał przygotowane przez kompozytorów podkłady, gdy uczył się nowych piosenek.

Pierwsi goście wystawę obejrzą już w listopadzie. Za jej projekt odpowiada Krzysztof Miruć – co ciekawe, prywatnie jest on właścicielem podwarszawskiego domu, który w przeszłości należał do Połomskiego. Natomiast wszystkie eksponaty przekazała muzeum wieloletnia menedżerka wokalisty, Violetta Lewandowska. JK

W muzeum znajdą się m.in. kostiumy artysty z występów na opolskiej scenie.



fot. East News (3), TVN, Prime Video

TELETYDZIEŃ 3



Nie od dziś wiadomo, że na planie panuje niezwykle rodzinna atmosfera!

LOMBARD. ŻYCIE POD ZASTAW

Wśród przyjaciół

Okrągłe, 70. urodziny Henryka Gołębiewskiego zbiegły się w czasie z rozpoczęciem zdjęć do 19. sezonu „Lombardu”, dlatego aktor świętował je na planie, w otoczeniu przyjaciół z pracy. – To wielka przygoda nie tylko dla mojego bohatera, ale także dla mnie. Ziutek skradł szklany ekran! Trzeba się z tego cieszyć, bo

to nie jest takie oczywiste w tej pracy – mówi jubilat. A co czeka Ziutka w nowym sezonie? Razem z żoną (Iwona Domaszewicz) odkryją w sobie pasję ogrodniczą! Kupią działkę, będą sadzić drzewka i uprawiać warzywa. Zyskają w ten sposób nowych sąsiadów, którzy też wniosą do ich życia sporo zamieszania... JK



SAM NEILL (1947-2026)

Żegnamy dr. Granta

W wieku 78 lat odszedł Sam Neill, nowozelandzki aktor, reżyser i scenarzysta irlandzkiego pochodzenia. Nam kojarzy się przede wszystkim z nieco zrzędlwym paleontologiem dr. Alaniem Grantem, ale wystąpił przecież też m.in. w 3. odsłonie horroru „Omen”, w „Polowaniu na Czerwony Październik” czy u Krzysztofa

Zanussiego w „Z dalekiego kraju”. Dwukrotnie był również kandydatem do roli Jamesa Bonda (przegrał z Timothyem Daltonem i Pierce'em Brosnanem). A już w najbliższą niedzielę będziemy mieli okazję przypomnieć sobie jego najszynniejszą rolę: 26 lipca o godz. 16.10 Polsat pokaże „Park jurajski”. JK

PROFILERKA

Znów na tropie

Kryminalny przebój TVP powróci z trzecim sezonem! Serial zabrał nas już na Podlasie i Kaszuby, akcja nadchodzącej serii ma się zaś rozgrywać na Śląsku, w miejscach skrywających zagadki z czasów II wojny światowej. Ekipa odwiedzi m.in. Jelenią Górę i Wałbrzych oraz Góry Sowie;

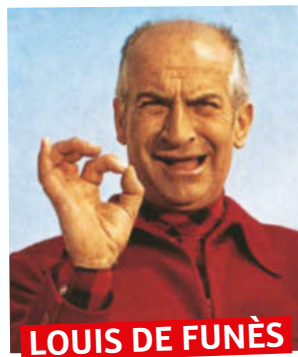


rozpoczęcie zdjęć zaplanowano na sierpień. W głównej roli oczywiście ponownie zobaczymy Wiktorię Gorodecką, która już teraz cieszy się na ponowne spotkanie z grą przez siebie policjantką Julią Wigier. Na ekranie aktorce towarzyszyć będą znów m.in. Michał Czernecki, Mateusz Banasiuk, Jędrzej Hyncar oraz Aleksandra Justa. JK

UWOLNIĆ ORKĘ

Willy powróci?

Warner Bros. pracuje nad nową wersją opowieści słynnej orki! W latach 90. Willy i wcielający się w niego Keiko – samiec orki schwytany u wybrzeży Islandii w 1979 roku – podbili serca widzów na całym świecie. Fani nie tylko tłumnie szli do kina, by poznać dalsze losy Willy'ego, ale też walczyli o poprawienie warunków życia zwierzęcego gwiazdora, aż w końcu doprowadzili do jego wypuszczenia na wolność. Czy nowa wersja filmu wzbudzi podobną reakcję? W oczekiwaniu na odpowiedź telewizja przypomni nam drugą odsłonę przygód Willy'ego (ND, 26.07, godz. 11.05, TVN Fabuła). JK



LOUIS DE FUNÈS

Komik od kulis

Filmowej biografii doczeka się Louis de Funès. Dziś należy do grona najbardziej rozpoznawalnych aktorów francuskich i komediowych, ale świat kina nie od razu poznał się na jego talencie – w początkach kariery zarabiał, głównie grając na pianinie w paryskich lokalach i udzielając korepetycji. Przełom nastąpił w latach 50., choć światowej publiczności dał się poznać jeszcze później. Akcja filmu ma się rozpocząć w 1964 roku, kiedy do kin trafiły takie hity jak „Żandarm z Saint-Tropez”, „Fantomas” czy „Napał na bank”. W roli wówczas 50-lletniego aktora wystąpi Pierre Lottin – tegoroczny laureat Cezara. JK

POKOCHAJ LUB SPRZEDAJ

Wreszcie i w Polsce

Rusza casting do polskiej edycji „Pokochaj lub sprzedaj”. Warunkiem udziału jest posiadanie budżetu na remont generalny lub zakup nowego lokum – w każdym odcinku uczestnicy wybierają między przeprowadzką do jednej z nieruchomości zaproponowanych im przez produkcję a pozostaniem w dotychczasowym domu, który

przeszedł metamorfozę pod okiem telewizyjnych ekspertów. Zgłaszać się można przez stronę polsat.pl/casting/pokochaj-lub-sprzedaj. Program zadebiutuje niebawem na antenie Super Polsatu; tymczasem fani formatu mogą oglądać jego zagraniczne edycje w każdej popołudnie w WP (na zdj. prowadzący wersji kanadyjskiej).

JK



REKLAMA

Poczucie humoru to skarb!



LIDIA STANISŁAWSKA

Anegdoty o artystach

Nasza duma narodowa Andrzej Seweryn energię posiada niewyczerpaną, a i sylwetkę sportową utrzymuje. Swoją umysł też trzyma pod napięciem; zawsze aktywny – w końcu order Legii Honorowej dostaje się nie za istnienie, a za działanie. Dla relaksu lubi sobie obejrzeć mecz koszykówki. Uprawiał ten sport i zupełnie nieźle się w nim zapowiadał! Trenował w zespole młodzików

Polonii Warszawa. Wciągnęła go jednak miłość do aktorstwa i teatru, która się okazała tak absorbująca, że uczucie do sportu stało się drugorzędnym, choć nie wygastało. Kręcił kiedyś film w Krakowie. Udał się między zdjęciami na mecz Wisły. Wówczas w jej składzie błyszczał zawodnik, który nazywał się... Andrzej Seweryn. Aktor wyobrażał sobie, że podejdzie i przedstawi się. Jaka będzie reakcja sportowca? Oburzy się? Wycodzi: „Wolne żarty! To ja jestem Andrzej Seweryn!” albo „Pan się ode mnie podszyciwa?”. Wymyślał różne warianty, aż wreszcie wkroczył na parkiet i rzekł, wyciągając prawicę: „Andrzej Seweryn”. Dryblas obrzucił artystę lodowatym spojrzeniem i warknął: „I CO Z TEGO?!”.


ANDRZEJ SEWERYN

AUTORKA ŚWIATOWEGO FENOMENU **GÓRY ŚPIEWAJĄ** POWRACA Z NOWĄ, JESZCZE GŁĘBSZĄ OPOWIEŚCIĄ O MIŁOŚCI I PRZETRZEWANIU.

Wojna zabrała im wszystko.
Nadzieja
kazała im szukać się przez pokolenia.

Przejmująca, wspaniał literacka saga rodzinna.

Opowieść o tajemnicach, traumach oraz oczyszczającej mocy przebaczenia, której akcja rozgrywa się w Wietnamie – podczas amerykańskiej wojny i współcześnie.



 **WYDAWNICTWO ALBATROS**

 **Albatros.**
Leć poczytać!

Praca jest jej pasją. Przez cały rok prowadzi „Dzień Dobry TVN”, a latem nie rozstaje się z widzami, współprowadząc „Dzień Dobry Wakacje”.

EWA DRYZZGA

Zawsze po stronie widza

Czy w porannym paśmie jest miejsce na poważne tematy? Ewa Drzyzga nie ma wątpliwości. Uważa, że rolę dziennikarza jest nie tylko informować, ale także podpowiadać, jak odnaleźć się w trudnych sytuacjach. W rozmowie z nami wspomina również swoje niezwykle wakacje sprzed lat i zdradza, gdzie najlepiej odpoczywa.

DZIEŃ DOBRY WAKACJE
PT 24.07 godz. 07.45 TVN

Upały dają nam się we znaki. Tymczasem Państwo codziennie z uśmiechem witają widzów „Dzień Dobry Wakacje”.

Na szczęście dużą część programu prowadzimy w klimatyzowanym studiu, więc to prawdziwy luksus. Ale rzeczywistość kilka razy zdarzyło nam się biegać na dach, gdzie temperatura przekraczała 30 stopni. Rozgrzaliśmy nawet patelnię do 51 stopni i usmażyliśmy na niej jajka. Po kilku takich wejściach po schodach w szybkim tempie czułam skutki upału. Od osób, które nie pracują na wizji, zazwyczaj nie oczekuje się, że niezależnie od pogody będą uśmiechnięte, błyskotliwe, elokwentne i nie popełnią żadnego błędu. My musimy dbać o to każdego dnia. Na tym polega nasza praca i nie zamierzam na nią narzekać.

Byli Państwo na antenie także podczas 20-stopniowych mrozów...

Można powiedzieć, że doświadczamy całej palety tego, co przynosi życie. Pamiętam, jak zimą zrobiło się zdradliwie ciepło i słonecznie. Krzysztof (Skórzyński – przyp. red.) wyszedł na dach w samej marynarce, ja miałam na sobie gruby płaszcz. Powiedziałam mu wtedy jak mama do dziecka: „Krzysiu, proszę cię, ubierz się, bo się przeziębisz”. Naprawdę go strofowałam (śmiech). „Pokażesz ludziom w telewizji, że można wyjść w samej marynarce, oni zrobią to

W KILKU SŁOWACH

Ur. 1 grudnia 1967 r. w Krakowie. Absolwentka krakowskiego Uniwersytetu Komisji Edukacji Narodowej. W latach 2000-2016 była gospodynią talk-show „Rozmowy w toku” w TVN. Potem prowadziła programy medyczne „36,6°C” (TVN) i „Raport Life” (Discovery Life). Od 2020 r. współprowadzi magazyn „Dzień Dobry TVN”. Jej mężem jest dziennikarz Marcin Borowski. Mają dwóch synów: Stanisława i Ignacego.

samo i potem się pocho-rują”. Myślę, że właśnie to jest bezcenne w naszym programie – że jest na żywo, a widzowie, włączając telewizor, widzą prawdę.

Trudnych wiadomości nie brakuje, ale w Państwa programie nawet poważne tematy są pokazywane tak, by dawać nadzieję i czegoś uczyć.

Staraliśmy się nie przytłaczać widzów, a jednocześnie nie koloryzować rzeczywistości. Jeśli dzieje się coś złego, mówimy o tym. Weźmy choćby niedawną sytuację z pociągami. Nie mogłam dojechać do Warszawy i stałam razem z innymi pasażerami w upale na peronie. Jednym problemem były opóźnienia, a drugim brak informacji. Mówiliśmy o tym w programie i podpowiedzieliśmy, jak zachować się w takich sytuacjach. Gdzie złożyć wniosek o odszkodowanie? O co możemy się upominać? Czy przysługuje nam dodatkowa woda albo posiłek? Na tym właśnie polega dziennikarstwo – obserwujemy rzeczywistość i pokazujemy ludziom, jak sobie z nią poradzić.

Tworzy Pani zgrany duet z Krzysztofem Skórzyńskim. Jakie są jego największe zalety?

Od Krzysztofa czerpię przede wszystkim niespożytą energię. Czasami mam wrażenie, że on w ogóle się nie męczy. Gdyby słynne baterie miały swój pierwowzór, byłby nim właśnie Krzysiek. Nie wiem, ile godzin trwa

jego doba, ale zawsze jest zaangażowany i we wszystko wkłada całe serce. Nigdy nie robi niczego po łebkach. To chyba najbardziej w nim podziwiam.

Niedawno opowiedziała Pani o swoich letnich przygodach w dzieciństwie. Jakie wspomnienia wracają do Pani najczęściej?

Wakacje, o których mówiłam w TVN, były naprawdę wyjątkowe. Ale były też inne, znacznie spokojniejsze. Jeździłam do dziadka. Potrafiłam godzinami siedzieć na werandzie, czytać książki i zajądać się jabłkami. Zdarzało się, że wysyłano mnie

do sklepu, gdzie nawet przez trzy godziny stałam w kolejce po chleb, czekając, aż go przewiozą. Dla dziecka była to wtedy całkiem niezła atrakcja. Czasem chodziliśmy nad pobliski strumień i godzinami pluskaliśmy się w wodzie. Do dziś pamiętam przygodę z kuzynką. Udawałyśmy, że pływamy, choć woda sięgała nam zaledwie do połowy łydek. Leżałyśmy na brzuchach i szorowałyśmy po dnie, wyobrażając sobie, że jesteśmy na prawdziwym basenie. Kiedy wstałyśmy, okazało się, że całe jesteśmy wysmarowane srebrną farbą olejną. Ktoś wcześniej po prostu wylał ją do strumienia. Wracałyśmy do domu w kostiumach kąpielowych, całe oblepione farbą, a nasze mamy próbowały

„Pokazujemy ludziom, jak sobie radzić.”

potem domyc nas drucianymi szczotkami. Na takie wakacje mogli sobie wtedy pozwolić nasi rodzice, ale dla nas były po prostu wspaniałe.

Teraz, jako dorosła osoba, spędza Pani kolejne lato w pracy. Tęskni Pani za dłuższym urlopem?

Do braku wakacji zdążyłam się już przyzwyczaić. Tak jest, odkąd pracuję zawodowo. Jeszcze w RMF-ie praktycznie nie mieliśmy urlopów. Najczęściej wyjeżdżałam dopiero we

wrzeźniu, bo starsi koledzy, którzy mieli dzieci, korzystali z wakacji wtedy,

kiedy trwała przerwa szkolna. Czasami próbowałam wyjeżdżać w czerwcu, ale szybko doszłam do wniosku, że to nie jest najlepszy pomysł. Później czekało mnie wiele tygodni nieprzerwanej pracy, bo po prostu było nas za mało. Lepiej było więc przeczekać całe lato i wyjechać dopiero jesienią.

Jak wygląda Pani wymarzony odpoczynek?

Najbardziej kocham góry. To moje miejsce ciszy i spokoju. Takie, w którym nikt nie mówi, nie słychać nawet muzyki. Chociaż równie dobrze odpoczywam nad morzem. Gdybym miała wyprowadzić się z Krakowa, to chyba tylko do Gdańska, właśnie ze względu na



ROZMOWY W TOKU (2000-2016)
To właśnie ten talk-show przyniósł jej popularność.

bliskość morza. Przepraszam Warszawiaków, ale nie przepadam za płaskim terenem. Mam wrażenie, że nic mnie tam nie zaskoczy. W górach są piękne szczyty, wzniesienia, zakręty, a to dodaje krajobrazowi dynamiki. Z kolei nad morzem mogę po prostu usiąść na brzegu i godzinami patrzeć przed siebie. Morze nawet przez sekundę nie jest takie samo. Nieustannie się zmienia i właśnie to daje mi największe ukojenie. Myśli przestają krążyć wokół tego, co nieważne, wyciszają się i wreszcie można naprawdę odpocząć.

Czyli odpowiada Pani spokojny kontakt z naturą?

Lubię też aktywnie odkrywać świat. Gdy wybieram się w podróż objazdową, zawsze solidnie się do niej przygotowuję. Chyba zostało mi to z czasów, gdy robiłam wiele dziennikarskich researchów. Przed wyjazdem staram się jak najlepiej poznać miejsca, które zamierzam odwiedzić, żeby nie przegapić żadnej ciekawej atrakcji.

Rozmawiał MACIEJ MISIORNY



DZIEŃ DOBRY TVN (2020-2026)
Dziennikarka nie ukrywa, że energia Krzysztofa Skórzyńskiego potrafi udzielić się całemu zespołowi.



36,6°C (2017-2020)
Prowadząca rozmawiała z lekarzami, naukowcami i pacjentami o profilaktyce i nowoczesnej medycynie.



RAPORT LIFE (2019-2020)
W każdym odcinku przybliżała widzom najnowsze odkrycia ze świata medycyny.

DAVID FINCHER I BRAD PITT

Nakręcili razem: „Siedem”, „Podziemny krąg” i „Ciekawy przypadek Benjamin Buttona”, a już 23 grudnia premierę będzie miał ich czwarty wspólny film: „Przygody Cliffa Bootha”. Fincher umiejętnie wydobywa z Pitta mroczną stronę, tymczasem on nazywa reżysera jednym z najzabawniejszych facetów, jakich spotkał.

➔ **SIEDEM ND 26.07**
godz. 22.50 TVN FABUŁA



**MIEDZYNARODOWY
DZIEŃ PRZYJAŹNI**

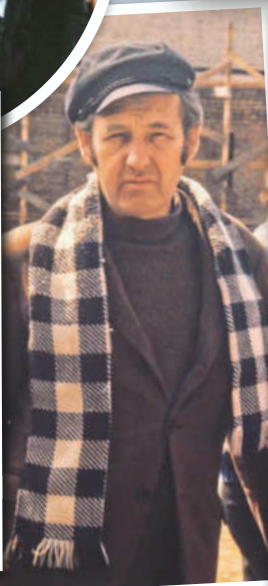
Pewnego razu na planie...

30 lipca cały świat świętuje Dzień Przyjaźni. Z tej okazji przypominamy najsłynniejsze przyjaźnie reżyserów z aktorami, które zaowocowały kultowymi filmami.

ANDRZEJ WAJDA I DANIEL OLBRYCHSKI

Jeden z najważniejszych duetów filmowych w polskim kinie. Panowie nakręcili 13 wspólnych filmów i zaprzyjaźnili się na całe życie – Olbrychski jest ojcem chrzestnym jedynej córki Wajdy – Karoliny. – Andrzej mnie ukształtował jako artystę – podkreśla aktor, który wciąż tęskni za swoim mentorem.

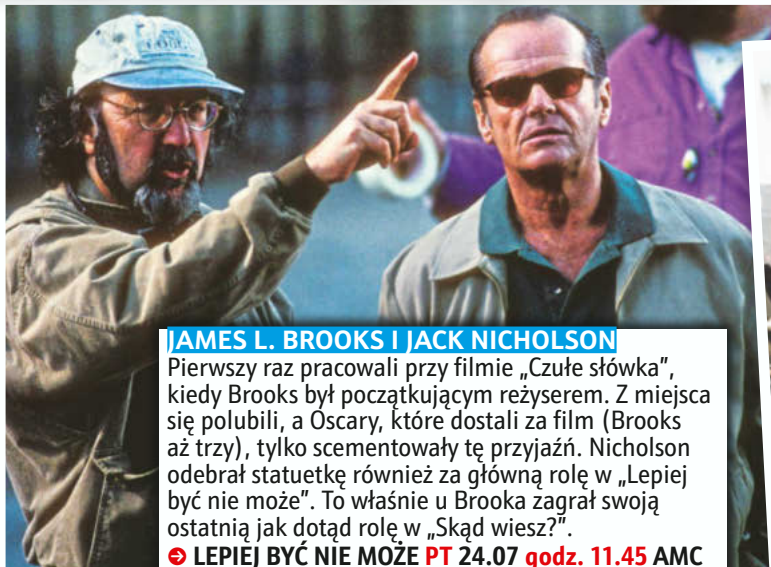
➔ **ZIEMIA OBIECANA**
SO 25.07 godz. 13.50
KINO POLSKA



JAMES L. BROOKS I JACK NICHOLSON

Pierwszy raz pracowali przy filmie „Czułe słówka”, kiedy Brooks był początkującym reżyserem. Z miejsca się polubili, a Oscary, które dostali za film (Brooks aż trzy), tylko scementowały tę przyjaźń. Nicholson odebrał statuetkę również za główną rolę w „Lepiej być nie może”. To właśnie u Brooksa zagrał swoją ostatnią jak dotąd rolę w „Skąd wiesz?”.

➔ **LEPIEJ BYĆ NIE MOŻE PT 24.07 godz. 11.45 AMC**



**CHRISTOPHER NOLAN I CILLIAN MURPHY**

Ich najgłośniejszy i obsypany nagrodami film to „Oppenheimer” (Oscar dla Murphy’ego, dwa dla Nolana), ale na koncie mają już 6 wspólnych produkcji. Murphy mówi, że Nolan miał wielki wpływ na jego życie zawodowe i osobiste, a Nolan odwdzięcza się, nazywając go jednym z trzech najlepszych aktorów na świecie.

➔ **MRO CZNY RYCERZ SO 25.07 godz. 22.50 METRO**

**TIM BURTON I JOHNNY DEPP**

Jeden z najbardziej oryginalnych duetów filmowych, ma na koncie 8 wspólnych produkcji. Poznali się na planie „Edwarda Nożycorękiego” i szybko zrozumieli, że łączy ich zamiłowanie do absurdu i horroru.

– Podobają mi się, że Johnny interesuje się aktorstwem dla sztuki, nie dla pieniędzy – powiedział Burton. Z kolei Depp uważa Burтона za geniusza i ufa mu bezgranicznie.

➔ **EDWARD NOŻYCORĘKI DISNEY+**

**MARTIN SCORSESE I ROBERT DE NIRO**

10 wspólnych filmów i Oscar dla De Niro za „Wściekłego Byka” – a przy tym kawał historii kina. Na planie wzajemnie sobie ufają i podobnie postrzegają rzeczywistość. Przyjaźnią się ponad 50 lat. De Niro pomógł Scorsese’owi wyjść z depresji, a reżyser uważa go za swoją muzę. Podobno myślą o kolejnym wspólnym filmie.

➔ **CZAS KRWAWEGO KSIĘŻYCA APPLE TV**



Z notatnika Doradcy Klienta w firmie **Provident**

Liczy się bezpieczeństwo

Jeszcze niedawno mówili, że ubezpieczenia to nie dla nich. Dziś przyznają, że jedna decyzja podjęta z ostrożności okazała się bezcenna. Poznajcie historię mojego Klienta.

Pan Karol zawsze powtarzał, że najważniejsze to radzić sobie samemu. On i jego żona – oboje po siedemdziesiątce – mieli już swoje doświadczenia z ubezpieczeniami i nie wszystkie były dobre. Dlatego gdy po raz pierwszy opowiedziałam im PROVI ZDROWIE PLUS*, podeszli do tematu z dystansem. Na szczęście znaliśmy się już od lat, więc po dłuższej rozmowie, wyjaśnienie zasad bez skomplikowanych ankiet medycznych sprawiły, że zdecydowali się na wspólny wariant ochrony. Zrobili to z myślą o sercu pana Karola, które od dawna dawało o sobie znać. Nie minęło wiele czasu, gdy życie napisało trudny scenariusz. Diagnoza – ziarniniakowatość z zapaleniem naczyń. Potem szybki rozwój choroby, niewydolność nerek i regularne dializy. Szpital stał się miejscem, do którego wracali częściej, niż chcieliby kiedykolwiek wracać. Strach mieszał się z bezsilnością. Wtedy okazało się, że ta „ostrożna decyzja” miała ogromne

znaczenie. 200 zł za każdy dzień hospitalizacji zaczęło realnie zasilać domowy budżet. Dzięki tym środkom mogli wykupić leki, skorzystać z refundacji do 300 zł na zdarzenie i kupić specjalistyczne łóżko, które pozwoliło panu Karolowi wrócić do domu w godnych warunkach. Domowa diagnostyka dodatkowo odciążała ich w czasie, gdy każda wizyta poza domem była wyzwaniem. – Najważniejsze, że nie musieliśmy wybierać między leczeniem a rachunkami – mówi dziś żona pana Karola. Bo choć choroba zabrała im spokój, ubezpieczenie pozwoliło odzyskać poczucie bezpieczeństwa.

CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ?

Otwórz aparat w telefonie, zeskanuj kod QR i poznaj szczegóły i zakres ubezpieczenia.



Przedstawiona historia jest inspirowana faktyczną historią klientów Provident, którzy kupili ubezpieczenie za pośrednictwem PPSA.

* Provident Polska S.A. jest agentem ubezpieczeniowym wpisanym do Rejestru Agentów Ubezpieczeniowych pod numerem RAU 11235060/A. Ochronę ubezpieczeniową świadczy w zależności od wybranego produktu ubezpieczeniowego: UNIQA TUUnZ S.A. lub UNIQA TU S.A. Doradca Klienta ma status osoby fizycznej wykonującej czynności agencyjne w imieniu Provident.

TERMINATOR (1984)

Rola T-800 na zawsze zmieniła sposób, w jaki postrzega go Hollywood.



GŁOWA RODU

Z ukochaną Heather i córką Christiną czas inaczej mu płynie. – Rodzina jest najważniejsza – mówi.

➔ **TERMINATOR PT 24.07 godz. 20.00 PARAMOUNT NETWORK**

Trudno uwierzyć, że człowiek, który przez dekady wcielał się w niszczących twardzieli, dziś rozbraja poczuciem humoru. Żartuje, że jego mięśnie nie są już tak imponujące jak kiedyś. Śmieje się też, że słynne słowa „I'll be back” słyshi prawie codziennie. – Nigdy mi się nie zdruz – przyznaje.

Śmiej się i rób swoje

Choć przeszedł kilka operacji serca i ma za sobą zabieg wszczepienia rozrusznika, nie zamierza zwalniać tempa. Nadal codziennie odwiedza siłownię i jeździ na rowerze. Nie wierzy w cudowne diety. Czasem tylko delikatnie upomina, by jeść więcej roślin niż mięsa. W swoim podcaście „Arnold's Pump Club” przekonuje, że sukces nie zależy od jednego wielkiego zrywu, ale od wielu małych kroków. Jego recepta na

szczęście? – Nie traktuj życia zbyt poważnie. Śmiej się, baw i rób swoje – mówi. Niedawno postanowił sprawdzić, czy zaraził innych, rzucając fanom wyzwanie w postaci tygodniowej „diety od narzekania”. – Zachęcam do świadomej rezygnacji z użalania się nad sobą, obwiniania innych i frustracji – wyjaśnił krótko. – Optymizm, podobnie jak mięśnie, można wytrenować.

W mediach społecznościowych również często pokazuje treningi, jak zabawne scenki ze swoimi zwierzętami – osiołkiem Lulu, świnką Whiskey i psami. Internaci uwielbiają oglądać, jak karmi swoich czworonożnych przyjaciół albo żartuje z samego siebie. On zaś przekonuje, że śmiech pomaga mu zachować właściwe proporcje. Radość sprawia mu też rola nestora rodu. Ma pięcioro dorosłych dzieci. Córcie Katherine i zięciowi, aktorowi Chrisowi Prattowi, zawdzięcza za

troje wnucząt. – Teraz od podnoszenia ciężarów bardziej cieszy mnie noszenie na rękach najmłodszych członków rodziny.

Od 14 lat jego partnerką jest fizjoterapeutka Heather Milligan. Poznali się podczas rehabilitacji Arnolda po operacji barku. Ukochana rzadko towarzyszy mu na oficjalnych wydarzeniach. W czerwcu zrobiła jednak wyjątek, przyjeżdżając z nim do Wiednia na jubileuszową, 10. edycję szczytu klimatycznego Austrian World Summit. Schwarzenegger zaapelował: – Terminate pollution (usuńmy zanieczyszczenia) – robiąc aluzję do kultowego „Terminatora” (1984).

Ważniejsze od sławy

Działalność społeczna zajmuje sporą część czasu byłego kulturysty, który swoje stalowe mięśnie po raz pierwszy zaprezentował w filmie „Herkules w Nowym Jorku” (1970). W marcu otrzymał dokto-

DOKTOR ARNOLD

60 lat temu przyjechał do Belfastu po raz pierwszy jako młody kulturysta. – Nie przypuszczałem, że wrócę tu po tylu latach, by odebrać doktorat honoris causa – powiedział w marcu 2026 roku.

ARNOLD SCHWARZENEGGER

Tydzień bez narzekania

30 lipca Arnold Schwarzenegger skończy 79 lat. Zamiast rozpamiętywać upływ czasu, pokazuje, że najlepszą receptą na dobre życie są dystans do siebie, pogoda ducha i działanie.

rat honoris causa uniwersytetu w Belfaście za zaangażowanie w ochronę środowiska i inspirowanie kolejnych pokoleń. Zaś 4 lipca, podczas obchodów 250-lecia USA, wystąpił na uroczystości w domu George'a Washingtona w Mount Vernon. Wziął też udział w ceremonii naturalizacji nowych obywateli USA. – Mam nadzieję, że obchody 250. urodzin Ameryki przypomną nam o sile służenia sprawie większej niż my sami, wybieraniu wspólnoty zamiast egoizmu i byciu dla siebie nawzajem – podkreślił.

O emeryturze nie myśli. Niedawno pojawił się na planie thrilleru „The Kellys”, gdzie partneruje Geenie Davis. Powróci też do postaci Conana Barbarzyńcy w filmie „Król Conan”. Zapewnia, że dopóki zdrowie pozwoli, będzie pracował. – Człowiek przestaje się starzeć, gdy ma przed sobą cel – mówi.

MACIEJ MISIŃSKI

POWIEDZ ZDECYDOWANE „NIE” CIĘŻKIM NOGOM



Pani Maria podczas wizyty u swojej przyjaciółki Zosi, zauważyła, że ta porusza się z imponującą łatwością, pomimo że wcześniej często narzekała, że czasami nie może wstać nawet z łóżka. Utrudnione były tak proste czynności jak chodzenie czy wejście po schodach. Zaintrygowana zapytała co takiego stosuje Zosia. Ta z uśmiechem pokazała jej nowy krem z apteki **Kolastaw**. Bardzo bogaty skład w tym np. kwas hialuronowy, kolagen, elastyna, żywokost czy olejek CBD, bardzo zaciekał Panią Marię i postanowiła sama spróbować. Już po krótkim czasie poczuła różnicę zupełnie jak Zosia! W końcu mogły razem chodzić na ulubione spacerunki z kijkami. Teraz z dumą obie polecają **Kolastaw** bliskim, wiedząc że naprawdę pomaga przy wszelkim dyskomforcie!

Nowoczesny krem kolagenowo-hialuronowy z Apteki!

Produkt Kolastaw otrzymał prestiżowy tytuł Superproduktu Świata Kobiety 2024, przyznany przez jury tego miesięcznika



Łokieć



Kolano



Plecy



Bark



Nadgarstek



Kostka

- ✓ **Usuwa/zmniejsza obrzęki i opuchnięcie***
- ✓ **Daje ulgę zmęczonym nogom***
- ✓ **Zmniejsza widoczność zmian naczyniowych, tzw. „pajączków”****
- ✓ **Łagodzi uczucie dyskomfortu skóry suchej***



- ✓ **Jest wydajny w użyciu**
- ✓ **Poprawia kondycję skóry nóg***
- ✓ **Zmniejsza wiotkość skóry***
- ✓ **Polepsza krążenie w kończynach dolnych***



* NA PODSTAWIE BADAŃ APLIKACYJNYCH



* NA PODSTAWIE BADAŃ APLIKACYJNYCH

zawiera PONAD 250 SUBSTANCJI biologicznie aktywnych!

1

KOLAGEN

Jest kluczowym składnikiem tkanki łącznej, w tym chrząstki stawowej, może wspierać procesy regeneracyjne i odbudowę uszkodzonej tkanki.

2

KWAS HIALURONOWY

Pełni istotną rolę w utrzymaniu smarowania stawów. Jest naturalnym składnikiem mazi stawowej.

3

ELASTYNA

Przywraca elastyczność stawom. Działając wraz z kolagenem, elastyna pomaga w utrzymaniu elastyczności oraz sprężystości chrząstki stawowej.

Kolastaw jest dostępny w Aptekach i Zielarniach. Możesz go także zamówić telefonicznie +48 123 510 856 z dostawą do domu lub przez stronę internetową WWW.NOVAFARM.COM.PL Specjalna zniżka z kodem: KOLASTAW**

*badania aplikacyjne: <https://novafarm.com.pl/badania-aplikacyjne/>, **zniżka obowiązuje tylko przy zamówieniach telefonicznych i na stronie,

Novafarm tel: 616 350 824, www.novafarm.com.pl ul. Tadeusza 1, 43-382, Bielsko-Biała

eprasa.pl d0a31a9875

TASKMASTER I JEGO ASYSTENT

Choć pochodzą z nieco innych światów, Adam Woronowicz i Czarek Sikora stworzyli zgrany duet. W lot łapią nawzajem swoje żarty.



TASKMASTER

Show terapeutyczny

Nic tak nie pomaga uporać się ze swoimi porażkami (nawet tymi małymi albo całkiem urojonymi), jak oglądanie porażek cudzych. Nowy rozrywkowy program TVN dostarczy nam po temu mnóstwa okazji.

ZŁOTY ŁEB

Gra nie toczy się o pieniądze, lecz o statuetkę. Zawodnik, który przez cały sezon zbierze najwięcej punktów, wróci do domu ze złotą głową Taskmastera. Kto nie chciałby takiej mieć?

Uczestnikami programu jest pięcioro celebrytów; ta sama ekipa rywalizuje ze sobą przez dziesięć odcinków. Przez ten czas ich pomysłowość, cierpliwość i dystans do siebie zostają wystawione na ciężką próbę! Mieliśmy szansę zajrzeć za kulisy tych zmagani.

W willi Taskmastera

Władzę absolutną w programie sprawuje Taskma-

ster. A tak ważna persona musi mieć odpowiednią siedzibę – na przykład willę. To właśnie w niej uczestnicy (każdy indywidualnie) przez półtora miesiąca mierzyli się z wymyślnymi przez Adama Woronowicza zadaniami. On sam miał w tym czasie ważniejsze sprawy, dlatego nad przebiegiem tej części czuwał jego wierny Asystent, Czarek Sikora. Nie tylko pilnował, żeby uczestnicy

bezwzględnie przestrzegali zasad, nawet tych najbardziej absurdalnych, ale też często bywał przez nich angażowany do współpracy. Lodowaty prysznic pod wodą z węża ogrodowego albo szalona przejażdżka na taczce? Dla niego to zwykły dzień w pracy.

Czego dotyczyły zadania? Szczegółów nie możemy zdradzać, ale doświadczenie z zagranicznych edycji każe spodziewać się nie-

spodziewanego. Niektóre konkurencje wymagają pośpiechu – wygra ten, kto najszybciej przebije balony, rozpracuje łamigłówkę albo przeniesie zapaloną świeczkę przez tor przeszkód. Inne zadania opierają się na kreatywności – trzeba nakręcić film z użyciem pachołka drogowego albo podnieść ciśnienie Asystentowi. Niektórzy do konkurencji podchodzą ambitnie, inni szukają sposobu, jak

WIOLKA WALASZCZYK

okazuje się kobietą wielu talentów! Wykonując zadania, chętnie snuła opowieści z czasów swoich studiów na politechnice i w szkole medycznej oraz z pracy w aptece.



KAZIK MAZUR

do poleceń podchodził ze spokojem i rozumą, choć bywało też wybuchowo... Wystarczy powiedzieć, że wśród użytych przez niego rekwizytów kilkakrotnie pojawiły się petardy.



ŻABSON

pokazał, co może zdziałać młodzińska energia i pewność siebie. W studiu wspierała go spora grupa fanów obecnych wśród publiczności.



coś zrobić, żeby się nie narobić... niektórym po prostu nie wychodzi.

Warto dobrze się zastanowić i szukać kruczków. Czy zasady zabraniają przesunąć linię startu? Obejść przeszkodę dookoła? Użyć peryskopu?... W zagranicznej wersji uczestnicy musieli m.in. w ciemnym pomieszczeniu namalować tęczę. Podczas gdy pozostali wysilali wszystkie zmysły, jeden z zawodników po prostu... włączył światło.

Chwila prawdy

To jednak zaledwie połowa zabawy! Kiedy nagrania w willi były już skończone, wszyscy uczestnicy spotkali się w studiu, żeby wykonać dodatkowe zadania na żywo oraz podziwiać wyniki swoich dotychczasowych wysiłków. Ten etap wymagał od nich sporej pokory... zwłaszcza gdy ich z pozoru genialne podejście do konkurencji nie wytrzymywało porównania z tym, co zrobili rywale. Albo gdy okazywało się, że odpowiedź na

zagadkę mieli cały czas tuż pod nosem.

To podczas nagrań w studiu Taskmaster przyznaje uczestnikom oceny, często według własnego widzimisię. Na szczęście, polski prowadzący jest łaskawy i chętnie rozdaje punkty, także te bonusowe. Adam Woronowicz wczuł się zresztą w rolę gospodarza i dbał o morale całej ekipy, jak i publiczności.

Dobre wzorce

W Wielkiej Brytanii, skąd pochodzi format, powstało już ponad dwadzieścia serii (wszystkie odcinki są dostępne na oficjalnym kanale programu w YouTube). Narodowe wersje show święcą triumfy od Islandii po Nową Zelandię. I choć już kilkadziesiąt osób mierzyło się z zadaniami Taskmastera, uczestnicy cały czas potrafią znajdować nowe, oryginalne rozwiązania, o których nie pomyślał wcześniej nikt inny. Czym zaskoczy nas polska ekipa? Przekonamy się jesienią! JK



ZOSIA ZBOROWSKA-WRONA I RAFAŁ RUTKOWSKI

nie mieli oporów, żeby wciągać Asystenta w swoje szalone pomysły.



Greg Davies i Alex Horne, czyli Taskmaster i Asystent z brytyjskiego pierwowzoru. Drugi z nich jest zarazem pomysłodawcą formatu; wszystko zaczęło się na festiwalu teatrów ulicznych w Edynburgu w 2010 roku.



Jarek szybko znajduje nową partnerkę...

Basia wyrzuca Krzysztofa z domu.

...po rozstaniu z Elizą.

Na Wspólnej

Małżeństwo Smolnych przechodzi kryzys. Berg zapomina o niewiernej żonie u boku Martyny. Matka Łucji pada ofiarą oszusta.



Juliusz demaskuje znajomego profesor Agier.

TVN, 20.15 PO ODC. 4252
Michał proponuje Lucy, by z nim zamieszkała. Tymczasem kolega Ignacego znajduje w internecie jej zdjęcie powiązane z agencją towarzyską. Basia podejrzewa Smolnego o zdradę. Wypytuje o wyjazd do Poznania. Marcelina prosi męża o pieniądze na dokończenie artykułu. On stawia

warunek. Juliusz ma badania u Łucji. Słabnie, gdy widzi jej matkę przemawiającą czule do jakiegoś mężczyzny. **35 min**

WT ODC. 4253
Marcelina spotyka się w sprawie zakupu dyplomu magistra z Janem Rybą. Smolny nagrywa moment przekazania pieniędzy

i zdobywa nazwiska innych klientów oszusta. Sandra kradnie spinkę Marceliny i pokazuje ją Basi jako dowód na romans z Krzysztofem. Wściekła kobieta wyrzuca męża z domu. Juliusz odkrywa, że Agier odwiedza mężczyznę poznane w internecie. Ten zdradza Szulcowi, że tylko udaje nieprzytomnego. **35 min**

ŚR ODC. 4254

Smolny spędza noc w biurze, a Basia odrzuca jego telefon. W końcu dochodzi do konfrontacji małżonków. U Bergów trwa kontrola kuratorki. Wybuch Juniora pogarsza sytuację. Jarek spotyka się z Wrońską, ale czeka na wiadomość od Elizy. **35 min**

CZ ODC. 4255

Igor dowiadyuje się, że Julka wymaga konsultacji psychiatrycznej. Juliusz demaskuje Janusza, prowadząc do szpitala jego żonę. Eliza i Jarek po rozprawie w sądzie idą do baru. Zjawia się tam Martyna, która nie ukrywa, co łączy ją z mężczyzną. **35 min**

Barwy szczęścia

Ku rozpacz partnera Renata pograża się w uzależnieniu.

TVP 2, 19.25 PT ODC. 3361
Telewizyjny występ Weroniki pogłębia kryzys w jej relacji z Kornelem. Modrzycki ustala, kto kupił obraz Leny. **40 min**



Marcin stara się pomóc ukochanej.

PO ODC. 3362
Marcin przytłupa Renatę na odbiorze paczki z narkotykami od diler. Karolina organizuje pokaz sukni ślubnych na zlecenie Bolesławskiego. **40 min**

ŚR ODC. 3364
Rawiczowa z satysfakcją odkrywa, że Jakub Chiszko tonie w długach. Marcin prosi ukochaną, by zrobiła test na obecność narkotyków. **40 min**

WT ODC. 3363
Dominika rozważa zakup lokalu, w którym działa Feel Good. Bruno zaskakuje Karolinę propozycją wyjazdu do Las Vegas. **40 min**

CZ ODC. 3365
Łukasz wybiera się z Celiną na koncert. Ksawery postanawia wykorzystać okazję i po kryjomu zaprasza kolegów. **40 min**

Na sygnale

Ktoś niszczy karetki, w internecie pojawiają się zaś obraźliwe wpisy.

TVP 2, 21.50 PO ODC. 879, 880
Zespół Reiter jedzie na siłownię, gdzie podczas treningu doszło do wypadku. Britney i Romek

walczą o życie ochroniarzy z magazynu, ofiar skażenia chemicznego. Karolina ostrzega zespół, że dwie bazy ratowników padły ofiarą ataku wandal. **65 min**

WT ODC. 881, 882

Ekipa Góry walczy o życie przemytnika, który wciął Patrycję. W żołądku bandyty pękła kapsułka z narkotykami. Martyna i Piotr odkrywają w sieci skargi na pracowników pogotowia. Podejrzewają Miłosza. **65 min**



Ratownicy mierzą się z hejtem.

ŚR ODC. 883, 884

Ratownicy decydują się spotkać z Miłoszem. Na widzenie idą Martyna i Basia. Zespół Wiktora ratuje diabetyka, którego koledzy dla żartu wysłali jako przesyłkę. **65 min**



KOLAGENCITO

- wsparcie dla Twojego organizmu¹!

Wzbogać swój codzienny jadłospis w kolagen i witaminę C razem z KolagenCito

Poznaj KolagenCito – produkt wzbogacony w postaci pastylek do ssania. To prosty sposób na wzbogacenie codziennego jadłospisu o kolagen i witaminę C.

¹Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania kości,

chrząstki, ścięgna, skóry oraz naczyń krwionośnych. Dodatkowo witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

Wystarczy ssać do 3 pastylek dziennie! KolagenCito to opatentowany produkt niemieckiej marki Reutter, która od ponad 110 lat rozwija swoje doświadczenie w tworzeniu wysokiej jakości produktów.

DOBRY WYBÓR



Szukaj KolagenCito w aptekach i sklepach zielarskich.

Producent: Reutter GmbH Dystrybutor: P.P.H.U. IZAKPOL ul. Dąbrowskiego 5 96-300 Żyrardów, izakpol@go2.pl



Lombard. Życie pod zastaw 18

TV Puls, 19.00 **PT-CZ** ODC.982-986

Córka wyrzuca z domu Mirkę, niepijącą alkoholikę. Milena w areszcie prosi Betona o wyrozumiałość. 15-letni Adaś jest upokarzany przez Jessikę. Przestaje chodzić do szkoły. Lolek planuje urlop z rodziną. Kuba i jego żona marzą o przeprowadzce. Postanawiają sprzedać w lombardzie kafele i panele. Beata oznajmia Kazimierzowi, że muszą obejrzeć apartament. Nano jest ciekawy, o co chodzi. Sandra pada ofiarą kradzieży. Razem z Andżeliką rusza w pogoń za złodziejem. Igor potrąca piosenkarkę Melę. Świadkowie zdarzenia oskarżają go, że prowadził pod wpływem narkotyków. **60 min**



Policjantki i Policjanci

TV 4, 19.00 **PT-CZ** ODC.1410-1414

Mikołaj i Miłosz wyjaśniają okoliczności śmierci lekarza. W grę może wchodzić zemsta. Ktoś próbuje zabić seniorkę. Podejrzany jest ksiądz zainteresowany działką należącą do ofiary. Marek i Daria muszą ustalić tożsamość rannej, która straciła pamięć. Wpadają na trop afery, w którą poszkodowana mogła się uwikłać. Białach chce porozmawiać z Magdą, która oskarżyła Witackiego o molestowanie. W mieszkaniu kobiety, którą znaleziono nieprzytomną, policja natrafia na narkotyki i niemowlę bez opieki. Lena i Bartosz badają sprawę pobicia. Poznają środowisko mechaników przygotowujących się do wyścigów. **60 min**



Drelich

TVP 1, 21.25 **PT** ODC. 2

Markowi udaje się obezwładnić Szarego, Pumbę i Adasia. Porzuca ich w lesie, a następnie ucieka, upokarzając gangsterów w oczach bezwzględnego szefa. To jednak nie kończy problemów – Drelich zdaje sobie sprawę, że musi jak najszybciej ustalić, kto jest odpowiedzialny za atak na niego i fałszywe oskarżenia o romans. W śledztwie wspierają go współpracownicy Krach i młoda informatyczka Ada. Tymczasem wściekły Wójcik wysłał do Warszawy Natana, zabójcę o sadystycznych skłonnościach. Ma on dopaść nie tylko Marka. By kara była dotkliwa, celem staje się teraz także rodzina włamywacza. **50 min**



Na dobre i na złe

TVP 2, 16.20 **SO** ODC. 989

Wilczewski zajmuje się mężczyzną z niedokrwieniem jelita. Pacjent po zażyciu leków na potencję traci wzrok w oku. Blanka pomaga młodej matce, która urodziła wcześniaka i walczy o to, by pozostała trójka jej dzieci przyszła na świat w terminie. Środki na podtrzymanie ciąży wywołują jednak problemy z oddychaniem. Maria przeżywa prawdziwy wstrząs, gdy spotyka odrzuconego kiedyś kochanka, Jakuba Dobrego. Gloria musi dokonać trudnego wyboru, ponieważ o jej względzie zabiega nie tylko Beger, ale także Zawada. Kiedy Maks dowiaduje się, że ma rywala, ponownie ujawnia swoje prawdziwe oblicze. **55 min**

Ranczo 7



TVP 1, 9.15

PT-CZ ODC.90-95

Po wyjściu z więzienia Lucy podejmuje decyzje, które będą przeciw współpracownikom. Także desperowany Kusy chce zdobyć żonie niezwykły dowód miłości. Kozioł i Czerepach muszą rozwiązać problem braku kobiet w swojej partii. **55 min**

Splątane losy



TVP 1, 14.00

PT-CZ ODC.8-12

Yasemin wyznaje Burakowi, że ma pięcioletnią siostrę, ale straciła z dziewczynką kontakt. Halil odkrywa, że Pakiz została ranna w bójce i zapadła w śpiączkę. Nikt nie zna jej obecnego miejsca pobytu. Burak próbuje odnaleźć jej dokumentację. **60 min**

Szpital św. Anny



TVN, 16.50

PT-CZ ODC.75-79

Robson, ignorując zalecenia, trenuje na siłowni. Naraża życie. Kaja, Zyta, Kaśka, Zosia i Marta odpoczywają w domu pod Krakowem. Sielankę przerywa zniknięcie Galicy. Na SOR trafia nastolatek z podejrzeniem zatrucia grzybami. **65 min**

Ojciec Mateusz 32



TVP 1, 20.30

PT-CZ ODC.418, 421

Mąż Natalii, który pomagał policji rozpracować mafiosą, miał zginąć przed laty w wypadku drogowym. Teraz gospodyni zauważa osobę łudząco do niego podobną. Ginie scenarzysta Michał Gabrysiak. Mateusz jak zawsze angażuje się w śledztwo. **55 min**

La Promesa – pałac tajemnic



TVP 2, 15.05

PT-CZ ODC.440-444

Alonso wyrzuca Lorenza z pałacu. Petra szantażuje Cruz. Manuel rusza wraz z Currem na wojnę. Przez długie miesiące ich los pozostaje nieznany. W końcu Jana otrzymuje upragniony list. **55 min**

Młode gliny



TVN, 17.55

PT-CZ ODC.30-35

Policja znajduje porwanego Michała i ciało innego nastolatka. Trop wiedzie do Daniela, który miał dać im pracę. W strzelaninie ginie nauczycielka. Niedawno rozprawiła się z handlem narkotykami w szkole. **65 min**

07 zgłoś się



TVP 1, 20.30

PO-ŚR ODC.4-6

Borewicz podąża tropem szantażysty, który nęka reżysera Suheckiego. Bada też sprawę śmierci Kasi. Podejrzany jest wychowanek zakładu poprawczego. Do tego policja szuka sprawców kradzieży w muzeum. **60 min**

Niezwykłe miejsce na śmierć



Ale kino+, 20.10

ND ODC.4

Dochodzi do zbrodni, której tłem są zazdrość, namiętność i wielkie ambicje. Trop prowadzi do wpływowych mieszkańców miasta. Anais analizuje także nowe ślady dotyczące śmierci jej siostry i ojca. **115 min**

Akacyjowa 38



TVP 1, 18.25

PT-CZ ODC.919-923

Diego znajduje ciało ojca. Podejrzewa, że zabił go Samuel. Dowody na to odkrywa też Blanca. Pułkownik dostaje list pożegnalny od Silvii. Niebawem wychodzi na jaw, że jego żonę porwał Blas. **65 min**

Dewajtis



TVP 1, 23.10

ND ODC.1/7

Magnat Kazimierz Orwid za udział w powstaniu styczniowym trafia na Syberię. Jego majątkiem opiekuje się przyjaciel, Paweł Czerwan. Ten obowiązek przekazuje na łożu śmierci swojemu synowi, Markowi. **55 min**

FBI: International 4



AXN, 21.05

PO ODC.15

Agenci śledzą na Gibraltarze indonezyjskiego kradzieję Baktiego Santosa, który molestuje nieletnie dziewczynki. Chcą ująć samozwańczego pastora z pomocą jednej z jego zwolenniczek, Isli Hewitt. **55 min**

Czas honoru. Powstanie



TVP 2, 22.25

CZ ODC.1, 2/12

Lipiec 1944 r. Sztab AK ma podjąć decyzję o rozpoczęciu powstania. Wanda i Celina szkolą się na sanitariuszki. Janek, Bronek, Michał i Władek zostają przydzieleni do kompanii specjalnej. **110 min**



Gra z Cieniem

TVP 1, 20.25 **SO** **ODC. 3** Helena trafia do celi z pięcioma innymi więźniarkami, które są wobec siebie nieufne. Tymczasem syn lekarki po powrocie do domu znajduje ciało babci. Przerażony ucieka. Tomasz wyrusza na jego poszukiwania. Bartman zleca Koskowi obserwację sekretarza Poselstwa Danii i jego żony Niny. Major Kosek jest zauroczony piękną kobietą. **ND** **ODC. 4** Helena żałuje się po śmierci matki i zniknięciu Pawła, którego przegrywał przez stępcę Cygan. Gdy w olkuskim zakładzie karnym wybucha epidemia tyfusu, lekarka zostaje skierowana do pomocy chorym. Kosek zabiega o względy Niny. Przekazuje jej adres Bielawskiej. **55 min**



Uroczysko

TV 4, 20.00 **PO** **ODC. 221, 222** W trakcie treningu w Akademii Odporności umiera 40-letni Patryk. Wkrótce zostaje znaleziony martwy także właściciel placówki. Artur otrzymuje szokujące polecenie. **WT** **ODC. 223, 224** Filip i Olek podążają tropem mordercy Krzysztofa. Po śmiertelnym postrzale sierżanta z Przygódki rusza oblawa z udziałem kontrterrorystów. **ŚR** **ODC. 225, 226** Zuza i Agata przyjmują zgłoszenie od starszej pani, która pokazuje im krzyżówkę i kartkę z czerwonymi plamami. Ułożone hasło brzmi jak groźba. **CZ** **ODC. 227, 228** Ginie właściciel restauracji. Filip sprawdza pobliską strzelnicę, z której zniknęła broń czarnopochowa. **60 min**



Sprawiedliwi. Trójmiasto

TV 4, 21.00 **PO** **ODC. 137** W przemysłowej chlewni znaleziono zwłoki urzędniczki. Podejrzany jest aktywista Łukasz Kajak, który sabotował działalność zakładu. **WT** **ODC. 138** Zostaje zamordowana bezdomna Krystyna Orczyk. Uwagę śledczych przyciąga były bokser Karol Drogowski, który ukrywał bliską relację z ofiarą. **ŚR** **ODC. 139** Patrycja i Maksym badają sprawę zabójstwa 20-letniego Pawła Lebiody, syna lidera kibiców z Gdyni. Chłopak potajemnie współpracował z policją. **CZ** **ODC. 140** W domu Olszewskich ekipa znajduje zwłoki włamywacza. Pojawia się pytanie, czy był to wypadek, czy samosąd. **60 min**



Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny

TV 4, 22.00 **PO** **ODC. 1020** Mikołaj trafia do szpitala po przedawkowaniu leków. Iza i Basia w jego mieszkaniu znajdują trop prowadzący do doktora Szczepanika. **WT** **ODC. 1021** Komorniczka Wioletta Cybulska znajduje w torcie urodzinowym odciętą dłoń. W gronie podejrzanych są dłużnik Piotr Kosa i recydywista Krystian Malina. **ŚR** **ODC. 1022** Dagmara i Michał badają okoliczności morderstwa Kamila Wilka, operatora dronów. W sprawę może być zamieszana jego żonata kochanka, Sylwia. **CZ** **ODC. 1023** Ginie emerytowana pielęgniarka. Miała ona informację na temat nielegalnego eksperymentu sprzed 50 lat. **60 min**

REKLAMA

NETFILM

NETFLIX HBO MAX PRIME VIDEO APPLE TV DISNEY+ SKYSHOWTIME



OBEJRZELIŚMY,
OCENILIŚMY,
REKOMENDUJEMY
NAJLEPSZE

PONAD 160 SERIALI
I FILMÓW

SZUKAJ W PUNKTACH SPRZEDAŻY PRASY PRENUMERATA I WYDANIE CYFROWE DOSTĘPNE NA czytelnia.pl

www.netflix.pl

eprasa.pl d0a31a9875





PREMIERA 29.07

Diabeł ubiera się u Prady 2

➔ KOMEDIA

Czas na powrót jednej z najbardziej złośliwych szefowych świata mody. Wszystkie drogi znów prowadzą do... Mirandy Priestly (Meryl Streep). Andy Sachs (Anne Hathaway),

która przed 20 laty była asystentką Mirandy, obecnie jest nową redaktorką działu artykułów w „Runway”. I nadal jest przez nią ignorowana. Ale kiedy zmiany na rynku medialnym sprawiają, że

niegdyś prestiżowe czasopismo popada w kłopoty, Andy nawiązuje kontakt z pewną luksusową marką. Jak się okaże, szefuje jej również dawna asystentka Mirandy, Emily Charlton (Emily Blunt).



CHCESZ
WIEDZIEĆ
WIĘCEJ?
CZYTAJ
NETFILM



PREMIERA 28.07

Dreams

➔ DRAMAT

Ona jest jedną z najbogatszych Amerykanek, on – nielegalnym imigranem, meksykańskim tancerzem baletowym marzącym o życiu w Stanach i wielkiej karierze. Dzieli ich niemal wszystko, a jednak nie potrafią o sobie zapomnieć. Dla Jennifer McCarthy (Jessica

Chastain) romans może oznaczać towarzyski skandal i utratę reputacji, dla Fernanda (Isaac Hernández) – przymusową deportację. Które z nich kieruje się w tej relacji sercem, a które wyrachowaniem, próbą zapewnienia sobie bezpiecznej przyszłości lub potrzebą chwilowego zapomnienia?

PREMIERA 24.07

Podejrzliwi

➔ THRILLER

Ruth (Stéphanie Magnin) wraca w rodzinne strony po śmierci matki. Od lat trzymająca się z dala od bliskich 30-latką musi stawić czoła nie tylko żałobie, ale przede wszystkim swojemu ojcu. Martín (Jose Coronado) po przejściu na emeryturę stał się jeszcze bar-

dziej agresywny i chorobliwie podejrzliwy. Twierdzi, że wszyscy wokół niego spiskują, co Ruth początkowo odbiera jako objawy choroby psychicznej. Gdy na jaw wychodzą kolejne podejrzenia okoliczności śmierci matki, kobieta zaczyna się zastanawiać, czy jej ojciec nie miał z tym nic wspólnego.



JESZCZE
WIĘCEJ
VOD
DO WYBORU



PREMIERA 26.07

Song Sung Blue

➔ **DRAMAT BIOGRAFICZNY**

Weteran wojny w Wietnamie, Mike Sardina (Hugh Jackman), próbuje wyjść z nałogu alkoholowego i jednocześnie robić to, co kocha najbardziej – grać. Póki co, aby sfinansować swoją pasję, musi pracować jako mechanik. Gdy pewnego dnia poznaje Claire Cartwright

(Kate Hudson), w jednej chwili wie, że są sobie pisani – łączy ich nie tylko gorące uczucie, ale również muzyka. Wkrótce, wbrew wszystkiemu i wszystkim, postanawiają założyć zespół grający covery Neila Diamonda. Film oparty na faktach przedstawia niezwykłą historię zespołu Lightning & Thunder.

sky **SHOWTIME**

JUŻ DOSTĘPNY

Projekt Hail Mary

➔ **PRZYGODOWY SF**

Kiedy nauczyciel przedmiotów ścisłych, Ryland Grace (Ryan Gosling), budzi się na statku kosmicznym, nie pamięta, kim jest ani jak się tam znalazł. Z czasem uzmysławia sobie, że powierzono mu misję pozornie niemożliwą do wykonania – ma ocalić Ziemię przed zagładą

spowodowaną tajemniczą substancją, która powoli wygasa Słońce. Przekonany, że może liczyć tylko na siebie, Grace niespodziewanie odkrywa na statku niezwyklego sojusznika, który służy mu wsparciem i wskazówkami. Film jest widowiskową ekranizacją bestsellerowej powieści Andy'ego Weira.



prime **video**



PREMIERA 27.07

Obsesja

➔ **SERIAL KRYMINALNY**

Agentka FBI Alice Black (Emmy Rossum) jest dokładna, ambitna i skoncentrowana na tym, by wymierzać sprawiedliwość. Zaczyna jednak wątpić we wszystko, w co do tej pory wierzyła, gdy rusza tropem seryjnej zabójczyni. Nieuchwytna kobieta, kierując się własną logiką

i zasadami, których nie da się łatwo rozgryźć, z powodzeniem wodzi służby za nos. Kiedy Alice zaczyna zbliżać się do ściganej, zaskoczeniem odkrywa, że morderczyni, którą traktowała jak jedną z kolejnych psychopatek, ma swoje poczucie sprawiedliwości oraz kodeks, którym się kieruje.

Disney+

PREMIERA 23.07

The Undeclared War 2

➔ **SERIAL CYBERTHRILLER**

Grupie analityków z brytyjskiej agencji wywiadowczej GCHQ, zajmującej się cyberochroną, wydaje się, że odzyskali kontrolę nad sytuacją i zneutralizowali zagrożenie. Szybko jednak wychodzi na jaw, że w ich szeregach działa kret. Z czasem szereg coraz skuteczniej paraliżuje

pracę ośrodka w Cheltenham, co naraża agencję na niebezpieczeństwo ze strony Rosji. Tymczasem w zespole pojawia się Barbara Patrick (Siân Brooke), żona dyrektora operacyjnego Danny'ego (Simon Pegg). Była agentka MI6 decyduje się przejść do GCHQ i zacząć pracę jako analityk.



sky **SHOWTIME**

TELETYDZIEŃ 19

PRZYRODA I PODRÓŻE

Mieszkające tuż obok ludzi zwierzęta znakomicie przystosowują się do panujących warunków.

Nasz hit

Sekretne życie ogrodu

ND BBC Earth, 11.00 Fascynująca podróż do hrabstwa Oxfordshire, Bristolu, Krainy Jezior, doliny rzeki Wye oraz zachodniej części Highlands. Twórcy ukazują bogactwo fauny i flory w przydomowych zielonych enklawach.

Zrealizowana z rozmachem produkcja przyrodnicza odsłaniająca różnorodność roślin oraz zwierząt zamieszkujących w ukryciu ogrody i przydomowe podwórka w Wielkiej Brytanii. David Attenborough, który jest narratorem tej opowieści, pokazuje m.in., jak zwierzęta radzą sobie w ogrodzie położonym nad brzegiem dopływu Tamizy. Gdy opadają wody po zimie, samiec zimorodka walczy o przetrwanie, ale niebawem skupia się na pozyskaniu

partnerki i wychowaniu potomstwa. Nornica brzegowa wychodzi z kryjówek, by zmierzyć się z zagrożeniami – od kosiarek po drapieżne węże trawne.

Wiosenne przebudzenie

W małym ogródku w samym sercu Bristolu żyje zaskakująco różnorodna fauna. Głodna modraszka rywalizuje z szczyglami i gołębiami o miejsce przy karmniku. David Attenborough opowiada też historię idyllicznego

ogrodu wiejskiego Chrisa i Liz w Krainie Jezior. Jaskółka dymówka powraca tu po migracji, zakładając gniazdo w tym samym miejscu, w którym się wychowała. Samica traszki palmate wybiera zalotnika i ostrożnie składa jaja. Kolejnym przystankiem jest ogród Matta na zachodnim wybrzeżu Szkocji. Po upływie mroźnej zimy staje się on popularnym miejscem lęgowym. Pojawiają się tam m.in. padalce, jaszczurki zwyczajne i ropuchy.

Wietnamskie przygody...

PT BBC Earth, 19.45



Bill Bailey rozpoczyna wietnamską podróż w zabytkowym Hoi An. Pływa tradycyjną łodzią w kształcie kosza, a oprócz tego poznaje lokalne rzemiosło i smakuje regionalnych potraw.

20 TELETYDZIEŃ

Nie bądź ślepy na ślepowrona

SO TVP 1, 11.40



Opowieść o dolinie Górnej Wisły oraz projekcie Life Vistula, który tam realizowano. Ma on na celu ochronę rzadkich gatunków ptaków, takich jak ślepowrony czy rybitwy rzeczne.

Pociągami przez Imperium...

SR BBC Earth, 19.45



Antropolożka Alice Roberts skupia się tym razem na starożytnych Pompejach. Przygląda się rozwiązaniom technologicznym, które pozwalały na sprawne funkcjonowanie miasta.

HISTORIA I BIOGRAFIE

Koloseum

PT Fokus TV, 21.00



Autorzy serialu prezentują kulisy powstania oraz upadku Cesarstwa Rzymskiego. Tym razem wracają do 80 roku n.e., gdy cesarz Tytus otworzył Koloseum i zorganizował spektakularne igrzyska.

Odkrywczy: Na wodach...

ND National Geographic, 13.00



Opowieść o ludziach, którzy ruszyli na nieznaną wodę Pacyfiku w poszukiwaniu domu. Przez pokolenia przemierzali wzdłuż wody od Tajwanu po Vanuatu. Zasiedlili tysiące wysp.

Sztuka walki Zbigniewa...

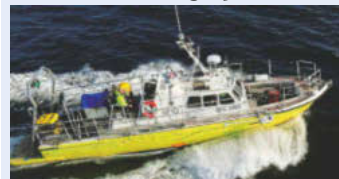
PO TVP 1, 23.45



Interesująca opowieść o jednym z najwybitniejszych polskich pisarzy. Zbigniew Herbert jest znany nie tylko z tworzenia wyjątkowej poezji, ale też z głębokich analiz filozoficznych.

Tajemnice podwodnych...

WT National Geographic, 23.00



W 2015 roku frachtowiec El Faro zniknął w trakcie huraganu. W 1588 roku silny wiatr zniszczył Wielką Armadę. Poznamy bliżej siły natury, które zdecydowały o losie tych jednostek.

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Zbieracze butelek

SO TVP Dokument, 22.25



Wśród krajobrazu wysypiska Vinca pod Belgradem, dawniej stanowiska archeologicznego, działa społeczność bottlemenów – zbieracze butelek. Ich praca wkrótce przestanie mieć sens.

Bitwa o Colę

ND WP, 11.05



Twórcy filmu przytaczają historię sporu między Pepsi a Coca-Colą. W programie także o nieudanej próbie wprowadzenia „New Coke” w 1985 roku, gdy lider mógł stracić swoją pozycję.

Zabić czas – naukowo...

PO TVP Dokument, 23.15



Nuda, często postrzegana negatywnie, może pobudzać kreatywność i uczyć radzenia sobie z emocjami. Według badań w czasie beczynności w mózgu dzieje się więcej, niż się wydaje.

Bukolika

WT TVP Kultura, 23.35



Danusia mieszka z niepełnosprawną córką Basią w drewnianej chacie. Towarzyszy im gromada zwierząt. Widzowie przekonają się, czy ich życie faktycznie pozostaje bukoliczne.

DOM I KUCHNIA

Będzie pięknie

SO TVN Style, 17.05



Ekipa Krzysztofa Mirucia pomaga odnowić lokum rodziców dwójki dzieci. Para nigdy nie miała czasu, by wykończyć mieszkanie. Aneta w tajemnicy zgłosiła się do programu.

Co nas truje

ND Food Network, 10.00



Katarzyna Bosacka odpowie na pytanie, jakie negatywne skutki może mieć jedzenie fast foodów. Prowadząca porozmawia między innymi z kardiologiem i technologiem żywności.

Poszukiwacze domów: raj...

WT HGTV, 10.00



Uczestnicy wyruszają w podróż do najpiękniejszych miejsc na świecie, by znaleźć swoje wymarzone domy. Sprawdzają, czy tropikalna sceneria może stać się ich codziennością.

Sąsiedzi kontra sąsiedzi

SR Food Network, 17.50



Andżelika i Michał są przyjaciółmi Ilony i Tomka. W programie muszą rywalizować, gotując popisowe dania i urządzając niezapomnianą domówkę, o której będzie głośno w Złotowie.

MOTORYZACJA I TECHNIKA

Speedshop: warsztat...

SO CANAL+ 360, 19.00



Titch buduje motocykl w stylu vintage, który ma oddać hołd jego zmarłemu dziadkowi, weteranowi D-Day. Chce wyruszyć nim na słynną plażę w Normandii, na której lądowali alianci.

Eurostar: rewolucyjna...

SO TVP Nauka, 22.00



Eurostar to kolejowe połączenie, które umożliwia podróż między Paryżem a Londynem. Realizacja tej trasy stała się możliwa dzięki wybudowaniu tunelu pod kanałem La Manche.

Z drugiej ręki

ND TVN Turbo, 11.00



Amerykańskie muscle cary kuszą mocą, wyglądem i charakterystycznym brzmieniem. Grzegorz Leszko sprawdza, czy ten legendarny typ auta z USA da się kupić za 80 tys. złotych.

Czy AI zabija internet?

PO CANAL+ PREMIUM, 9.00



Internet, niegdyś przestrzeń swobodnej wymiany myśli, jest obecnie zalewany produkowanymi przez boty treściami. Autorzy badają, jak doszło do tej zmiany i czy można ją zatrzymać.

MOCNE OPowieści

Poza kontrolą: Marsylia...

SO Fokus TV, 23.00



W listopadzie 2018 roku w Marsylii zawały się dwa budynki. Zginęło osiem osób. Wcześniej mieszkańcy przekazywali władzom informacje o złym stanie technicznym lokali.

Europejska mafia...

ND Fokus TV, 22.00



Kulisy działalności złodziei samochodów w Europie. Filmowcy pokazują krok po kroku, jak przestępcy przejmują auta bez użycia siły, hakując elektroniczne systemy zabezpieczeń.

Najniebezpieczniejszy...

WT Discovery Channel, 23.00



Nadciąga tajfun, a John robi wszystko, by zabezpieczyć załogę. Rick musi wstrzymać połów, gdy lina wpłtuje się w śrubę napędową. Jake sprawdza, ile zdoła wykręcić ze swego kutra.

Katastrofy pod lupą

CZ National Geographic, 22.00



Grafika 3D, opinie ekspertów i zgromadzone dowody ułatwią analizę trzech katastrof. Okaże się m.in., czemu kontenerowiec o masie 100 tys. ton stracił sterowność w porcie w Baltimore.

FAMILIJNY



Elf

PT TVN Fabuła, 17.55

Pogodna filmowa baśń, w której widzowie w każdym wieku znajdą coś dla siebie. Buddy był wychowywany w siedzibie Świętego Mikołaja. Teraz chce odnaleźć swoją biologiczną rodzinę.

125 min USA 2003 reż. J. Favreau, wyk. W. Ferrell, J. Caan, B. Newhart, E. Asner

KOMEDIA



Zupa nic

PT TVP 1, 22.25

Czasy PRL. Upragniony samochód otwiera przed trzypokoleniową rodziną Makowskich nowe możliwości. Prequel obrazu „Moje córki krowy” Kingi Dębskiej, nominowany do Orłów i Złotych Lwów.

105 min Pol. 2021 reż. K. Dębska, wyk. K. Preis, A. Woronowicz, E. Wiśniewska

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Zawsze jest czas na miłość

PT TVN 7, 20.00

Emily pomaga ekscentrycznemu Donaldowi, który mimo wyroku eksmisji nie zamierza opuścić swojego domu. Z czasem rodzi się między nimi uczucie. Fabuła zainspirowana prawdziwą historią.

145 min USA/Wlk. Bryt./Bel. 2017 reż. J. Hopkins, wyk. D. Keaton, J. Norton

DRAMAT



Zabawa zabawa

PT Kino Polska, 22.25

Trzy kobiety zmagają się z uzależnieniem od alkoholu. Wśród nich jest lekarka. Pewnego dnia pijana przychodzi na dyżur. Scenariusz współtworzyła Mika Dunin, autorka bloga o alkoholizmie.

95 min Polska 2018 reż. K. Dębska, wyk. A. Kulesza, M. Dębska, D. Kolak, M. Dorociński



Pszczołka Maja. Mały wielki skarb

SO PULS 2, 19.00

Bohaterowie znani z kultowej bajki w trzeciej kinowej przygodzie. Od tego, czy sympatyczne pszczoły uratują księżniczkę mrówek, zależy dalsze losy owadów na łące.

95 min Niemcy/Australia 2021 reż. N. Cleary, dub. A. Fajlhauer, M. Banasiuk, A. Fijał



21 Jump Street

SO Polsat 2, 20.35

Policjanci Schmidt i Jenko zostają skierowani do liceum, aby wykryć dilerów narkotyków. Udaają uczniów. To Jonah Hill przekonał Channinga Tatum do przyjęcia roli w tej zwariowanej komedii.

130 min USA 2012 reż. P. Lord, C.M., wyk. J. Hill, C. Tatum, B. Larson, D. Franco



Dwoje do poprawki

SO TVN, 20.00

W związku Kay i Arnolda brakuje pożądanego. Kobieta namawia męża na wizytę u terapeuty. Skłaniająca do refleksji opowieść w reżyserii twórcy dramatu „Diabeł ubiera się u Prady”.

135 min USA 2012 reż. D. Frankel, wyk. M. Streep, T.L. Jones, S. Carell, J. Smart



1917

SO TVP 1, 21.20

Szeregowcy mają poinformować towarzyszy o pułapce zastawionej przez Niemców. Muszą przedostać się za linię wroga. Od misji zależy życie wielu osób. Trzy Oscary z dziesięciu nominacji.

125 min USA/Wlk. Bryt./Indie 2019 reż. S. Mendes, wyk. D. Chapman, G. MacKay



Hotel Transylwania: Transformania

ND Super Polsat, 10.55

Za sprawą wynalazku Drakula i jego kompani przemieniają się w ludzi, a Johnny staje się monstrem. Kontynuacja nominowanej do Złotego Globu produkcji.

100 min USA 2022 reż. J. Kłuska, D. Drymon, dub. T. Borkowski, A. Mrozińska, D. Kulec



Sojuszniczy

ND HBO, 20.00

Zaciekli rywale, premier Wielkiej Brytanii i prezydent USA, muszą połączyć siły przeciw wspólnemu wrogowi. Za kamerą stanął twórca dobrze przyjętego przez widzów i krytyków thrilleru „Nikt”.

115 min USA 2025 reż. I. Naishuller, wyk. I. Elba, J. Cena, J. Quaid, P. Considine



Nie powiesz nikomu?

ND TVP 1, 21.20

Emma w chwili słabości zwierza się przypadkowemu mężczyźnie. Ma to zaskakujące konsekwencje. Na podstawie prozy Sophie Kinselli. Alexandra Daddario jest także producentką filmu.

100 min USA 2019 reż. E. Duran, wyk. A. Daddario, T. Hoehlin, S. Mani, D. Charles



Służące

ND Polsat, 19.55

Adaptacja powieści Kathryn Stockett, której fabułę osadzono w czasach segregacji rasowej w Ameryce. Odważne działania młodej kobiety stają się początkiem rewolucji obyczajowej.

190 min USA/Indie/ZEA 2011 reż. T. Taylor, wyk. E. Stone, V. Davis, B.D. Howard, O. Spencer

SENSACJA I THRILLER



355

PT TV Puls, 20.00

W obliczu globalnego konfliktu Mace z CIA łączy siły z agentkami obcych wywiadów, m.in. Marie. Pierwotnie tę rolę miała zagrać Marion Cotillard. Zrezygnowała jednak z przyczyn osobistych.

140 min USA/Chiny/Hongkong 2022 reż. S. Kinberg, wyk. J. Chastain, P. Cruz, L. Nyong'o

AKCJA I PRZYGODA



Hobbit: Bitwa Pięciu Armii

PT Polsat, 19.55

Finał adaptacji powieści J.R.R. Tolkiena. Gandalf pragnie zjednoczyć zwaśnione rasy krasnoludów, elfów i ludzi. Nadciąga bowiem wróg, którego mogą pokonać tylko razem.

205 min Nowa Zelandia/USA 2014 reż. P. Jackson, wyk. I. McKellen, M. Freeman

HORROR I SF



Wierna

PT TVN 7, 22.25

Dalsze losy Tris. Wraz z towarzyszami odkrywa ona szokującą prawdę o otaczającej rzeczywistości. Seria miała być kontynuowana w formie serialu, ale jej ostatnia odsłona na siebie nie zarobiła.

140 min USA 2016 reż. R. Schwentke, wyk. S. Woodley, T. James, N. Watts, O. Spencer

KLASYKA



Nie do przebaczenia

PT TVP Kultura, 20.00

Lata 80. XIX w. Wychodzi na jaw, że wychowywana przez rodzinę Zacharów Rachel jest Indianką. Prowadzi to do licznych konfliktów. Western mistrza gatunku, o antyrasistowskiej wymowie.

130 min USA 1960 reż. J. Huston, wyk. A. Hepburn, B. Lancaster, C. Bickford



Niebezpieczny

SO TVN 7, 20.00

Były więzień Dylan jest pod opieką psychiatry. Jego spokój burzy wieść o tajemniczej śmierci brata. Rusza w drogę, żeby wyjaśnić sprawę. W obsadzie znaleźli się Scott Eastwood i Mel Gibson.

135 min USA 2021 reż. D. Hackl, wyk. S. Eastwood, K. Durand, F. Janssen, T. Gibson



Pan i pani Smith

SO TVN Fabuła, 20.00

Kinowy hit z Angeliną Jolie oraz Bradem Pittem, których połączył romans na planie. John i jego żona Jane są zawodowymi zabójcami. Dostają zadanie zlikwidowania siebie nawzajem.

150 min USA 2005 reż. D. Liman, wyk. B. Pitt, A. Jolie, V. Vaughn, A. Brody



Chappie

SO SCI FI, 21.00

Niedaleka przyszłość. Skradziony policyjny robot zostaje przeprogramowany. Zaczyna odczuwać emocje. Naszpikowana technologią futurystyczną opowieść twórcy głośnego „Dystryktu 9” i „Elizjum”.

150 min USA/Meksyk 2015 reż. N. Blomkamp, wyk. S. Copley, D. Patel, Y. Visser, J.P. Cantillo



Kogel-mogel

SO Kino Polska, 20.00

Dziewczyna z prowincji rezygnuje z małżeństwa na rzecz studiów. Komedia kpiąca ze stereotypów dotyczących miasta i wsi zdobyła wielką popularność. Doczekała się również kolejnych części.

150 min Pol. 1988 reż. R. Załuski, wyk. G. Błęcka-Kolska, E. Kasprzyk, Z. Wardejn



Horda

ND TV Puls, 22.20

Znana z hitu „Transformers” Megan Fox wciela się w uczestniczkę misji w Afryce. Jednostkę, do której należy najemniczka Samantha, czeka konfrontacja z wygłodniałymi lwami.

140 min RPA/USA/Wlk. Bryt. 2020 reż. M. Bassett, wyk. M. Fox, P. Winchester, G. Kriek



Tomb Raider

ND TV Puls, 20.00

Lara Croft rusza śladem zaginionego ojca. Dociera do grobowca stanowiącego zagrożenie dla świata. Na podstawie słynnej gry. Propozycję zagrania tytułowej roli odrzuciła Kristen Stewart.

140 min Wlk. Bryt./USA 2018 reż. R. Uthaug, wyk. A. Vikander, D. West, W. Goggins, D. Wu



Terminator 3: Bunt maszyn

ND Polsat 2, 20.00

Robot T-800 staje w obronie ludzi, na których poluje cyborg z przyszłości. Kolejny film z cyklu zapoczątkowanego w 1984 r. przez Jamesa Camerona. Arnold Schwarzenegger w popisowej roli.

130 min USA/Niem./Wlk. Bryt. 2003 reż. J. Mostow, wyk. A. Schwarzenegger, N. Stahl



Siedem

ND TVN Fabuła, 22.50

Wystylizowany dreszczowiec, jeden z najgłośniejszych w latach 90., z potęgającymi mroczną atmosferę zdjęciami. Seryjny morderca wciąga stróżów prawa w rozgrywkę.

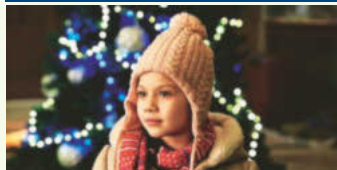
160 min USA 1995 reż. D. Fincher, wyk. B. Pitt, M. Freeman, G. Paltrow, K. Spacey

FAMILIJNY

KOMEDIA

KOMEDIA ROMANTYCZNA

DRAMAT



Uwierz w Mikołaja

PO Polsat Film, 14.25

Kilka optymistycznych historii w bożonarodzeniowym klimacie. Ich bohaterowie, m.in. Zosia i jej mama, doświadczą magii świąt. Scenariusz na podstawie książki Magdaleny Witkiewicz napisała Ilona Łepkowska.

130 min Polska 2022 reż. A. Wieczur, wyk. T. Lipowska, D. Kolak, M. Lipińska, A. Pawlicki



Kingsman: Tajne służby

PO Polsat, 20.00

Harry Hart, członek siatki szpiegowskiej, zostaje mentorem niepokornego Eggsy'ego. Razem mają pokrzyżować zbrodniczy plan wroga. Filmowy pastisz z laureatem Oscara, Colinem Firthem („Jak zostać królem”).

170 min Wlk. Bryt. 2014 reż. M. Vaughn, wyk. C. Firth, T. Egerton, S.L. Jackson, A. Quinton



Śmietanka towarzyska

PO TVP Kobieta, 22.30

Lata 30. XX wieku. Bobby udaje się do Hollywood, gdzie podejmuje pracę u wujka, agenta gwiazd. Zakochuje się w Vonnii. Dziewczyna skrywa tajemnicę. Doskonałe kino Woody'ego Allena w stylu jego dawnych komedii.

100 min USA 2016 reż. W. Allen, wyk. J. Eisenberg, S. Carell, K. Stewart, B. Lively



NA FAKTACH

Kochając Pabla, nienawidząc Escobara

PO TVP 1, 21.30
Baron narkotykowy nawiązuje romans z Virginią. Kobieta z czasem poznaje jego mroczne oblicze. W parę wcieliła się znane hollywoodzkie małżeństwo – Penélope Cruz i Javier Bardem.

135 min Hiszp./Bułgaria 2017 reż. F.L. de Aranoa, wyk. J. Bardem, P. Cruz



Królowna Śnieżka i Łowca

WT Polsat Film, 16.20

Parająca się czarną magią Ravenna pragnie młodości i władzy. By je zyskać, musi zgłodzić pasierbicę. Zleca to łowcy. On jednak nie chce być narzędziem wiedzy. Gwiazdorsko obsadzona wariacja na temat baśni.

150 min USA 2012 reż. R. Sanders, wyk. K. Stewart, C. Theron, C. Hemsworth, T. Jones



Kobiety bez wstydu

WT Polsat Film, 21.00

Samozwańczy terapeuta otwiera gabinet psychoanalizy dla pań. Kobiety z radością zdradzają mu intymne tajemnice. Nawiązuje on romans z żoną gangstera. Pikantha komedia z kryminalnym wątkiem.

145 min Pol. 2016 reż. W. Orzechowski, wyk. M. Lesień, J. Liszowska, A. Dereszowska



Facet z ogłoszenia

WT Warner TV, 19.55

Po nieudanym związku nauczycielka Sarah przestaje wierzyć w miłość. Zatrójniani bliscy zakładają w jej imieniu profil na internetowym portalu randkowym. Scenariusz powstał na podstawie powieści Claire Cook.

125 min USA 2005 reż. G.D. Goldberg, wyk. D. Lane, J. Cusack, E. Perkins, C. Plummer



Sorry, Baby

WT Ale kino+, 22.15

Trzy lata temu Agnes padła ofiarą napaści seksualnej ze strony wykładowcy. Nie chce, by trauma determinowała jej życie. Może liczyć na wsparcie przyjaciół. Debiut reżyserki Evy Victor, która zagrała też główną rolę.

125 min USA/Hiszp./Fr. 2025 reż. E. Victor, wyk. E. Victor, N. Ackie, L. Cancelmi



Bumblebee

ŚR TVN Fabuła, 20.00

Losy autobota – postaci z uniwersum Transformers. Rok 1987. Nastoletnia Charlie chce odnowić starego garbusa znalezionej na złomowisku. Wkrótce zdaje sobie sprawę, że jej żółty pojazd nie jest zwyczajnym samochodem.

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



Ocean's Thirteen

ŚR TVN 7, 22.55

Trzecia część serii o genialnym gangu złodziei. Gwiazdorską obsadę znaną z poprzednich części wzmacnia Al Pacino. To właśnie grany przez niego Willy Bank, właściciel kasyn i hoteli, staje się celem rabusiów.

145 min USA 2007 reż. S. Soderbergh, wyk. D. Clooney, A. Pacino, A. Garcia, B. Pitt



Brzydka prawda

ŚR Polsat, 20.00

Zabawna wariacja na temat wojny płci. Producentka Abby szuka idealnego mężczyzny. Szowinistyczny gwiazdor Mike, z którym jest zmuszona pracować, udziela jej kilku rad. Okazują się one zaskakująco skuteczne.

125 min USA 2009 reż. R. Luketic, wyk. K. Heigl, G. Butler, B. Turner, E. Winter



Kolor purpury

ŚR TVN Fabuła, 22.35

Adaptacja musicalu opartego na książce Alice Walker. Południe USA. Życie dorastającej Celii naznaczone jest przemocą i ubóstwem. Siostrzana więź oraz przyjaźń stają się dla niej źródłem siły do walki o poprawę losu.

170 min USA 2023 reż. B. Bazawule, wyk. F. Barrino, H. Bailey, C. Domingo, T.P. Henson



Karate Kid: Legendy

CZ HBO, 16.45

Sequel serialu „Cobra Kai” i filmu „Karate Kid” z 2010 r. Przyjaciółka Li Fonga potrzebuje pomocy. Chłopak postanawia wziąć udział w turnieju. Nauczyciel Han znajduje mu mistrza.

95 min USA/Kanada 2025 reż. J. Entwistle, wyk. J. Chan, B. Wang, J. Jackson, S. Stanley



Mamma Mia: Here We Go Again

CZ Polsat, 22.10

Kontynuacja hitu z 2008 roku z fabułą opartą na piosenkach zespołu ABBA. Sophie otwiera hotel. Wspomina młodość matki z jej przyjaciółkami.

160 min USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018 reż. O. Parker, wyk. L. James, A. Seyfried, M. Streep



PREMIERA W TV

Miłość do kwadratu bez granic

CZ Polsat, 19.55

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

135 min Pol. 2023 reż. F. Zylber, E. Bakalarska, K. Habisia, wyk. A. Chlebicka



It Ends with Us

CZ Polsat Film, 21.00

Adaptacja powieści Colleen Hoover. Lily zakochuje się w wzajemnością w uwodzicielskim Ryle'u. Wierzy, że poznała bratnią duszę. Z czasem odkrywa jego mroczną osobowość.

165 min USA 2024 reż. J. Baldoni, wyk. B. Lively, J. Baldoni, J. Slate, B. Sklenar

SENSACJA I THRILLER



Jestem mordercą

PO Kino Polska, 21.55

Lata 70. Seryjny morderca terroryzuje Śląsk. Młody milicjant Janusz Jasiński arestuje podejrzanego. Ambicja sprawia, że ignoruje niejednoznaczność dowodów. Psychologiczne kino inspirowane historią wampira z Zagłębia.

135 min Pol. 2016 reż. M. Pieprzycza, wyk. M. Haniszewski, A. Jakubik, A. Kulesza

AKCJA I PRZYGODA



Siedmiu wspaniałych

PO Polsat, 22.50

Grupa najemników broni mieszkańców pogranicza przed zakusami bandytów. Remake westernu Johna Sturgesa z 1960 roku, który z kolei został zainspirowany „Siedmioma samurajami” Akiry Kurosawy.

170 min USA/Australia 2016 reż. A. Fuqua, wyk. D. Washington, C. Pratt, E. Hawke

HORROR I SF



Transformers: Wiek zagłady

PO TVN, 23.15

Kontynuacja widowiskowej opowieści o konflikcie robotów. Mechanik Cade kupuje ciężarówkę. Nie wie, że to przywódca Autobotów. Mężczyzna i jego bliscy zostają wciągnięci w wojnę ludzi i gigantów z kosmosu.

200 min USA/Chiny 2014 reż. M. Bay, wyk. M. Wahlberg, S. Tucci, K. Grammer, N. Peltz

KLASYKA



NA FAKTACH

Midnight Express

PO TVP Kultura, 20.00

Turcja, rok 1970. Amerykanin Hayes zostaje skazany na 30 lat więzienia za przemyt narkotyków. Planuje ucieczkę. Nagrodzony Oscarem scenariusz powstał na podstawie książki ukazującej prawdziwą historię.

125 min USA/Wlk. Bryt. 1978 reż. A. Parker, wyk. B. Davis, I. Miracle, B. Hopkins



Ultimatum Bourne'a

WT Polsat, 22.15

Wyróżniona trzema Oscarami kolejna część serii o przygodach bohatera wykreowanego przez pisarza Roberta Ludluma. Były agent staje się celem funkcjonariuszy wywiadu. Próbuje poznać prawdę o przeszłości.

155 min USA/Niemcy 2007 reż. P. Greengrass, wyk. M. Damon, J. Stiles, D. Strathairn, S. Glenn



Mroczny rycerz powstaje

WT TVN 7, 20.00

Terrorysta dąży do zniszczenia Gotham. Tylko Batman może go powstrzymać. Trzecia odsłona losów Człowieka Nietoperza według Christophera Nolana, którego „Oppenheimer” zdobył siedem Oscarów.

205 min USA/Wlk. Bryt. 2012 reż. C. Nolan, wyk. C. Bale, T. Hardy, A. Hathaway, L. Neeson



Annabelle: Narodziny zła

WT TVN 7, 23.25

Lalkarz Samuel i jego żona zapraszają do domu zakonnicę, której towarzyszą dziewczynki z sierocińca. Goście stają się celem opętanej lalki wykonanej przez gospodarza. Film zdobył nominację do Saturna.

140 min USA 2017 reż. D.F. Sandberg, wyk. A. LaPaglia, S. Lee, M. Otto, B. Greenquist



Ajlawju

WT Kino Polska, 22.05

Piąta odsłona losów przegranego inteligenta, bohatera filmów Marka Koterskiego. Rozwiedziony Adaś marzy o prawdziwej miłości. Nadzieję daje spotkanie z dawną znajomą ze studiów, nauczycielką Gosią.

110 min Polska 1999 reż. M. Koterski, wyk. C. Pazura, J. Jurewicz, K. Figura, Z. Buczkowski

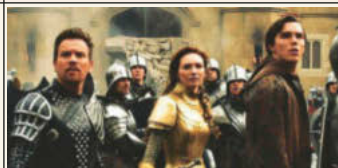


Nocny patrol

SR TVP 1, 21.40

Policjanci Ray i Nick ruszają w pościg za zabójcami funkcjonariuszy. Poszukują także zaginionej dziewczyny i stawiają czoło korupcji w swoich szeregach. Jedna noc z życia amerykańskich stróżów prawa.

120 min USA 2019 reż. J. Souza, wyk. D. Krumholtz, T. Jane, B. Moynahan



Jack pogromca olbrzymów

SR TVN, 20.50

Wariacja na temat bajki o Jasiu i magicznej fasoli. Farmer otwiera bramę dzielącą krainy ludzi i olbrzymów. Prowadzi to do wojny. By ją zakończyć, chłopak musi wykazać się sprytem i ocalić księżniczkę.

145 min USA 2013 reż. B. Singer, wyk. N. Hoult, E. Tomlinson, E. McGregor, S. Tucci



Hellboy

SR TV Puls, 20.00

Czarownica Nimue, którą przed wiekami pokonał król Artur, odzyskuje moc. Zamierza zawładnąć światem. Jedynie pochodzący z piekła Hellboy może ją powstrzymać. Na motywach komiksów autorstwa Mike'a Mignoli.

140 min USA/Wlk. Bryt./Bułgaria 2019 reż. N. Marshall, wyk. D. Harbour, M. Jovovich



Fatalne zauroczenie

SR Paramount Network, 23.10

Perełka gatunku z Michaellem Douglasem oraz nominowanymi do Oscara Glennem Close i Anne Archer. Prawnik Dan wdaje się w przelotny romans z Alex. Gdy kończy znajomość, kochanka zamienia jego życie w piekło.

145 min USA 1987 reż. A. Lyne, wyk. M. Douglas, G. Close, A. Archer, F. Gwynne



Angielska robota

CZ TV Puls, 20.00

Londyn. Ekipa pod wodzą Terry'go dokonuje rabunku. Zdobywa zdjęcia kompromitujące rodzinę królewską. Kulisy legendarnego napadu na bank przy Baker Street z 1971 roku.

135 min Wlk. Bryt./USA 2008 reż. R. Donaldson, wyk. J. Statham, S. Burrows



Berek

CZ TVN 7, 20.00

Jeremy Renner, Sokole Oko z uniwersum Avengers, wciela się w mistrza towarzyskiej gry będącej remedium na kryzys wieku średniego. Zazdrośni kumple zastawiają na niego pułapkę.

135 min USA 2018 reż. J. Tomsic, wyk. E. Helms, J. Johnson, A. Wallis, J. Hamm



Predatorzy

CZ Polsat Film, 23.45

W dzungli na nieznanej planecie budzi się kilka osób. Czynią na nich kosmiczni łowcy. Kolejna odsłona brutalnej serii o pozaziemskich drapieżcach, wierna duchowi kultowego oryginału.

130 min USA 2010 reż. N. Antal, wyk. A. Brody, L. Fishburne, T. Grace, A. Braga



Danton

CZ TVP Kultura, 20.05

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

145 min Pol./Fr. 1983 reż. A. Wajda, wyk. G. Depardieu, P. Chéreau, W. Pszoniak

Rafał Augustyniak stał się ważną postacią w szatni Wojskowych.

Mileta Rajović strzelił oba gole w poprzednim meczu Pogoni z Legią (0:2).

Paul Mukairu ma w swoim piłkarskim CV takie kluby, jak FC Kopenhaga, Reading czy Anderlecht.

PIŁKA NOŻNA • PKO BP EKSTRAKLASA

Powrót ligowców

Dokładnie 62 dni czekali kibice, by znów zobaczyć w akcji drużyny z najwyższej klasy rozgrywkowej w Polsce. Są przesłanki, że może to być najciekawszy sezon od lat.

☛ **POGOŃ – LEGIA PT 24.07 godz. 20.25 C+ SPORT**

Kampanię 2026/2027 otworzy mecz Rado- miaka z beniaminkiem rozgrywek, Wieczystą Kra- ków (PT godz. 17.55 C+ Sport 3). Będzie to sezon jubileuszowy. W 2027 roku upłynie bowiem 100 lat od pierwszej kolejki ligo- wej. Kulminacją obchodów święta Ekstraklasy będzie 27. seria gier, zaplanowana na 3 i 4 kwietnia. Zostanie wtedy rozegrany mecz Wisły Kraków z Legią, jedynych klubów z obecnej elity, które rywalizowały w premierowym sezonie.

Hit pierwszego dnia

Zespół ze stolicy zainau- gurowuje rozgrywki meczem z Pogonią w Szczecinie. Obie ekipy chcą oddzielić grubą kreską poprzednie, słabe w ich wykonaniu

rozgrywki. Portowcom w zrewanżowaniu się Warszawiakom za ostatnią porażkę 0:2 może pomóc Jean-Pierre Nsame, do niedawna napastnik Legii. W meczu z Wojskowymi oficjalny debiut w roli szkoleniowca Portowców zaliczy Óscar Garcia, były trener m.in. Ajaxu i Celty.

Kwintet europejski

Zarówno Pogoni, jak i Legii w europejskich pu- charach nie zobaczymy. Za to nasza eksportowa piątka wkroczy do akcji w sobotę i niedzielę. Lech Poznań rozpocznie marsz po trzeci tytuł mistrza Polski z rzędu od starcia z Cracovią (SO godz. 20.10 C+ Sport 3). Drugi nasz reprezentant w eliminacjach Champions League, Górnik Zabrze, sprawdzi formę w meczu z beniaminkiem, Śląskiem

Wrocław (SO godz. 17.25 C+ Sport 3). Szukający szczęścia w Lidze Konfe- rencji Raków na starcie sezonu zmierzy się z Wisłą Płock (ND godz. 14.40 C+ Sport 3), porzuconą przez trenera Mariusza Misiurę, który przeniósł się do Mo- toru Lublin (zastąpił go Adam Majewski). W Eu- ropie po długiej przerwie zaprezentuje się też GKS Katowice. Między meczami w eliminacjach LK urządzi chrzest bojowy wracającej do Ekstraklasy Białe Gwiazdy (ND godz. 20.10 C+ Sport 3). Jagiellonia, która spróbuje dostać się do Ligi Europy, sezon zacznie meczem z Koroną Kielce (SO godz. 14.40 C+ Sport 3).

Ruchy kadrowe

Latem na giełdzie trans- ferowej sporo się działo.

Jeden z filarów Górnika, Patrik Hellebrand, trafił do Korony Kielce, a re- prezentant Polski Karol Świdzki – do Widzewa. Motor wzmocnił Bartosz Bereszynski. Wracający do ojczyzny po dziewięciu latach gry na włoskich bo- iskach obrońca w szatni nie spotka swojego imiennika, Wolskiego. Pomocnik bę- dzie kontynuował karierę w GKS-ie Katowice. Na sensacyjny ruch zdecydo- wał się za to Antonio Milić. Chorwat zamienił Lecha Poznań na Wieczystą. Do drużyny beniaminka dołączyli też Tobias Chri- stensen (dotychczas Rapid Bukareszt) i Christopher Lungoyi (Gaziantep FK). Czy obaj dadzą zespołowi Kazimierza Moskala odpowiednią jakość? Czas pokaże. Sezon zakończy się 22 maja 2027 roku. **TJ**

W drodze do raju

➔ **LECH POZNAŃ – AARHUS ŚR 29.07 godz. 18.55 TVP SPORT**

Dotychczas tylko Legia i Widzew reprezentowały Polskę w najważniejszych klubowych rozgrywkach na Starym Kontynencie. Wydaje się, że mający za sobą sześć nieudanych batalii o Ligę Mistrzów Kolejorz stoi przed największą szansą od lat, by pójść ich śladem i zadebiutować w europejskiej elicie. Przed nim rewanżowe starcie z Aarhus GF w drugiej

rundzie eliminacji. Mistrz Danii to najtrudniejszy przeciwnik, na jakiego KKS mógł trafić na tym etapie rywalizacji. Na pewno jest jednak zespołem w zasięgu Lecha. W teorii dużo trudniejsze zadanie czeka Górnika Zabrze. Wicemistrzowie Polski o zachowanie szans na dostanie się do Champions League zawalczą przed własną publicznością z naszpikowanym gwiazdami Fenerbahce (ŚR, godz. 20.00 Polsat Sport 1). **TJ**



Mikael Ishak
jest najsukuteczniejszym
piłkarzem polskiego
klubu w europejskich
pucharach.

Tobias Bech
– bramkostrzelny
skrzydłowy
mistrza Danii.

**LEKKOATLETYKA • MISTRZOSTWA
POLSKI – BIAŁYSTOK 2026**

Krajowa próba sił

➔ **1. DZIEŃ PT 24.07
godz. 17.30 TVP SPORT**

Krajowy czempionat w stolicy Podlasia to dla niektórych lekkoatletów szansa, by rzutem na taśmę zapewnić sobie kwalifikację do sierpniowych mistrzostw Europy. Pewni wyjazdu do Birmingham sportowcy mogą zaś podbudować morale przed najważniejszą imprezą sezonu. O spełnieniu minimum nie musi się martwić choćby Ewa Swoboda

da. Nasza najlepsza sprinterka da popis umiejętności już na starcie mistrzostw. W dwóch kolejnych dniach kibice powinni zobaczyć w akcji m.in. oszczepniczkę Marię Andrejczyk, płotkarza Jakuba Szymańskiego, Natalię Bukowiecką, która w poprzednich mistrzostwach zdobyła złoty medal w biegu na nietypowym dla siebie dystansie 200 metrów, oraz młociarza Wojciecha Nowickiego. **TJ**

Ewa Swoboda
i **Natalia Bukowiecka**
są zawodniczkami
Podlasia
Białystok.



Tomasz Fornal
rywalizuje
o miejsce
w podstawowym
składzie kadry
m.in. z Kamilem
Semeniukiem.



SIATKÓWKA MĘŻCZYZN
• **LIGA NARODÓW**

Decydująca rozgrywka

➔ **MECZE ĆWIERĆFINAŁOWE**
ŚR 29.07, CZ 30.07 godz. 8.45, 13.15, POLSAT SPORT 1

Hala Beilun Gymnasium w Ningbo jest szczęśliwa dla reprezentacji Polski. To w niej w ubiegłym sezonie Biało-Czerwoni zdobyli swój drugi złoty medal Ligi Narodów. W tym roku obiekt ten także będzie areną turnieju finałowego. W momencie powstawania tekstu podopieczni Nikoli Grbicia byli na dobrej drodze, by znaleźć się wśród ośmiu uczestników zawodów. Wszystko zależało od wyników ich meczów w Chicago, gdzie w dniach 15-19 lipca zagrali z Bułgarią, Francją, Brazylią i USA. Kibice liczą, że nasze Orły pomścą swoje koleżanki po fachu, którym nie udało się awansować do finałów LN. Przeszkodziła im w tym porażka z Japonią (2:3) w ostatnim meczu fazy interkontynentalnej. O miejsce na podium najmłodszych rozgrywek pod egidą FIVB zawalczą

również męska kadra Kraju Kwitnącej Wiśni. W tej edycji rozgrywek drużyna dowodzona przez trenera Laurenta Tilliego pokonała już m.in. USA, Francję, Włochy oraz naszą kadrę (w każdym przypadku 3:2). W Ningbo też może pokrzyżować plany faworytom. Rozgrywki Ligi Narodów, choć prestiżowe, nie są dla reprezentacji Polski imprezą numer jeden w tym sezonie. Za taką uchodzą rozpoczynające się 9 września mistrzostwa Europy, w których Aleksander Śliwka i spółka też będą bronić tytułu. **TJ**



Ran Takahashi, jeden
z filarów japońskiej kadry,
będzie grał w LUK-u Lublin.

PIŁKA NOŻNA

PT	PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
17.55	Mecz: Radomiak Radom – Wierzytka Kraków
PT	PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport; CANAL+ Sport 3
20.25	Mecz: Pogoń Szczecin – Legia Warszawa
PT	Betclit 1. Liga TVP Sport
20.50	Mecz: Odra Opole – Arka
SO	Betclit 2. Liga TVP Sport
11.10	Mecz: Podhale Nowy Targ – Śląsk II Wrocław
SO	PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
14.40	Mecz: Jagiellonia Białystok – Korona Kielce
SO	Betclit 1. Liga TVP 3
15.25	Mecz: Lechia Gdańsk – Pogoń Grodzisk Mazowiecki
SO	PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
17.25	Mecz: Górnik Zabrze – Śląsk Wrocław
SO	PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
20.10	Mecz: Lech – Cracovia
ND	Betclit 1. Liga TVP Polonia
14.25	Mecz: Bruk-Bet Termalica Nieciecza – Ruch Chorzów
ND	PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
14.40	Mecz: Raków – Wisła Płock
ND	PKO BP Ekstraklasa CANAL+ PREMIUM; CANAL+ Sport 3; TVP Sport
17.25	Mecz: Widzew – Motor Lublin
ND	Betclit 2. Liga TVP 3
19.25	Mecz: Chojniczanka Chojnice – GKS Tychy
ND	PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
20.10	Mecz: Wisła Kraków – GKS Katowice
PO	PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3; CANAL+ Sport 5
18.55	Mecz: KGHM Zagłębie Lubin – Piast Gliwice
PO	Betclit 1. Liga TVP Sport
18.55	Mecz: Miedź Legnica – Podbeskidzie Bielsko-Biała
SR	Piłka nożna Eleven Sports 1
11.55	Mecz towarzyski: Cerezo Osaka – Borussia Dortmund
SR	Eliminacje Ligi Mistrzów UEFA TVP Sport
18.55	Rewanżowy mecz 2. rundy: Lech Poznań – Aarhus GF
SR	Eliminacje Ligi Mistrzów UEFA Polsat Sport 1
20.00	Rewanżowy mecz 2. rundy: Górnik Zabrze – Fenerbahçe
CZ	Liga Konferencji UEFA TVP Sport
20.25	Rewanżowy mecz 2. rundy

BOKS

SO	BKFC Fight Night: Urugwaj CANAL+ Sport
2.00	Waga lekka: Gaston Reyno – Josh Krejci
ND	Gala w Nowym Jorku TVP Sport
2.00	Waga półśrednia: Richardson Hitchens – Ricardo Adan Salas Rodriguez, waga supersrednia: Edgar Berlanga – Steven Butler

DART

PT	World Matchplay CANAL+ Sport 5
21.00	Ćwierćfinał
SO	World Matchplay CANAL+ Sport 5
21.00	Półfinał
ND	Women's World Matchplay CANAL+ Sport 5
14.00	Finał
ND	World Matchplay CANAL+ Sport 5
21.00	Finał

FORMUŁA 1

PT	Grand Prix Węgier Eleven Sports 1
13.25	1. sesja treningowa
PT	Grand Prix Węgier Eleven Sports 1
16.55	2. sesja treningowa
SO	Grand Prix Węgier Eleven Sports 1
12.25	3. sesja treningowa
SO	Grand Prix Węgier Eleven Sports 1
15.55	Sesja kwalifikacyjna
ND	Grand Prix Węgier Eleven Sports 1
13.00	Półfinał kierowców
ND	Grand Prix Węgier Eleven Sports 1
14.55	Wyścig



GOLF

PT	3M Open Eurosport 2
22.00	2. runda

SO	3M Open Eurosport 2
19.00	3. runda
ND	3M Open Eurosport 2
19.00	Finał
CZ	Rocket Classic Eurosport 2
21.00	1. runda

KOLARSTWO

PT	Tour de France Eurosport 1
13.45	19. etap: Gap – L'Alpe d'Huez
SO	Tour de France Eurosport 1
11.00	20. etap: Le Bourg-d'Oisans – Alpe d'Huez
ND	Tour de France Eurosport 1
16.00	21. etap: Thoiry – Paryż
WT	Tour de l'Ain Eurosport 1
14.30	1. etap
SR	Tour de l'Ain Eurosport 1
14.30	2. etap
SR	Tour of Denmark Eurosport 1
16.00	1. etap
CZ	Tour de l'Ain Eurosport 1
14.30	3. etap
CZ	Tour of Denmark Eurosport 1
16.00	2. etap

LEKKOATLETYKA

PT	Mistrzostwa Polski – Białystok 2026 TVP Sport
17.30	1. dzień
SO	Mistrzostwa Polski – Białystok 2026 TVP Sport
16.15	2. dzień
ND	Mistrzostwa Polski – Białystok 2026 TVP Sport
12.55	3. dzień
PO	Commonwealth Games – Glasgow 2026 Eurosport 1
20.00	1. dzień
WT	Commonwealth Games – Glasgow 2026 Eurosport 1
20.00	2. dzień
SR	Commonwealth Games – Glasgow 2026 Eurosport 1
20.00	3. dzień
CZ	Commonwealth Games – Glasgow 2026 Eurosport 1
20.00	4. dzień

PŁYWANIE

PT	Commonwealth Games – Glasgow 2026 Eurosport 1
20.00	1. dzień
SO	Commonwealth Games – Glasgow 2026 Eurosport 1
20.00	2. dzień
ND	Commonwealth Games – Glasgow 2026 Eurosport 1
20.30	3. dzień

SIATKÓWKA KOBIEC

SO	Liga Narodów Polsat Sport 1
9.45	Mecz półfinałowy
SO	Liga Narodów Polsat Sport 1
13.15	Mecz półfinałowy
ND	Liga Narodów Polsat Sport 1
9.15	Mecz o 3. miejsce
ND	Liga Narodów Polsat Sport 1
13.15	Mecz finałowy

SIATKÓWKA MĘCZYCZYN

SR	Liga Narodów Polsat Sport 1
8.45	Mecz ćwierćfinałowy
SR	Liga Narodów Polsat Sport 1
13.15	Mecz ćwierćfinałowy



CZ	Liga Narodów Polsat Sport 1
8.45	Mecz ćwierćfinałowy
CZ	Liga Narodów Polsat Sport 1
13.15	Mecz ćwierćfinałowy

SIATKÓWKA PŁAŻOWA

ND	Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Rzeszowie Polsat Sport 2
9.00	Mecz ćwierćfinałowy kobiet
ND	Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Rzeszowie Polsat Sport 2
10.00	Mecz ćwierćfinałowy mężczyzn
ND	Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Rzeszowie Polsat Sport 2
11.00	Mecz półfinałowy kobiet
ND	Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Rzeszowie Polsat Sport 2
12.00	Mecz półfinałowy mężczyzn
ND	Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Rzeszowie Polsat Sport 2
13.00	Mecz o 3. miejsce kobiet
ND	Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Rzeszowie Polsat Sport 2
14.00	Mecz o 3. miejsce mężczyzn

ND Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Rzeszowie
Polsat Sport 2

15.00 Mecz finałowy kobiet

ND Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Rzeszowie
Polsat Sport 2

16.00 Mecz finałowy mężczyzn

SNOOKER

PO Turniej Shanghai Masters
Eurosport 1

8.00 1. dzień

PO Turniej Shanghai Masters
Eurosport 1

13.30 1. dzień

WT Turniej Shanghai Masters
Eurosport 1

8.00 2. dzień

WT Turniej Shanghai Masters
Eurosport 2

15.00 2. dzień

SR Turniej Shanghai Masters
Eurosport 1

8.00 3. dzień

SR Turniej Shanghai Masters
Eurosport 2

13.45 3. dzień

CZ Turniej Shanghai Masters
Eurosport 1

8.00 Mecz ćwierćfinałowy

CZ Turniej Shanghai Masters
Eurosport 2

13.30 Mecz ćwierćfinałowy

SPORTY WALKI

PT Babilon MMA 59 w Międzyzdrojach
Super Polsat

20.00 Walka: Marcin Sianos – Przemysław Mysiała

SO UFC Fight Night
Polsat Sport 1

18.00 Walka: Magomed Ankalaev – Bogdan Guskov

TENIS

PT Turniej WTA w Pradze
CANAL+ Sport 2

11.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

PT Turniej ATP w Kitzbühel
Polsat Sport 2

12.30 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

PT Turniej ATP w Estoril
Polsat Sport 3

13.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

PT Turniej WTA w Pradze
CANAL+ Sport 2

13.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

PT Turniej ATP w Kitzbühel
Polsat Sport 2

14.30 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

PT Turniej ATP w Estoril
Polsat Sport 3

15.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej



PT Turniej WTA w Pradze
CANAL+ Sport 2

15.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

PT Turniej ATP w Estoril
Polsat Sport 3

17.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

PT Turniej WTA w Pradze
CANAL+ Sport 2

17.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

PT Turniej ATP w Estoril
Polsat Sport 3

19.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

SO Turniej ATP w Kitzbühel
Polsat Sport 2

13.00 Mecz finałowy gry pojedynczej

SO Turniej WTA w Pradze
CANAL+ Sport 2

13.30 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

SO Turniej WTA w Pradze
CANAL+ Sport 2

15.30 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

SO Turniej ATP w Estoril
Polsat Sport 2

18.30 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

SO Turniej ATP w Estoril
Polsat Sport 2

20.30 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

ND Turniej WTA w Pradze
CANAL+ Sport 2

14.00 Mecz finałowy gry pojedynczej

ND Turniej ATP w Estoril
Polsat Sport 2

18.30 Mecz finałowy gry pojedynczej

PO Turniej ATP w Waszyngtonie
Polsat Sport 1

17.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

PO Turniej WTA w Waszyngtonie
CANAL+ Sport 2

17.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

PO Turniej ATP w Waszyngtonie
Polsat Sport 1

19.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

PO Turniej WTA w Waszyngtonie
CANAL+ Sport 2

19.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

PO Turniej ATP w Waszyngtonie
Polsat Sport 1

21.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

PO Turniej WTA w Waszyngtonie
CANAL+ Sport 2

21.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

PO Turniej ATP w Waszyngtonie
Polsat Sport 1

23.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT Turniej ATP w Waszyngtonie
Polsat Sport 1

17.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT Turniej WTA w Waszyngtonie
CANAL+ Sport 2

17.00 Mecz 1. rundy

WT Turniej ATP w Waszyngtonie
Polsat Sport 1

19.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT Turniej WTA w Waszyngtonie
CANAL+ Sport 2

19.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT Turniej ATP w Waszyngtonie
Polsat Sport 1

21.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT Turniej WTA w Waszyngtonie
CANAL+ Sport 2

21.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT Turniej ATP w Waszyngtonie
Polsat Sport 1

23.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

SR Turniej ATP w Waszyngtonie
Polsat Sport 1

17.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

SR Turniej WTA w Waszyngtonie
CANAL+ Sport 2

17.00 Mecz 2. rundy

SR Turniej ATP w Waszyngtonie
Polsat Sport 2

19.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

SR Turniej WTA w Waszyngtonie
CANAL+ Sport 2

20.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

SR Turniej ATP w Waszyngtonie
Polsat Sport 2

21.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

SR Turniej WTA w Waszyngtonie
CANAL+ Sport 2

22.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

SR Turniej ATP w Waszyngtonie
Polsat Sport 1

23.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ Turniej ATP w Waszyngtonie
Polsat Sport 1

17.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ Turniej ATP w Waszyngtonie
Polsat Sport 1

19.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ Turniej WTA w Waszyngtonie
CANAL+ Sport 2

19.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ Turniej ATP w Waszyngtonie
Polsat Sport 1

21.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ Turniej WTA w Waszyngtonie
CANAL+ Sport 2

21.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ Turniej ATP w Waszyngtonie
Polsat Sport 1

23.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

ŻUŻEL

SO Młodzieżowe indywidualne mistrzostwa Polski – Bydgoszcz 2026
TVP Sport

20.05 Finał

ND Mecz towarzyski
TVP Sport

20.20 Polska – Australia



Piknik Country to jeden z najstarszych polskich festiwali.

Stałą bywalczynią pikników jest również Krystyna Giżowska.

Nie wszyscy wiedzą, że Tomasz Szwed to także ceniony psychoterapeuta.

Na żywo

PIKNIK COUNTRY 2026

Jedyny taki piknik

Na Pikniku nie może zabraknąć Lonstara (Michała Łuszczyńskiego).

➤ **PIKNIK COUNTRY 2026**
PT 24.07 godz. 20.05 TVP 2

Człowiek do Mrągowa nad jezioro Czos przyjeżdża ok. 50 tys. gości, by uczestniczyć w Pikniku Country. Wyjątkowa atmosfera imprezy przyciąga muzyków z całego świata. Przez 45 lat scenę mrągowskiego amfiteatru odwiedziły tysiące artystów – od legend ze Stanów Zjednoczonych przez wykonawców z większości krajów Europy aż po czołówkę polskiej sceny. Ale Piknik to nie tylko koncerty, lecz wiele innych wydarzeń – parady bryczek konnych, turnieje brydżowe, westernowa wioska i maratony pływackie – którymi żyje całe miasto. Ma nawet swój hymn – wykreowany przez Cezarego Makiewicza utwór „Wszystkie drogi prowadzą do Mrągowa”. A jego artystyczny poziom został doceniony przez światową organizację CMA

w Nashville, która uznała ten festiwal za jedno z najważniejszych wydarzeń muzyki country na świecie.

Country to jest patriotyzm

Niestrudzonym propagatorem imprezy jest dziennikarz Korneliusz Pacuda, który jest też jej pomysłodawcą i autorem nazwy festiwalu – „piknik country”, która miała symbolizować jej luźny, rodzinny charakter. Przyznał też, że w latach, kiedy był mocno zaangażowany w organizację imprezy, marzył o ściągnięciu do Polski ikony country – wielkiej Dolly Parton, ale to nie udało się do dzisiaj. Jednak w Mrągowie bywały wielkie światowe gwiazdy, m.in. George Hamilton IV, Freddy Weller, David Allen, Heathem Myles czy Kathy Mattea.

– Country to wolność i doskonała melodia. Dobra

piosenka country musi o czymś opowiadać, przede wszystkim o życiu i o miłości, o codziennych problemach, co czyni ją uniwersalną – mówi Pacuda i stale namawia do jej słuchania. Z kolei Lonstar twierdzi, że jest też muzyką patriotyczną. – I to patriotyczną w tym najprostszy wymiarze, to znaczy bez patosu, bez górnolotnych sformułowań, bez hura heroizmu. Kiedyś idealnie ujął to Kris Kristofferson, jeden z najgenialniejszych autorów piosenek country: „Jeśli słyszysz w tym kraj, to to jest piosenka country” – mówi.

Muzyczna podróż przez wspomnienia

W tym roku festiwal obchodzi swój jubileusz. Z tej okazji w piątek odbędzie się koncert galowy (transmitowany przez telewizyjną Dwójkę), podczas którego

usłyszymy największe festiwalowe przeboje. Do Mrągowa przyjadą m.in. Lonstar, Tomasz Szwed, Alicja Boncol, Gang Marcela, Krystyna Giżowska, a także Wojciech Cugowski, Filip Lato, Andrzej Rybiński, Lanberry i Katarzyna Moś. Gwiazdą zagraniczną będzie jeden z najlepszych gitarzystów na świecie – Albert Lee. Na scenie klimatycznego amfiteatru spotkają się starsze i młodsze pokolenia, weterani country i przyjaciele znani z innych muzycznych obszarów, nie zabraknie też oryginalnych duetów. – To nie będzie zwykły koncert. To będzie wyjątkowa podróż przez wspomnienia i wspólne 45 lat, w towarzystwie artystów reprezentujących różne pokolenia i muzyczne światy. Bo muzyka łączy i właśnie tu, w Mrągowie, słysząc to najlepiej – zachwalają organizatorzy. Przekonamy się o tym w ostatni weekend lipca. **EGP**

Cena przyjaźni?

➔ ZAPROSZONA PT 24.07
godz. 21.00 BBC FIRST

Kiedy Ria (Gabrielle Creevy) zaczyna sprzątać u eleganckiej Fran (Eve Myles), jest pod ogromnym wrażeniem sukcesu i niezależności swojej zamożnej pracodawczyni. Powoli wkracza w świat, o którym dotąd mogła tylko marzyć. Między kobietami rodzi się intensywna przyjaźń. Fran zachęca Rię do przejęcia kontroli nad życiem. Robi to jednak coraz bardziej nachalnie, a jedna z jej rad prowadzi do szokujących wydarzeń, które na zawsze odmieniają losy obu kobiet. Ich życie zaczyna opłacać się tajemnic i niebezpiecznych intryg, a Ria coraz bardziej nie radzi sobie z sytuacją. Rozpoczyna się pełna manipulacji gra... EGP



Fran kształtuje Rię według własnego gustu.



Po kłótni z trenerem wściekły Roy Kean (Éanna Hardwicke) opuścił zgrupowanie.

SAIPAN

Na ostrzu noża

➔ SAIPAN PT 24.07
godz. 16.00 HBO

W świecie piłki nożnej od czasu do czasu wybuchają głośne konflikty – nie tylko między zawodnikami, ale i z udziałem trenerów. Do takiej awantury doszło w 2002 roku, kiedy selekcjoner reprezentacji Irlandii, Mick McCarthy, wyrzucił z drużyny jej kapitana Roya Keana. I to na dwa tygodnie przed startem

Mundialu... Wszystko dlatego, że Kean, zirytowany fatalnymi warunkami, jakie piłkarze zastali w bazie w Saipan, udzielił wywiadu jednej z irlandzkich gazet, w którym skrytykował trenera. Potem doszło do konfrontacji a później gracz opuścił zgrupowanie. Kean już nie wrócił do reprezentacji jako zawodnik, a McCarthy zrezygnował z funkcji selekcjonera pod koniec 2002 roku. HM

BENEFIS KORY W TEATRZE STU

Boska Kora i przyjaciele

➔ BENEFIS KORY W TEATRZE STU PT 24.07 godz. 13.25
TVP KULTURA

TVP Kultura przypomni benefis Kory, który odbył się w 1995 roku w Teatrze STU w Krakowie – mieście, które miało dla niej szczególne znaczenie. Jak powiedziała wokalistka, na scenie i wśród publiczności znaleźli się wyłącznie jej przyjaciele, z którymi chciała świętować

to wyjątkowe wydarzenie. Dla piosenkarki wystąpili m.in. Marek Jackowski, Renata Przemyk, muzycy z zespołu Maanam, Chłopcy z Placu Broni oraz T.Love, którzy zaśpiewali swoje utwory. Każdemu z artystów Kora poświęciła osobną wypowiedź. A potem zaśpiewała m.in. „Boskie Buenos”, „Kocham cię, kochanie moje” oraz „Wyjątkowo zimny maj”. EGP

Właśnie tak ją zapamiętamy na zawsze.



TVP 1

- 5.00 Spłątane losy** (7) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 5.50 Akacja 38** (902) – telenowela, Hiszpania 2018
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Welon, fura i brawura** (8) – reality show, Polska 2023
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.15 Na kłopoty... Bednarski** (6): Ostatnie lato – serial kryminalny, Polska 1986
- 9.15 Ranczo 7** (90): Trudne powroty – serial obyczajowy, Polska 2013
- 10.10 Komisarz Alex 22** (275): Zabita nadzieja – serial kryminalny, Polska 2024
- 11.05 Ojciec Mateusz 16** (211): Napać doskonale – 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: Nowa Zelandia, ziemia Nowego Świata** – film dokumentalny, Francja 2020, reż. Simon Hardenne
- 13.30 Western po polsku** – reportaż, Polska 2026
- 14.00 Spłątane losy** (8) – 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** (988) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacja 38** (919) – telenowela, Hiszpania 2018
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



20.30 KRYMINALNY

Ojciec Mateusz 32 (418) Natalia (Kinga Preis, zdj.) zauważa osobę ludzko podobną do jej męża, który miał zginąć przed laty. Dochodzi do wniosku, że mężczyzna ukrywał się pod zmienioną tożsamością. Idzie do komendy, aby nakłonić funkcjonariuszy do zajęcia się sprawą. **55 min**



21.25 KRYMINALNY

Drelich (2) Uprowadzonemu przez ludzi Wójcika Drelichowi (Filip Pławiak, zdj.) udaje się uciec. Mężczyzna stara się ustalić, kto faktycznie jest odpowiedzialny za atak na niego i oskarżenia o romans. Tymczasem gangster wysłał do Warszawy zabójcę. Celem jest zarówno Marek, jak i jego rodzina. **50 min**

TVP 2

- 5.00 Rodzinka.pl** – serial komediowy, Polska 2025
- 5.30 M jak miłość** (1801) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.20 Anna Dymna – spotkamy się**: Marek Kowalczyk – talk-show
- 6.55 Barwy szczęścia** (3361) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Operacja zdrowie** (77): Reflaks 2 – magazyn medyczny, Polska 2025
- 12.00 Rodzinka.pl** (52): Kociaki domowe – serial komediowy, Polska 2011
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda** (152) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (883) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (440) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 (patrz obok)
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (153) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Poród Yoncy ma dramatyczny przebieg. Położna z trudem odbiera dziecko, a wyczerpana kobieta traci w końcu przytomność. Beza z radością przytula swojego „syna”. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3361) – serial obyczajowy, Polska 2026
- Zaostrza się spór pomiędzy Marcinem a Renatą, która uparcie zaprzecza, że ma problem z uzależnieniem od leków. Interwencja Dominiki i Damiana jedynie pogarsza całą sytuację. **40 min**



15.05 OBYCZAJOWY

La Promesa – pałac tajemnic (440) Blanca opuszcza rezydencję. Santos, pod wpływem intryg Petry, buntuje się przeciwko ojcu. Sytuacja zaostrza się, gdy Alonso (Manuel Regueiro, zdj.) wyrzuca Lorenza z posiadłości. Manuel podejmuje zaskakującą decyzję. Chce towarzyszyć Currowi na wojnie. **55 min**

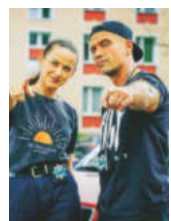


20.05 WIDOWISKO

Piknik Country 2026 (1-3) Najważniejszym punktem programu będzie Koncert Galowy 45-lecia, rozpoczynający festiwal. Zostaną przypomniane największe przeboje w historii tego wydarzenia w nowych aranżacjach. Na scenie pojawią się m.in. Tomasz Szwed, Lonstar (zdj.), Zbigniew Hofman i Grupa Babsztyl. **190 min**

POLSAT

- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 Malanowski i partnerzy** (355, 356): Różowa pantera; Niebezpieczne związki – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
- Klient biura detektywów znalazł w skrzynce na listy nagranie dokumentujące jego pozamałżeńską przygodę. Prosi o odnalezienie kobiety, z którą spędził namiętną noc. Ktoś chce bowiem zagrozić jego karierze prawniczej i relacji z żoną. **60 min**
- 9.30 Trudne sprawy** (1277, 1278) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- Andżelika po rozstaniu z chłopakiem dowiaduje się, że jest w ciąży. Po kilku miesiącach rodzi synka, którego sama chce wychować. Nie radzi sobie jednak z opieką. Pewnego dnia zostawia niemowlę w wózku przed sklepem. Dziecko znika... **125 min**
- 11.35 Gliniarze** (894, 895): Przyparciu do muru; Ryzykant – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 13.40 Dlaczego ja?** (1524, 1525): Na pokuszenie; Bogaty mąż – serial paradokumentalny, Polska 2026
- Maria przekonuje córkę do zerwania z Pawłem, który zrezygnował z kapłaństwa dla miłości. Aranżuje jej spotkanie z pewnym siebie Łukaszem. Po pewnym czasie uświadamia sobie jednak swój błąd. Zachęca Pawła do walki o ukochaną. **130 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.20 Pogoda**
- 16.25 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.40 Gliniarze** (1091, 1092): Krótki lont; Wyjazd – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Hobbit: Bitwa Pięciu Armii** – film fantasy, Nowa Zelandia/USA 2014, reż. Peter Jackson, wyk. Ian McKellen, Martin Freeman, Richard Armitage, Ken Stott (patrz obok)
- Wypełniony batalistycznymi scenami finał trylogii opartej na twórczości J.R.R. Tolkiena. Akcja widowiskowej adaptacji rozgrywa się 60 lat przed wydarzeniami znanymi z „Władcy Pierścieni”. **205 min**
- 23.20 Niezniszczalni 2** – film sensacyjny, USA/Niemcy/Chiny 2012, reż. Simon West, wyk. Sylvester Stallone, Jason Statham, Jet Li, Dolph Lundgren (patrz obok)
- 1.45 Cicha noc** – horror komediowy, Wielka Brytania 2021, reż. Camille Griffin
- 3.35 Nasz nowy dom** (297) – reality show, Polska 2023



16.40 PARADOKUM.

Gliniarze (1091, 1092) Adam (Aleksander Mackiewicz, zdj.) i Olga (Natalia Brudniak, zdj.) poszukują zaginionej kobiety, która pojechała do rodzinnej wsi. Były mąż opowiada im o dramatycznych zdarzeniach, do których doszło niedługo w tej miejscowości. Mogą one wiązać się ze sprawą. **130 min**



19.55 FANTASY

Hobbit: Bitwa Pięciu Armii Thorin (Richard Armitage), Bilbo (Martin Freeman, zdj.) i ich kompani odkrywają Erebor. Złoto Samotnej Góry prowadzi do konfliktów między ludźmi, elfami i krasnoludami. Rasy są gotowe na wojnę, ale Gandalf (Ian McKellen) studi emocje. Naddciąga wróg, którego pokonają zjednoczeni. **205 min**



23.20 SENSACYJNY

Niezniszczalni 2 Handlarz bronią zabija członka ekipy dowodzonej przez Barneya Rossa (Sylvester Stallone). Realizuje zbrodniczy plan. Trench (Arnold Schwarzenegger, zdj.) oraz inni najemnicy wkraczają do akcji. **145 min**

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Ojciec Mateusz 32** (418) – krym., Pol. 2024 (patrz obok)
- 21.25 Drelich** (2) – serial krym., Polska 2025 (patrz obok)
- 22.15 Kroniki Tour de Pologne kobiet** (1) – cykl reportaży
- 22.25 Zupa nic** – komediodramat, Polska 2021, reż. Kinga Dębska, wyk. Kinga Preis, Adam Woronowicz, Ewa Wiśniewska (patrz obok)
- 0.10 Hotel Mumbai** – thriller, Australia/USA/Wielka Brytania 2018, reż. Anthony Maras
- 2.20 Morderstwa w Bayeux** – film kryminalny, Francja 2023, reż. Kamir Ainouz
- 4.00 Wykrywacz kłamstw** – program publicystyczny, Pol.
- 4.20 Pytanie dnia** – pr. publ., Pol.
- 4.40 Reporterzy** – mag.
- 4.50 Oko na świat** – magazyn **5.10**



22.25 KOMEDIODRAM.

Zupa nic Niezardany architekt Tadek (Adam Woronowicz, zdj.) mieszka z rodziną w bloku. Nie odnajduje się wśród partyjnych układów PRL. Nową nadzieję w życie rodziny wnosi wymarzone auto. **105 min**

- 20.05 Piknik Country** 2026 (1-3) – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
- 23.15 To jest grane – wakacyjne** (98) – program muzyczny, Polska 2026
- Letnie wydanie magazynu Marka Sierockiego, w którym obok hitów polskich i zagranicznych list przebojów znajdą się rozmowy z gośćmi, muzyczne ciekawostki i informacje o premierach. **35 min**
- 23.50 Wodecki Twist – Piosenki o miłości** – koncert, Polska 2025 (patrz obok)
- 1.00 Organek pod prąd na dobry wieczór** – widowisko, Polska 2024
- 2.05 Książę z innej bajki** – komedia romantyczna, USA/Kanada 2023, reż. Rich Newey
- 3.40 Akacja 38** (425, 426) – telen., Hiszp. 2016 **5.15**



23.50 KONCERT

Wodecki Twist – Piosenki o miłości Na sopockim moło wystąpił Ania Karwan, Kuba Badach i Alicja Majewska (zdj.). Wykonali hity Zbigniewa Wodeckiego, m.in. „Oczarowanie” i „Nad wszystkim uśmiech Twój”. **70 min**

TVN	TV PULS	TVN 7
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1708) – serial paradokumentalny, Polska 2025 6.50 Kuchenne rewolucje (8) – pr. rozrywk., Polska 2022 7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026 11.25 Babski biznes (2) – program rozrywkowy, Polska 2025 Prowadząca odwiedza Mon Bebe Cafe w Knurowie. Siostry Rokšana i Paulina zmagają się z brakiem zysków oraz konfliktami. Marta Klepka pomaga im osiągnąć sukces. 70 min 12.35 Ukryta prawda (1497, 1498, 1735) – serial paradokumentalny, Polska Magdalena umawia się do pubu z poznanym niedawno Bartkiem. Po wypiciu drinka zaczyna źle się czuć. Podejrzewa, że towarzysz wrzucił jej do napoju pigułek gwałtu. 190 min 15.45 Detektywi (1119) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Śledczy pomagają Kacprowi, którego starsza siostra zaginęła. Wśród podejrzanych o porwanie jest chłopak, z którym była w ciąży. On jednak kieruje uwagę śledczych na jej rodziców. 65 min 16.50 Szpital św. Anny (75) – serial obyczajowy, Polska 2025 (patrz obok) 17.55 Młode gliny (30) – serial kryminalny, Polska 2026 Policjanci znajdują przykuto go do ściany szesnastoletniego Michała. Za domem odkryte zostają zwłoki więzionego z nim Czarka. Oprawca obiecywał chłopcom łatwy zarobek. 65 min 19.00 Fakty 19.30 Sport, Pogoda 19.50 Uwaga! – magazyn reporterów	6.00 Policjanci z Miami 3 (16, 17): Theresa; Popołudniowy lot – serial kryminalny, USA 1987 8.00 Kobra – oddział specjalny (9, 10): Z miłości; Bracia – serial sensacyjny, Niemcy 2017 10.00 Maria z przedmieścia (75, 76) – telenowela, Meksyk 1995 Policja, badając sprawę zabójstwa Calixty, dociera do domu Agripiny. Soraya dręczy Marę telefonami. 120 min 12.00 Nie igraj z aniołem (124) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Cecilia jest zaskoczona wyjazdem Estefanii i Isabeli. Sądzi, że coś knują. Blanca wyznaje miłość Omarowi. Beatriz obawia się, że Amador faktycznie zabierze jej dziecko. 60 min 13.00 Wspianale stulecie (58) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 14.00 Kuriery 2 (43) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (558, 559) – serial obyczajowy, Polska 2022 17.00 Kuriery 2 (44) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Michał jedzie do gospodarstwa znajdującego się daleko od miasta. Ucina sobie pogawędkę z synem właścicieli. Dowiaduje się, że nienawidzi on życia na wsi. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (981, 982) – serial obyczajowy, Polska 2026 Po śmierci matki Lena opiekuję się młodszą siostrą. Pewnego dnia nieroztropna Hania przyprowadza do domu bezdomnego mężczyznę, twierdząc, że to ich zaginiony przed laty ojciec. 120 min	5.25 Ten moment (5): Samotna decyzja – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (820-822) – serial paradokumentalny, Polska 2020 8.45 Ukryta prawda (1348, 1465, 1466) – serial paradokumentalny, Polska (1129-1131) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014 11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1129-1131) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014 13.55 Kryminalni 2 (2): Dziennikarka – serial kryminalny, Polska 2005 Dziennikarka prosi komisarza Zawadę o spotkanie. Podejrzewa, że jest śledzona. Następnego dnia sprzątaczką znajduje jej ciało. 65 min 15.00 Szpital (802, 803) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Do dr Nowickiej trafiają kuzynki, które się pobili. Dziewczyny nie wiedzą, że są siostrami. Ojciec postanawia powiedzieć im prawdę. Matki pacjentek chcą go powstrzymać. 120 min 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (516) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010 Grzegorzowi Karpińskiemu zarzuca się wypchnięcie Igora z okna. Zanim doszło do zdarzenia, poszkodowany wyrzucił oskarżonego z grupy tanecznej i zaczął spotykać się z jego partnerką. 60 min 18.00 SOS Ekipy w akcji (28) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Policjanci interweniują w sprawie domowej awantury. Odkrywają przyczynę gwałtownej kłótni między braćmi. Inny patrol otrzymuje wezwanie od przerażonej seniorki. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1539) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)



16.50 OBYCZAJOWY

Szpital św. Anny (75)

Na SOR trafia 82-letnia kobieta z poważnym urazem. Jej mąż ma demencję i wymaga opieki. Kaja (Ada Szczepaniak, zdj.) przejmując się losem parę seniorów. Zosia i Filip otrzymują szokującą wiadomość od mężczyzny podającego się za ojca Kalinki. **65 min**



20.00 FANTASY

Łowca czarownic

Nieustraszone Kaulder (Vin Diesel, zdj.) przed wiekami zabił potężną wiedźmę. Teraz czarownica powraca ze świata umarłych. Wojownik i jego dwoje pomocników muszą stawić jej czoło. **140 min**



20.00 SENSACYJNY

355

Tajna broń wpada w ręce najemników. Mogą oni doprowadzić do wybuchu trzeciej wojny światowej. Funkcjonariuszka CIA Mason „Mace” Brown (Jessica Chastain, zdj.) musi ją odzyskać. W tym celu wyrusza na niebezpieczną misję m.in. z agentką Schmidt (Diane Kruger). **140 min**



22.20 SENSACYJNY

Eskorta

James (Mark Wahlberg, zdj.) ma eskortować na pokład samolotu informatora. Musi pokonać dyktando USA i lotnisko. Komuś zależy, by zatrzymać ten konwój. **120 min**



19.00 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1539)

Matylda prosi przyjaciela, Piotra, by został ojcem jej dziecka. Po jakimś czasie rodzi chłopca. Próbuje zaangażować mężczyznę, lekko ducha i imprezowicza, w opiekę nad synem. Pewnego razu młoda matka trafia do szpitala. Dochodzi do tragedii. **60 min**



20.00 KOM. OBYCZ.

Zawsze jest czas na miłość

Wdowa Emily (Diane Keaton, zdj.) postanawia pomóc sąsiadowi (Brendan Gleeson), który dostał nakaz eksmisji. Choć wiele ich różni, zbliżają się do siebie. **145 min**

REKLAMA

Piątek 21:00
Premiera 24 lipca

ZAPROSZONA

BBC
FIRST

20.00 Łowca czarownic **FILM** – film fantasy, USA/Chiny/Kanada 2015, reż. Breck Eisner, wyk. Vin Diesel, Rose Leslie, Elijah Wood, Olafur Darri Olafsson (patrz obok)

22.20 Egzekutor **FILM** – film sensacyjny, USA 1996, reż. Chuck Russell, wyk. Arnold Schwarzenegger, Vanessa L. Williams, James Caan, James Coburn (patrz obok)

0.45 Martwe zło: Przebudzenie O **FILM** – horror, Nowa Zelandia/USA/Irlandia 2023, reż. Lee Cronin

2.45 Kuba Wojewódzki (1) – talk-show, Polska 2026

3.50 Uwaga! – mag. reporterów

4.05 Detektywi (118) – serial fabularno-dokument., Polska

5.00 Nauka jazdy 5 (23) – pr. rozr.

5.25 Recepta na stary dom 4 (6) – program rozrywk., USA 2021



22.20 SENSACYJNY

Egzekutor

Agent specjalny John Kruger (Arnold Schwarzenegger, zdj.) otrzymuje nowe zadanie. Ma ochronić Lee (Vanessa L. Williams), pracownicę Departamentu Obrony. Wykryła ona spisek ważnych polityków. **145 min**

20.00 355 **FILM** – film sensacyjny, USA/Chiny/Hongkong 2022, reż. Simon Kinberg, wyk. Jessica Chastain, Penélope Cruz, Lupita Nyong'o (patrz obok)
Początkowo rolę Marie Schmidt miała zagrać Marion Cotillard. Zrezygnowała jednak z przyczyn osobistych. **140 min**

22.20 Eskorta **FILM** – film sensacyjny, Chiny/USA/Kolumbia 2018, reż. Peter Berg, wyk. Mark Wahlberg, Lauren Cohan, Iko Uwais (patrz obok)

0.20 Człowiek w mroku **FILM** – film sensacyjny, USA 2024, reż. James Cullen Bressack, wyk. Emerson Min, Jean-Claude Van Damme, Kristanna Loken, Spencer Breslin (patrz obok)

2.30 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026

3.45 Zobacz to!



0.20 SENSACYJNY

Człowiek w mroku

Syn informatorki agenta Interpolu, Hatcher (Jean-Claude Van Damme, zdj.), zostaje porwany. Mężczyzna postanawia odbić zakładnika. Na jego drodze stają niebezpieczni ludzie. **130 min**

20.00 Zawsze jest czas na miłość **FILM** – komedia obyczajowa, USA/Wielka Brytania/Belgia 2017, reż. Joel Hopkins, wyk. Diane Keaton, James Norton, Brendan Gleeson, Hugh Skinner (patrz obok)

22.25 Wierna **FILM** – film s.f., USA 2016, reż. Robert Schwentke, wyk. Shailene Woodley, Theo James, Naomi Watts, Octavia Spencer (patrz obok)

0.45 Step Up 3 **FILM** – film muzyczny, USA 2010, reż. Jon M. Chu

2.50 Żyjąc z potworem 9 (7) – serial dokumentalny, USA 2024

3.50 Fachowcy 2 (3) – serial paradokumentalny, Polska 2018

4.30 Dorota was urządzi! (4) – program rozrywkowy, Polska 2015



22.25 FILM SF

Wierna

Przyszłość. Po wybuchu rewolucji Tris (Shailene Woodley), Cztery (Theo James, zdj.) i ich towarzysze uciekają z odgradzonego od świata Chicago. Poznają ukrywającą przed nimi rzeczywistość. **140 min**

 TVP 3 	 TVP POLONIA	 TV 4 	 PULS 2 	 TVP ROZRYWKI	 TTV HD 
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 15.30 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	11.30 Kresy (nie)znane (3) 11.50 Przepis dnia 4 (2) – mag. 12.00 Serwis Info – pr. inform. 12.10 Ja wam pokażę! (11, 12) 13.50 Polonia 24 Tygodnik 15.00 Serwis Info – pr. inform. 15.10 Wszystko przed nami (96) – serial obycz., Polska 15.40 Słowo daje! – magazyn 15.50 Dlaczego krowa... 16.00 Golas, absolutnie! 17.00 Teleexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Teleexpress Extra – inf. 18.15 Stacja Arktyka 18.45 Panorama 19.20 Polacy świata 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – pr. publ.	6.00 Strażnik Teksasu (7, 8) – serial sensacyjny, USA 7.55 Bogaty dom – biedny dom (97) – reality show 8.55 Policjantki i Policjanci (530, 531) – serial obycz. 10.55 Na ratunek 112 (1128, 1129) – serial parodokumentalny, Pol. 11.55 Dlaczego ja? (1557, 1558) – parodok. 13.55 Trudne sprawy (788-790) – parodok., Pol. 16.55 Policjantki i Policjanci (1409) – obycz., Pol. 2026 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (527) – reality show, Polska 2025 19.00 Policjantki i Policjanci (1410) – obycz., Pol. 2026	9.25 Świnka Peppa 7 – 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 – 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 3 – serial anim. 19.00 Kacze opowieści – serial animowany	6.10 Zakochaj się w Polsce (267) – 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 (9-ost.) 14.40 Pan Mama (41) – kom. 15.15 Program rozrywkowy 15.35 Tak to leciało! 16.30 Do śmiechu! (79) – rozr. 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	7.10 Express – pr. inform. 7.35 DeFacto 14 (11, 12) 8.30 Kartoteka 3 (8, 9) 10.35 Detektywi (47, 48) 12.35 Zakup w ciemno 4 (10) 13.35 Zakup w ciemno 6 (7) 14.35 Nic do zgłoszenia 4 (2) 15.35 Złomowisko PL 5 (16) 16.45 Express – pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Usterka 14 (14) 17.45 Życie na kredytcie 8 (13, 14) – reality show, Pol. 18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (7) 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.05 Zakup w ciemno 6 (8) 21.05 Zakup w ciemno extra (4) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf.

OBYCZAJOWY	WIDOWISKO	ROZRYWKI	OBYCZAJOWY	ROZRYWKI	ROZRYWKI
22.30 Złoty chłopak (202) Ferit postanawia przepokonać więziennego strażnika, żeby pomóc ojcu. Chce też porozmawiać z Kazimierzem o Seyran, jednak nie zostaje serdecznie przyjęty. 60 min	20.05 Piknik Country 2026 (1-3) – Polska 2026 Najważniejszym punktem programu będzie Koncert Galowy 45-lecia, rozpoczynający festiwal. Zostaną przypomniane ponadczasowe przeboje z całej historii Pikniku Country. 190 min	20.00 Gwiazdy Kabaretu (177, 151) – Polska Kabaret Rewers (zdj.) zaprezentuje skecz „Tablety”. Nie zabraknie również numeru o całunym kurierze pocztowym. 120 min	20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (969) Młody prawnik odkrywa, że jego szef molestuje sekretarkę. Mimo sprzeciwu ojca decyduje się działać. Alicja zamierza odwiedzić córkę. Kazimierz oferuje kobiecie swoje towarzystwo. 60 min	22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (47) – Polska 2025 Wybór najlepszych skeczy Roberta Górskiego (zdj.) i spółki. Kultowe scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle i przypominają, za co widzowie ich kochają. 40 min	22.00 99 – Gra o wszystko. VIP 6 (2) – Polska Uczestnicy muszą współpracować, rozgrywając grupowe domino, tocząc puszki bez dotykania, grając w karty i biorąc udział w wyszczególnionych grach. Czas jest ograniczony, a błęd – kosztowny. 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 (857) – 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	23.15 Panorama 23.45 Matki, żony i kochanki (19) – serial obycz., Polska 0.40 Rodzinka.pl (272) – kom. 1.10 Szlakiem miejsc niezwykłych: Pomniki historii – cykl reportaży 1.30 Program informacyjny 19.30 1.55 Pytanie dnia – pr. publ. 2.05 Sport, Pogoda	22.00 Zabójcza portierka FILM – thriller, USA 2020 0.00 STOP Drogówka – mag. 1.05 Love Island. Wyspa miłości (39) 2.05 Hardkorowy lombard 3 (31) – serial dokum., USA 2.40 Interwencja – mag. 2.55 Śmierć na 1000 sposobów (6) – dok. 3.25 Lubie disco! (287) – muz. 4.25 Top 10 – lista przebojów	21.00 Dzielnica strachu 10 (451, 452) – serial krym. 23.00 Żywa przynęta – thriller, FILM Wlk. Bryt./Malta 2021 0.50 Ogień zwalcza ogień – dramat sensacyjny, USA 2012 2.55 Dzielnica strachu 10 (447) – serial krym., Polska 3.55 Lombard. Życie pod zastaw 12 (652) – obycz.	22.50 Kabaret Letnią Porą (16) – pr. rozr., Pol. 2021 23.50 Do śmiechu! (1) – rozr., Polska 2024-2026 0.40 Niepewna sytuacja 3 (8) – pr. rozr., Polska 2026 1.10 Kolo fortuny – teleturniej, Polska 2025 2.30 Kabaret Letnią Porą (10) – pr. rozr., Pol. 2021	23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (14) 0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 18 (5) 1.00 Diablenie boskie 2 (17, 18) – reality show, Pol. 1.55 Damy i wiesniaczki. Za granicą 2 (7, 8) – fab.-dok. 3.55 Sędzia Anna Wesołowska (518) – serial fabularno-dokum.

TVP3	TVP3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 16.55 Strefa otwarta 17.20 Wojownicy czasu 17.50 Kreatywni po godzinach 17.59 Przystanek Kłopot 18.16 Z Koronkiewiczem przez Podlasie 18.30 Obiektu 18.50 Gość „Obiektu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Prywatne życie zwierząt 21.00 Wykrzywc kłamstw 21.20 Gość „Obiektu” 21.30 Obiektu BYDGOSZCZ 17.30 Studio lato 18.30 Zbliżenia 19.00 Rosół polski 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.21 Słowo daje! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.30 Do brzegu 17.50 Polacy na morze 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Zawodowcy 21.00 Bezgranicznie: Karaś i Frej 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 16.46 Dzień z bliska 17.30 Na KOnkurs świata 17.45 Sobota w Bytkowie 18.14 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 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 Wykrzywc kłamstw 21.30 Kronika 18.50 Milego popołudnia 17.55 Pocztówki z Sycylii 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 Wykrzywc 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 POZNAN 17.30 Teleskop 17.45 Program publicystyczny 18.30 Teleskop 19.01 Zakrećmy, wkręcimy 19.16 Reportaż TVP Poznań 21.02 Wykrzywc kłamstw 21.22 Litera! 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.02 Kaledioskop 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 Wykrzywc kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 16.45 Życie 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 Mój polski 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 Warszawski i Mazowsza WROCŁAW 16.43 Oda do kruchoci 17.36 Fundusze Europejskie dla Dolnego Śląska 17.46 Wakacjejny 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	7.55 Rodzinka.pl (253, 254) 8.55 Ojciec Mateusz 23 (296, 297) – krym., Pol. 2020 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (684, 685) 12.25 Ojciec Mateusz 27 (93) 13.20 Komisarz Alex 5 (57) 14.15 Ranczo 9 (113, 114) 16.10 Postaw na milion – telet. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.05 Ojciec Mateusz 26 (336) 19.20 Ranczo 9 (111) – obycz. 20.10 Rodzinka.pl (202, 203) 21.25 Ojciec Mateusz 34 (439) 22.20 Uczciwy złodziej FILM – dramat krym., USA 2020 0.10 Profilerka Jastrzę (10-12) 3.05 Operacja Mincemate FILM – dramat wojenny, Wielka Brytania/USA 2021	12.10 Christopher Reeve – wieczny Superman 13.25 Benefis Kory w Teatrze STU (1) – pr. rozr., Pol. 1995 14.30 Księżów – dramat FILM obyczajowy, Polska 2011 16.40 Wojna domowa (7, 8) 18.20 Video Killed the Radio Star – serial dok., Wlk. Bryt. 18.55 Rawhide (15) – serial przyg. 20.00 Nie do przeobrażenia FILM – western, USA 1960 22.10 Powrót Sherlocka Holmesa (8) – serial krym. 23.15 Czwartkowy klub filmowy – magazyn filmowy 23.25 Wyrok na Franciszka FILM Kłosa – dramat wojenny, Polska 2000 1.15 Piękni mężczyźni 1.50 Reżyserzy (8) – serial dok.	12.05 Co Polak potrafi na drodze? (10) – pr. rozrywk., Polska 2025 13.05 Ciężarówka przez śniegi 2 (8) – serial dokum. 14.05 Kłątwa Wyspy Dębów 2 (6) – reality show, USA 2014-2015 15.00 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw (6, 7) – serial dokumentalny 16.00 Australijscy poszukiwacze złota 5 (5, 6) – serial dok., Australia 18.00 77 TV 2 (9, 10) – rozr., Pol. 20.00 Morderstwa we Francji FILM – Marie-Galante – film kryminalny, Francja 2021 22.00 Morderstwa we Francji FILM – Archipelag Frauli – film kryminalny, Francja 2021	6.00 Wpiewanie (182, 183) – dok. 6.55 Policjanci i Policjanci (729, 730) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (48, 49) – sens. 10.55 48h. Zaginięci (178-180) 13.55 Policjanci i Policjanci (1210) – serial obycz., Polska 14.55 Uroczysko (65, 66) – krym. 15.55 Kobra – oddział specjalny (50, 51) – sens. 18.00 Strażnik Teksasu (9) – sens. 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (65, 66) – krym., USA 21.55 Kosci (123, 124) – krym. 23.50 W lesie działo nie zaśnie FILM nikt – horror, Polska 2021 2.05 Krejzj patrol (41-45) – serial kryminalny, Polska 4.40 Kochane pieniądze (21) 5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST	ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
10.40 Śmierć pod palmami 3 (3) – serial krym., Wlk. Bryt. 11.45 Zagadki doktora Blake'a 4 (8) – serial krym. 12.55 Ulica nadziei (5, 6) – krym. 15.00 Ojciec Brown 8 (9) – krym. 16.00 Lewis 6 (5) – serial krym. 17.00 My Life is Murder 4 (3) 18.00 Morderstwa w Midsomer 24 (1) – serial krym., Wielka Brytania 2021 19.55 Śmierć pod palmami 3 (4) – serial krym., Wlk. Bryt. 21.00 Zaproszona (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2025 22.15 Tajemnica Brokenwood 12 (4) – krym. 0.10 Annika (4) – serial krym.	12.00 Ironia życia – komedia, FILM Niemcy 2024 14.20 Inga Lindström: Ktoś cię kocha – obycz., Niem. 2022 16.15 Pułapka chłopaka FILM – kom. romant., USA 2022 18.00 Górski lekarz (168, 169) 20.00 Rejs ku szczęściu FILM – Podróż poślubna na Florydę – film obyczajowy, Niemcy 2009 21.55 Terapia pod palmami FILM – film obycz., USA 2020 23.45 Górski lekarz (168, 169) – obycz., Niemcy/Austria 1.40 Rejs ku szczęściu FILM – Podróż poślubna na Florydę – film obyczajowy, Niemcy 2009	8.50 Przyjaciele 10 (7-12) 11.55 Teoria wielkiego podrywku 9 (23, 24) – kom. 12.50 Teoria wielkiego podrywku 10 (1-4) – kom. 14.30 Dwóch i pół 7 (16-19) 16.30 Przyjaciele 10 (13-17) 19.30 Teoria wielkiego podrywku 10 (5-10) – kom. 22.00 The Office PL 2 (10, 11) – serial komediowy, Polska 23.05 Comedy Club 8 (9, 10) 0.05 Miasteczko South Park 3 0.30 Miasteczko South Park 4 (1) 1.00 Pracoholicy 5 (2, 3) – kom. 2.00 Śmieszniej nie będzie 2 (11, 12) – program rozrywk.	7.45 Detektywi (125-128) 9.50 Prawo Agaty 4 (11) 10.55 Lekarze (5) – serial obycz. 11.55 Zapukaj do moich drzwi (16, 17) – telen., Turcja 2020 13.55 Prawo Agaty 4 (10) 14.55 Detektywi – fab.-dok., Pol. 16.00 Na Wspólnej (10, 11) 17.05 Seriaale: rozmowy 17.55 Elf – film familijny, USA FILM 2003, reż. Jon Favreau 20.00 World War Z – horror s.f., FILM USA/Malta 2013 22.35 Joker – dramat kryminalny, FILM USA/Kanada/Australia 2019 0.55 Godzina ciszy – film krym., FILM Malta/USA/Kanada 2024 3.05 Szkoła (758) – parodok. 4.05 Ukryta prawda (1378)

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (7)
6.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
7.50 Robert Makłowicz (212, 121) – mag. kulin.
9.40 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (5) – serial krym., Australia
10.55 Górski lekarz (9, 10) – serial obycz., Niem. 2020
12.55 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (6) – serial krym., Australia
14.00 Zajazd. Będzie się działo (5, 6) – obycz., Pol. 2025
16.00 Katastrofy w przestworzach (1, 8) – serial dokum., Kanada
19.00 Aukcja w ciemno 2 (19, 20) – serial dok., USA

KOMEDIA OBYCZAJOWA

20.00 Wreszcie piątek: **Nie lubię poniedziałku** – Polska 1971
 Francesco przybywa do Warszawy. Prześladuje go pech. Los stawia na drodze Włocha ludzi, dla których początek tygodnia także nie jest zbyt szczęśliwy, m.in. Zygmunta (Jerzy Turek, zdj.). **130 min**

- 22.10** Silver – film sensacyjny, USA 1993, wyk. William Baldwin, Sharon Stone
0.30 I stanie się koniec **FILM** – horror, USA 1999
3.00 Kochanie, chyba cię **FILM** zabiłem **O** – czarna komedia, Polska 2014
5.00 Kabaretowe hity (4) – pr. rozrywk., Pol. 2024

13 ULICA

- 8.40** Morderstwo na Cote **FILM** **Sauvage** – film kryminalny, Francja/Belgia 2023
10.40 Mentalista 3 (7-10) – krym.
14.20 Detektyw z wybrzeża 3 (5, 6) – krym., Wlk. Bryt. 2024
16.20 Morderstwo na wyspie **FILM** **Marie-Galante** – film kryminalny, Francja 2021
18.20 Mentalista 3 (11-14) – serial kryminalny, USA
22.00 Matczyzna furia **FILM** – thriller, Kanada 2021
0.00 Podróż z diabłem **FILM** – thriller, Kolumbia/USA 2019, wyk. Nicolas Cage
1.55 Morderstwo na wyspie **FILM** **Marie-Galante** – film kryminalny, Francja 2021
3.55 Detektyw z wybrzeża 3 (5, 6) – serial kryminalny, USA

SCI FI

- 10.00** Medium 2 (1, 2) – krym.
11.50 Zagubiona tożsamość 3 (12, 13) – serial s.f., Kanada
13.40 Wojny drogowe: Furia **FILM** – film przyg., USA 2024
15.30 Medium 2 (3, 4) – krym.
17.20 Zagubiona tożsamość 4 (1, 2) – serial s.f., USA 2014
19.10 Świat trąsu **FILM** – horror s.f., USA 2018
21.00 Pompeje – film katastrof., Kanada/Niemcy/USA 2014
23.10 Płonąca pulapka – dramat **FILM** sensacyjny, USA 2004
1.35 Megalodon: Obłęd **FILM** – horror, USA 2023
3.15 Zagubiona tożsamość 4 (1, 2) – serial s.f., USA 2014
5.00 Arcadia (2) – s.f., Bel./Hol.

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (314) – reality show, Pol. 2024
7.30 Na ratunek 112 (949, 950) – paradok., Pol.
8.30 Sekrety rodziny (20-22) – serial parokomediowy
11.30 Trudne sprawy (961) – serial parokomediowy
12.30 Dłaczego ja? (1372, 1373) – paradok.
14.30 Świat według Kiepskich (1-5) – kom.
17.00 48h. Zaginięcie (179, 180) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (1007) – serial parokomediowy, Polska
20.00 Ślad (83) – serial krym.
21.00 Gliniarze (802) – serial parokomediowy, Polska

THRILLER

22.00 Azył – USA **FILM** 2002, reż. David Fincher
 Przestępcy włamują się do nowego domu Meg (Jodie Foster, zdj.). Kobieta razem z córką Sarah (Kristen Stewart, zdj.) chroni się w opancerzonym pokoju. To właśnie tam chcą dostać się intruzi. **145 min**

- 0.25** 21 Jump Street **FILM** – komedia kryminalna, USA 2012, wyk. Jonah Hill
2.40 Wydarzenia
3.20 Ewa gotuje (492) – mag.
4.00 Strzelnicza Nawala (9)
5.00 Interwencja – mag.
5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (15) – serial dokumentalny
5.30 Telezakupy TV Okazje

POLSAT FILM

- 6.00** Jedziemy na ryby! (25)
6.55 Na ratunek 112 (863) – serial paradok., Pol. 2023
7.25 Doktor Martin (46)
8.25 Przyjaciółki (155, 156)
10.25 Świat według Kiepskich (12, 13, 103-105) – kom., Pol.
13.20 Gra dla dwójki – komedia **FILM** szpiegowska, USA/Niemcy 2009, wyk. Julia Roberts
15.50 Granice wytrzymałości **FILM** – przyg., USA/Niemcy 2000
18.25 Spider-Man: Daleko od domu – film s.f., USA/Czechy/Australia 2019
21.00 Wrogowie publiczni **FILM** – film gangsterski, USA 2009
23.50 Obcy kontra Predator 2 **FILM** – film s.f., USA 2007
1.50 Ślad (19-21) – serial krym.
4.50 Na ratunek 112 (877, 878)

PARAMOUNT NETWORK

- 9.25** Policjanci grupa pościgowa 17 (4) – dok.
10.25 Pingwiny z Madagaskaru (21) – serial animowany
10.50 Niania w Nowym Jorku **FILM** – kom. romant., USA 2007
13.00 Czarodziejki 4 (13, 14) – serial fantasy, USA 2002
15.00 Marley i ja – komedia, USA 2008, wyk. Owen Wilson
17.45 Truman Show **FILM** – komediodramat, USA 1998, wyk. Jim Carrey
20.00 Terminator – film s.f., USA
20.00 USA/Wielka Brytania 1984
22.30 Wściekle psy – film **FILM** sensacyjny, USA 1992
0.25 Grindhouse: Planeta **FILM** **Terror** – horror, USA 2007

TVP SERIALE

- 5.35** Rodzinka.pl (114) – kom.
6.05 Na sygnale (496, 497)
7.15 Ojciec Mateusz 4 (46)
8.15 Komisarz Alex 3 (35)
9.10 Rodzinka.pl (115) – kom.
9.45 Klan (1462) – telen., Pol.
10.15 Ranczo 9 (113, 114)
12.00 Komisarz Alex 3 (36)
12.50 Ojciec Mateusz 31 (396)
13.40 Ojciec Mateusz 31 (397, 398) – serial krym.
15.30 Komisarz Alex 3 (37)
16.20 Na sygnale (498, 499) – serial fabularno-dokum.
17.30 Ranczo 9 (115, 116) – serial obycz., Pol. 2015
19.30 Ojciec Mateusz 31 (399) – serial kryminalny, Polska
20.25 Komisarz Alex 25 (309) – serial kryminalny, Polska

OBYCZAJOWY

21.30 Ranczo 9 (117)
 Kozioł decyduje się na przeprowadzenie ryzykownej akcji politycznej. W przypadku niepowodzenia Polska Partia Uczciwości może stracić wszystko, co wcześniej mozolnie wypracowała. **60 min**

- 22.30** Ranczo 10 (118) – serial obyczajowy, Polska 2016
23.25 Ojciec Mateusz 31 (400) – serial kryminalny, Polska
0.20 Czarna śmierć (2) – serial obycz., Pol. 2025
1.20 Oficerowie (8, 9) – serial sensacyjny, Polska 2006
3.15 Stulecie Winnych 2 (17) – serial obycz., Pol. 2020
4.05 Klan (1462) – telen., Pol.
4.35 Pan Mama (35) – kom.

HBO HBO

- 11.30** Na planie 23 (30) – mag.
12.00 Jane Austen zrujnowała mi życie – komedia romantyczna, Francja 2024
13.35 The Pitt 2 (1) – serial obycz.
14.30 Zabawy z piłką **FILM** – komedia, USA/Niem. 2004
16.00 Saipan – dramat biograf., Irlandia/Wlk. Bryt. 2025
17.30 Mroczny rycerz – film **FILM** sens., USA/Wlk. Bryt. 2008
20.00 Ciche miejsce – horror, **FILM** USA 2018, wyk. Emily Blunt, John Krasinski
21.30 Ciche miejsce 2 – horror, **FILM** USA 2020, wyk. Emily Blunt, Millicent Simmonds
23.05 Mummia: Film Lee Cronina – horror, Irlandia/USA 2026
0.40 Niezamierzone ofiary **FILM** – dramat obycz., Dania 2025

FX FX

- 9.00** Z archiwum X (7) – s.f.
10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (12, 13) – krym., USA
11.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (7, 8)
13.45 Agenci NCIS 10 (20, 21)
15.35 Skymed 3 (8) – obycz., Kan.
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (14, 15) – krym., USA
18.20 Z archiwum X (8) – s.f.
19.15 FBI (21) – serial kryminalny
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (9, 10) – serial krym., USA/Kanada
22.00 Kod da Vinci – thriller, **FILM** USA 2006, wyk. Tom Hanks
1.10 Z archiwum X (8) – s.f.
2.05 Zabójcze umysły 14 (13, 14) – serial kryminalny

KINO POLSKA

- 6.00** Polska z góry. Nad wodą 2 (8) – serial dok.
6.30 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 (1)
6.55 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.20 Podróż z jeden **FILM** **MacGyver** 3 (21, 22) – serial akcji, USA
7.50 Bolek i Lolek (5, 6)
8.10 Podróż za jeden uśmiech (5, 6) – przyg.
9.40 Quo vadis (2-ost.) **FILM** – dramat hist., 2001
11.20 To nie bym mą 2 (6, 7)
12.50 W pustyni i w puszczy **FILM** – film przygodowy, 2001
15.30 Pokaz, kotku, co masz **FILM** **w środku** – kom., 2011
17.15 Stawka większa niż życie (11, 12) – wojenny

THRILLER

20.00 Ziarno prawdy – 2015, **FILM** reż. Borys Lankosz
 W Sandomierzu dochodzi do brutalnej zbrodni. Obrażenia na ciele ofiary wskazują na mord rytualny. Sprawę bada przybyły ze stolicy prokurator Teodor Szacki (Robert Więckiewicz, zdj.). **145 min**

- 22.25** Zabawa zabawa **FILM** – dramat obycz., 2018
0.00 Cicha noc **O** – dramat **FILM** obyczajowy, 2017
2.10 Piłbül **O** – film **FILM** kryminalny, 2005
4.40 Moje Stare – etiuda film.
5.05 Martwe małżeństwo **O** – film krótkometrażowy
5.40 Końce i początki – film krótkometrażowy, 2024

WARNER TV

- 6.00** Laboratorium Dextera (6) – serial animowany, USA
6.05 Prawo Agaty 3 (12, 13)
7.55 Teraz albo nigdy! 2 (6)
8.55 Bajer z Bel-Air 6 (3, 4)
9.55 Prawo Agaty 3 (12)
10.55 Pełniejsza chata (7-10)
12.00 Teraz albo nigdy! 2 (7, 8)
13.55 Bajer z Bel-Air 6 (3-6)
15.50 Pełniejsza chata (7-10)
18.10 Sok z zuka – horror **FILM** komediowy, USA 1988
20.00 Czarownice z Eastwick **FILM** – horror kom., USA 1987
22.20 Szpiak – thriller, USA **FILM** 1978, wyk. Genevieve Bujold
0.50 Chłopcy z ferajny – dram. gangsterski, USA 1990
3.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (10, 11)
5.25 Z góry przepaszanki (3)

FILMBOX+ ONE

- 8.10** Zagadki kryminalne panny Fisher (13) – krym.
9.20 Panna Scarlet i komisarz 2 (1) – krym.
10.20 Panna Marple: Strzały w Stonygaście – film krym., USA/Wlk. Bryt. 2009
12.20 Hudson i Rex 4 (5, 6) – serial kryminalny, Kanada
14.35 Poirot 3 (3) – krym., Wlk. Bryt.
16.45 Strażnik Teksasu 2 (12, 13) – serial sensacyjny
18.55 Poirot (1) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 Oczy węża – thriller, USA **FILM** 1998, wyk. Nicolas Cage
22.05 Uprowadzona 3 – sens., **FILM** Francja/Hiszpania/USA 2014
0.30 Poltergeist – horror, **FILM** USA/Kanada 2015

AXN

- 6.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (20, 21) – krym., USA/Kan.
7.30 Ostry dyżur (25, 26) – serial obyczajowy, USA
9.25 Castle 4 (1, 2) – krym.
11.25 MacGyver 3 (21, 22) – serial akcji, USA
13.25 Dowody zbrodni 2 (4, 5) – serial kryminalny, USA
15.20 Agenci NCIS: Hawaje (22) – serial kryminalny
16.15 Agenci NCIS: Hawaje 2 (1) – serial kryminalny, USA 2023, wyk. Vanessa Lachey, Alex Tarrant
17.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4 (22, 23) – krym., USA/Kan.
19.10 Castle 4 (3, 4) – krym.

FANTASY

21.05 Zmierzch – USA 2008, **FILM** reż. Catherine Hardwicke
 Siedemnastoletnia Bella zamieszkuje z ojcem, szeryfem w miasteczku Forks. Zwraca uwagę na przystojnego Edwarda (Robert Pattinson, zdj.). Chłopak wyznaje jej, że jest wampirem. **150 min**

- 23.35** Iluzja 2 – thriller, **FILM** Francja/USA/Hongkong 2016, wyk. Jesse Eisenberg, Mark Ruffalo
2.15 Castle 4 (3, 4) – serial kryminalny, USA 2011
4.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4 (22, 23) – serial kryminalny, USA/Kanada
5.45 Blok promocyjny AXN

ALE KINO+

- 7.30** Nadzieja – dramat **FILM** sensacyjny, Pol./Niem. 2006
9.30 Problem – film krótkometr.
10.00 Bestia 2 (5, 6-ost.) – krym.
12.05 Vera 9 (2) – krym., Wlk. Bryt.
14.00 Zła nie ma – dramat **FILM** obyczajowy, Japonia 2023
16.05 Opera! – dramat obycz., **FILM** Francja/Włochy 2024
18.15 Vera 9 (3) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 Plan ucieczki **FILM** – thriller, USA 2013
22.30 Brygada (5, 6) – serial sens.
0.45 Tajne przebieg **FILM** – kom. krym., USA/Francja/Wielka Brytania 2008
2.35 Belfer 3 (4) – serial krym.
3.25 Cudownie ocalony **FILM** – komedia obycz., Pol. 2004
5.00 Meduzy – film krótkometr.
5.15 Sortownia (4) – psychologic.

CANAL+ SERIALE

- 9.50** Siedem cudów świata z Bettany Hughes (3)
10.45 Making of CANAL+
10.55 Naruto 3 (15-17) – anime
12.25 The Office Pl 2 (10-12)
14.10 Hollywood Buzz – mag.
14.40 Making of CANAL+
14.45 Captain Tsubasa (22-24)
16.20 Łapu capu Extra – pr. rozr.
16.50 Australia z góry (3, 4)
18.30 The Office Pl 3 (1-3)
20.00 Wywiad z wampirem 2 (4, 5) – serial fantasy, USA
22.00 The Walking Dead: Dead City (5, 6) – serial grozy
23.35 Kiedyś ślub? (5, 6) – kom.
1.25 Sortownia (3, 4)
3.05 Rum i rewolucja. Historia Hawany – dok.

CANAL+ PREMIUM

- 7.15** Hannah Arendt: Myślenie jest niebezpieczne – dok.
8.35 Moje pieczone **FILM** **kurczaki** – film obyczajowy, Polska 2002
9.40 Jutro będzie nasze **FILM** – komediodram., Wł. 2023
11.35 Kiler-ów 2-óch **FILM** – komedia, Polska 1999
13.30 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
13.35 Godzina zero (4) – krym.
14.20 Ekstremalne opady: niszczycielski żywioł
15.10 Saga „Zmierzch”: **FILM** **Zacmienie** – film fantasy, USA 2010
17.10 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
17.15 Wicked – musical, USA/**FILM** Kanada/Islandia 2024

FANTASY

20.00 Czarownice Mayfair 2 (8) – USA 2025
 Rowan jest zdeteterminowana, by ocalić Lashera. Cortland staje się jej przeciwnikiem, a narastający w rodzinie Mayfairów konflikt osiąga punkt kulminacyjny. **45 min**

- 20.45** Protector – dramat **FILM** sensacyjny, USA 2025
22.20 Bękart wojny – dram. **FILM** wojenny, USA/Niem. 2009
0.50 Pokuszenie **O** – thriller **FILM** erot., Wielka Brytania 2024
2.35 Wrooklyn Zoo – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2024
4.40 Making of CANAL+

CANAL+ FILM

- 12.55** Łapu capu – rozr., Pol. 2026
13.00 Listy do Julii – komedia **FILM** romantyczna, USA 2010
14.45 Masz ci los! – komedia, **FILM** Polska 2023
16.10 Kiedy nadchodzi jesień **FILM** – dram. obycz., Francja 2024
17.50 Battleship: Bitwa **FILM** **o Ziemię** – film s.f., USA/Japonia 2012
19.55 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Spalę was wszystkich **FILM** – horror, Hiszpania 2021
21.50 Jeszcze jeden strzał **FILM** – thriller, Wielka Brytania/USA 2024, wyk. Scott Adkins
23.30 Everest – film **FILM** katastroficzny, Wielka Brytania/USA/Islandia 2015
1.25 Innego końca nie będzie **FILM** – film obyczajowy, Pol. 2024

CANAL+ 360

- 13.00** Wolne duchy. Starcie z żywiołami (5) – dok.
13.45 Wykrzywczy historii 6 (5)
14.50 Okrety wojenne (5) – dok.
15.50 Lotnisko na Alasce 2 (6)
16.50 Zholowani: ciężarówka w opalach 9 (14) – dok.
17.50 Porzucone konstrukcje (7) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.45 Wykrzywczy historii 6 (4)
19.50 Zholowani: ciężarówka w opalach 9 (15) – dok.
20.50 Co poszło nie tak 3 (4)
21.55 Projekt Fighter (3)
23.00 Lotnisko na Alasce 2 (4)
23.55 Samotna wyprawa przez Arktykę – film dok.
1.00 Furioza (4) – serial sens.
2.00 Twardzielki (9) – dok., Pol.

TLC	TLC
8.00 Dom w Górach Skalistych	
9.00 Poligamista szuka żony 5	
10.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 11	
11.00 Wielkie lato małych ludzi – reality show, USA	
13.00 Cztery żony i mąż 12	
15.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 11	
16.00 Historie wielkiej wagi	
18.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 4	
19.00 Megasknery 3	



20.00 Premiera: Baylen - życie na głos 3	
21.00 Premiera: Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show dokumentalny, USA 2026	
22.00 Sekta Mary (3-ost.) – film dokumentalny, USA 2026	
23.00 Dr Pryszczyla – kulisy 5 (2) – serial dok.	
0.00 Dr Pryszczyla – dok.	

METRO

8.30 Szpital (810, 811) – paradok.	
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (379, 380)	
12.30 SOS Ekipy w akcji (42)	
13.30 Brzydula (55, 56) – kom., Pol.	
14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (27) – serial obycz., Turcja	
15.45 The Floor – teleturniej, Pol.	
16.00 Ciepłarówka przez Stany 4	
18.00 Magda M. (3) – obycz., Pol.	
19.00 Kartoteka 4 (4) – fab.-dok.	
20.05 Akademia policyjna 3: Ponowne szkolenie – komedia, USA 1986	
22.00 Ostatni samuraj – dramat kostiumowy, USA/Nowa Zelandia/Japonia 2003	
1.05 Szpital (802) – paradok., Pol.	
2.05 Szkoła (546, 547) – paradok.	

WP

11.00 Niepojęte: Strefa tajemnic 2	
12.00 Wariaci za kierownicą 6	
13.00 Makoluz 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 Tajemnice Brokenwood 4 (1) – krym., Nowa Zelandia	
19.00 Strażacy z sąsiedztwa 2	
20.00 Policjanci w akcji (1, 2)	
21.55 Pogoda	
22.00 Mistrzowie Kabaretu	
23.00 Przeboje Kabaretu	
0.00 Mistrzowie Kabaretu 14	
1.00 Mistrzowie Kabaretu 2	

CANAL+ KUCHNIA

13.25 Kulinarne szlaki: Południowa Afryka 2	
13.55 Podróż przez smaki Chin	
14.55 U sąsiadów w kuchni 15	
15.55 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2 – mag. kulin.	
16.10 Kulinarne szlaki: Południowa Afryka 2	
16.35 Jamie Oliver: 5 składników – mag. kulin.	
18.30 Maximum Foodie 5 – dok.	
18.55 M jak mięso 2 – serial dok.	
19.25 Głotaj tutaj z Jamiem	
21.10 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 6 – dok.	
23.40 Nie bój ryby! 2	

POLSAT CAFÉ	POLSAT CAFÉ
6.00 Przyjaciółki (91, 92) – serial obycz., Pol. 2016	
8.00 halo tu polsat cafe (8) – magazyn poradnikowy	
11.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (64)	
12.30 Bogaty dom – biedny dom (141, 142)	
14.30 10 lat młodsza w 10 dni z Sablewska (6)	
15.30 Drugie życie sukni ślubnej (33) – rozr., Pol.	
16.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (60)	
18.00 Nasz nowy dom (242, 243) – reality show	



20.00 Kolacja w ciemno (39)	
21.05 Więzy kobiety (88, 89) – serial dok., Pol.	
22.00 Gry małżeńskie (205, 186, 187)	
1.05 Kolacja w ciemno (61, 62) – pr. rozr., Polska	
3.05 Więzy kobiety (45, 46) – serial dok., Pol.	
4.00 Zdrady (185, 186)	

ZOOM

8.55 Strażnik Teksasu 9 (19, 20)	
9.55 MacGyver 3 (16, 17) – sens.	
12.00 Niszczycielskie żywioły	
13.10 Wojny magazynowe: Kanada 2 – reality show, Kan.	
14.20 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show	
15.25 Sensacje XX wieku – hist.	
17.45 Wojciech Ciejrowski – bosko przez świat	
20.00 Kobra – oddział specjalny 24 (13, 14) – sens.	
22.00 Dymno: Więcej niż magia 2 – serial dokum.	
23.00 Magia nagości. Włochy	
0.25 Magia nagości: Szwecja 2	
1.25 Magia nagości. Polska	
2.30 Kabaretowe przeboje 3	

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (12) – serial kom.	
10.00 Miodowe lata (28) – kom.	
10.30 Więzy kobiety – serial dokum.	
12.00 Północ (10) – serial kryminalny	
13.00 Północ 2 (1) – krym., Wlk. Bryt.	
14.00 Świat według Kiepskich (377, 378) – serial kom., Polska	
15.00 Świat według Bundy'ch (202-213) – serial komediowy	
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (9) – serial kom.	
18.30 Miodowe lata (77-80)	
21.00 Zdrady (20) – paradok., Pol.	
22.00 Ślad (54, 55, 93) – krym., Pol.	
1.00 Łowca pedofilów – dok.	
3.00 TV okazje	
3.50 Wehikuł czasu	

CANAL+ DOMO

13.05 Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia – dok.	
14.05 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.	
15.00 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.	
15.55 Przekopimy ci ogródek	
16.50 Gardeners' World 14	
18.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.	
19.00 Wielkie projekty: Wielka Brytania 22 – serial dokum.	
20.00 Daleko od miasta 13 – dok.	
21.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.	
21.55 Wielkie projekty: Australia 11 – serial dokum.	

TVN STYLE	TVN STYLE
5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (3)	
5.50 Damy i wiesniaczki. Ukraina 7 (7) – fab.-dok.	
6.50 Będzie pięknie (7) – rozr.	
7.45 Dzień dobry wakacje	
11.25 Ugotowani 13 (9)	
12.25 Ugotowani (10)	
13.30 Kuchenne rewolucje (7) – program rozrywkowy	
15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (2, 3) – reality show, Polska 2016	
17.05 W czym do ślubu? (6) – pr. rozrywk., Pol. 2018	
17.40 Kuchenne rewolucje (7, 9, 8) – pr. rozrywk., Pol.	



20.50 Jestem z Polski (3)	
21.50 Jestem z Polski 16 (28)	
22.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9	
0.35 Seks – wypadki (11)	
1.35 Dorota was urządzi! (6)	
2.20 Nieoczywiste miejsca (1) – serial dok., Pol. 2021	
2.50 Wiem, co jem, i wiem, co kupuję (7, 8) – mag.	

FOOD NETWORK

12.05 Człowiek, ogień i wyzzerka 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.	
18.45 Dziecięce mistrzostwa wypieków – magazyn kulin.	
19.45 Perfekcyjny gospodarz 9	
20.50 Elitarni turniej wypieków – reality show	
21.55 Pyszne miejscówki – mag.	
22.55 Akcja: Restauracja! 20	
23.55 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny	

HGTV HOME & GARDEN

10.00 Letnia chata na lata 3	
11.50 Usterka 11 (30) – fab.-dok.	
12.30 Usterka 10 (4) – fab.-dok.	
13.00 Moje miasto, mój dom 9	
15.05 Mieszkanie na miarę 2	
17.00 Polowanie na ogród 7	
17.40 Polowanie na ogród 8	
18.15 Weekendowa metamorfoza 5 – pr. rozr.	
20.10 Będzie pięknie – pr. rozr.	
21.15 Złoty remont 4 – pr. rozr.	
22.10 House Hunters – Poszukiwacze domów 3 – program rozrywkowy	
22.45 House Hunters – Poszukiwacze domów 6 – program rozrywkowy	
0.25 Usterka 11 (26, 28, 1)	

SUPER POLSAT

10.30 Świat według Kiepskich (395, 396) – serial komediowy	
11.35 Twoja Twarz Brzmi Znajomo – pr. rozr., Pol. 2022	
13.30 Bitwa o palety	
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show, Pol.	
16.00 Ninja Warrior Polska	
18.00 Świat według Kiepskich (486, 487) – serial komediowy	
19.00 Rolniczy – serial dokum.	
20.00 Sporty walki: Babilon MMA 59 w Międzyzdrojach – walka: M. Sianos – P. Mysiala (live)	
0.00 Bullet Train – film sensacyjny, Japonia/USA 2022	

Discovery CHANNEL	Discovery CHANNEL
7.00 Budowa na końcu świata 6	
8.00 Poszukiwacze kamieni szlachetnych (8)	
9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów 8	
10.00 Stacja Alaska	
11.00 Przetrwać nad Jukonem	
12.00 Celnicy na straży Turcji (5)	
13.00 Nagi instykt przetrwania: Elita 4	
15.00 Złomowisko PL 7 (4)	
16.00 Miłomirny 14	
17.00 Przemysłnicy: na lotnisku	



18.00 Lotnisko (4)	
19.00 Nagi instykt przetrwania 9: Okkupienie	
21.00 Zadowoń (1)	
22.00 Najniebezpieczniejszy zawód świata 22 (1)	
0.00 Nagi instykt przetrwania: Mistrzostwa świata (6)	

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione?	
8.00 Autostrada spotkań z UFO	
11.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.	
13.00 Podziemne sekrety	
15.00 Jak działa wszechświat?	
17.00 Jak działa wszechświat? 6: Dżwiny życia planet karłowatych – serial dokumentalny	
18.00 Jak to jest zrobione?	
21.00 Poszukiwacze dinozaurów	
23.00 Tesla: Niebezpieczny umysł	
1.00 Jak działa wszechświat?	
3.00 Jak działa wszechświat? 6	
4.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.	

TRAVEL CHANNEL

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

Kobieta

14.35 Omnibus – szczyby i mądry – dogrywka	
15.00 Po prostu na wieś 2 – rozr.	
15.30 Ojciec Mateusz 3 (39, 40)	
17.25 Krainy cudów natury	
18.30 63 KPFP w Opolu – Kiedy mnie już nie będzie... W holdzie Magdzie Umer i Agnieszce Osieckiej	
19.30 Miłość i nadzieja (314) – telenowela	
20.30 Wichrowe wzgórze (295)	
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (281) – serial obycz.	
22.30 Miłość ze smakiem	

Discovery CHANNEL	Discovery CHANNEL
7.00 Budowa na końcu świata 6	
8.00 Poszukiwacze kamieni szlachetnych (8)	
9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów 8	
10.00 Stacja Alaska	
11.00 Przetrwać nad Jukonem	
12.00 Celnicy na straży Turcji (5)	
13.00 Nagi instykt przetrwania: Elita 4	
15.00 Złomowisko PL 7 (4)	
16.00 Miłomirny 14	
17.00 Przemysłnicy: na lotnisku	



20.00 Pluton – dramat wojenny, USA 1986	
22.05 Historia w postaciach zapisana: Neron, tyran nad tyrani – cykl dok.	
0.10 Sensacje XX wieku	
2.20 Encyklopedia II wojny światowej: Desant	
2.55 Cztery pancerni i pies (8) – serial wojenny, Polska	

NATIONAL GEOGRAPHIC

10.00 Porzucone konstrukcje	
11.00 Plemienna szkoła przetrwania	
12.00 Pogodowe anomalie	
15.00 Katastrofa w przestworzach: Nieudane podejście	
16.00 Złapać przemytnika	
17.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic	
18.00 Tajemnice wojennych wraków	
19.00 Historia Związku Radzieckiego (1) – film dok.	
20.00 Katastrofa w przestworzach: Błąd w obliczeniach	
21.00 Przywódcy III Rzeszy	
23.20 Nazistowskie dyplomaci	
0.30 Wcielenia zła	
1.30 Przywódcy III Rzeszy	

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Kocie rozgrywki – film dok.	
9.00 Niezwykły dr Pol	
12.00 Zabójcze safari	
13.00 Parki narodowe w Austrii	
14.00 Najdziwniejsze gatunki	
15.00 Dziką konfrontacją	
16.00 Masai Mary: sekrety natury: Przebudzenie – dok.	
17.00 Silni wbrew naturze	
18.00 Dzikie oblężenie Ameryki	
19.00 Najgroźniejsze zwierzęta Afryki	
20.00 Drapieżnik kontra ofiara	
21.00 Niezwykły dr Pol	
23.00 Parki narodowe w Austrii	
3.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy	
5.00 Dziką konfrontacją	

PLANETE+

12.35 360° Świat bez granic	
13.40 Superskaly. Historia wykuta w kamieniu – dok.	
14.40 Zwierzęta w żalobie – dok.	
15.50 Niezwykłe podróże	
16.55 Świat z góry 7	
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.	
18.45 Ołtarz pergamoński. Złabowany zabytek – dok.	
19.45 Ewangelia dobrobytu. Historia kapitalizmu (3)	
20.50 Uzdrowienie teorii względności – film dokum.	
22.00 Dynastia Nehru-Gandhi (1) – film dokumentalny	

FOKUS TV	FOKUS TV
6.05 48h. Zaginięni (74)	
7.00 Była sobie Ziemia (1-4)	
8.55 Wehikuł czasu	
9.00 Starożytni kosmici (14)	
10.00 Gwiazdy lombardu (15, 16) – reality show, USA	
12.00 W kregu zła: Ludzie Hitlera (5) – serial dokum.	
13.00 Poszukiwacze historii (3, 4)	
14.00 Zaginione złoto II wojny światowej	
16.00 Dorwać tuńczyka (3, 4)	
18.00 Rolnicy. Podlasie (38, 39) – serial dokum.	
20.00 Największe wynalazki starożytności (9) – dok.	



21.00 Premiera: Koloseum (1) – serial dokum., Wlk. Bryt.	
22.00 Rycerze przestworzy (3, 4) – serial dok., Fr. 2024	
0.00 Rosja: Indoktrynacja narodu – film dokum., Fr.	
1.00 Rolnicy. Podlasie (39-42) – serial dok., Pol.	
5.00 Kolowrotek (4, 5) – magazyn wędkarski	

BBC EARTH

10.15 Życie na pustkowiach 6	
12.50 Skarby przeszłości i ich tajemnice 7 – serial dokum.	
12.20 Malownicze trasy kolejowe 4 – serial dokum.	
13.20 Wielkie koty 24/7 – dok.	
14.25 W okowach mrozu 4 – dok.	
16.25 Londyn Davida Attenborough – film dokum.	
17.40 Wielkie koty 24/7 – dok.	
18.45 Malownicze trasy kolejowe 4 – serial dokum.	
19.45 Wietnamskie przygody Billa Bailey – serial dokum.	
20.55 W okowach mrozu 4 – dok.	
22.55 Na krawędzi katastrofy – serial dokumentalny	
23.55 Zabójcza pogoda 5 – dok.	
1.00 Wielkie koty 24/7 – dok.	

POLSAT WIASAT HISTORY

12.05 Starożytność: zdrady	
13.15 Kryminologia starożytności	
15.20 Kobiety wikingów: nieznaną historię – dok., Fr.	
16.30 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze	
17.35 II wojna światowa: końcówka: Apogeu – dok.	
18.40 Starożytność: zdrady	
19.50 Historia Troi – serial dokum.	
21.00 Życie prywatne przywódców Rzeszy	
21.55 Konkwistadorzy: powstanie i upadek	
23.00 Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora	

TVP DOKUMENT

12.05 Żubry wczoraj i dziś – dok.	
12.45 Miód – słodka tajemność	
13.45 Ukryte serce Irlandii	
14.50 Zagadkowy świat królików – film dokum., Fr.	
15.50 Podaj sól – film dokum., Hol.	
16.50 Wyspa Świętej Heleny	
17.55 Sanatorium miłości 6	
18.55 Sean Penn, amerykański wicherzy – film dok., Fr.	
20.00 Książę William. Życie w fotografiach – film dok.	
20.55 Widoki z lotu ptaka – dok.	
22.00 Lucja w pajęczej sieci	
23.05 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn	

TVP SPORT	EUROSPORT 1	POLSAT SPORT 1	TVP ABC	MINIMINI+	TVN 24
5.45 Sportowy wieczór 6.15 Lekkoatletyka: Mistrzostwa Europy U-18 – Rieti 2026 – podsumowanie 8.20 Piłka nożna 10.30 Żużel: Indywidualne mistrzostwa Europy – 1. runda w Zielonej Górze 12.30 Strongman: Puchar Polski – Dobczyce 2026 14.20 Kolarstwo kobiet: Tour de Pologne – 1. etap (live) 17.15 Lekkoatletyka: MP – Białystok 2026 – 1. dzień (live)	10.00 Triathlon: T100 World Tour – San Francisco 12.00 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Bellwaldzie – podsumowanie 12.30 Kolarstwo: Tour de France: Voiron – Orcieres – podsumowanie 13.45 Kolarstwo: Tour de France – 19. etap: Gap – L'Alpe d'Huez (live) 18.00 Kolarstwo kobiet: Tour de Pologne – 1. etap 19.00 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Bellwaldzie – podsumowanie 19.30 Triathlon: Zawody T100 w San Francisco	6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 8.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 10.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz ćwierćfinałowy 12.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 15.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 17.30 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz ćwierćfinałowy	7.40 Płtyś i Bill 7.50 Czarodziejskie miasteczko Pinokia 8.10 Piotruś Królik 9.00 Tru i Tęczowe Królestwo 9.30 Domisie 10.00 Ugotuj nam bajkę 10.20 Olimpiada 10.50 Baka i Lolka 10.45 Rodzina 11.35 Stacyjkowo 11.55 Pszczółka Maja 12.25 Domisie 13.20 Tru i Tęczowe Królestwo	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 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	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
20.15 Piłka nożna: Betclit. 1. Liga – mecz: Odra Opole – Arka Gdynia (live) 23.20 Sportowy wieczór	20.00 Pływanie: Commonwealth Games (live) 22.30 Kolarstwo: Tour de France – 19. etap	20.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 22.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów	13.45 Świnka Peppa 14.30 Oli i Luna 14.55 Oktonauci 2	15.55 Blaze i megamaszyny 3 17.20 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.57 Staś i fajna Babcia	20.00 Bez kitu – pr. publicyst. 21.00 Polska i świat 22.00 Szkoła kontaktowe 23.00 Dzień po dniu

CANAL+



WŁĄCZ FUTBOL



CANAL+ SPORT	EUROSPORT 2	POLSAT SPORT 2	NICKELODEON	TELETOON+	TVP info_ TVP INFO
11.20 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Sevilla – Elche 13.40 8 wspaniałych (2) 14.40 Premier League: The Big Interview (19, 20) 15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Barcelona – Valencia 18.15 Wysoki Pressing 20.00 Super Piątek 20.25 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Pogoń Szczecin – Legia Warszawa (live) 22.30 Super Piątek 23.05 Sporty walki: ONE Friday Fights 163 2.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Radomiak Radom – Wierzyca Kraków	12.00 Motocross: Mistrzostwa Świata w Foxhill – wyścigi w klasie MX2 i MXGP 14.00 Snooker: MS w Sheffield – finał: S. Murphy – W. Yize 16.00 Motocross: Mistrzostwa Świata w Foxhill – wyścigi w klasie MX2 i MXGP 18.00 Triathlon: T100 World Tour – San Francisco 19.30 Kolarstwo kobiet: Tour de France – magazyn 20.00 Kolarstwo: Tour de France 21.30 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Bellwaldzie 22.00 Golf: 3M Open – 2. runda (live) 1.00 Triathlon: T100 World Tour – San Francisco	6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 8.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 11.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 12.30 Tenis: Turniej ATP w Kitzbühel – mecz półfinałowy gry pojedynczej (live) 14.30 Tenis: Turniej ATP w Kitzbühel – mecz półfinałowy gry pojedynczej (live) 17.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 19.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 21.00 Siatkówka mężczyzn: LN 23.00 Siatkówka mężczyzn: LN 1.00 Sporty walki: FEN	8.15 Sonic Prime 2 8.40 Harmidom 9 9.30 Harmidom 2 10.00 SpongeBob Kanciasporty 3 10.10 SpongeBob Kanciasporty 7 10.25 SpongeBob Kanciasporty 15 11.45 Grzmotomocni: Tajniacy 2 12.15 Niebezpieczny Oddział 12.40 Niebezpieczny Henryk 13.10 SpongeBob Kanciasporty 9 13.35 SpongeBob Kanciasporty 10 14.25 Harmidom 4 15.20 Harmidom 15.40 Sonic Prime 2	8.20 Kumpie 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 Kumpie z dżungli na ratunek! 3 13.13 Kumpie z dżungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Lusja 14.50 Siostry 2	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	ELEVEN SPORTS 1	POLSAT SPORT 3	NICK JR.	DISNEY JUNIOR	POLSAT NEWS
8.30 Tenis: Turniej WTA w Pradze – mecz 2. rundy 11.00 Tenis: Turniej WTA w Pradze – ćwierćfinał (live) 13.00 Tenis: Turniej WTA w Pradze – ćwierćfinał (live) 15.00 Tenis: Turniej WTA w Pradze – ćwierćfinał (live) 17.00 Tenis: Turniej WTA w Pradze – ćwierćfinał (live) 19.15 Tenis: Turniej WTA w Pradze – ćwierćfinał gry pojedynczej 21.30 Tenis: Turniej WTA w Pradze – ćwierćfinał gry pojedynczej 23.45 Tenis: Turniej WTA w Pradze – ćwierćfinał gry pojedynczej 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa	12.35 GP Confidential 13.10 Formula 1: GP Węgier – 1. sesja treningowa (live) 14.55 Formula 3: Grand Prix Węgier – sesja kwalifikacyjna (live) 15.55 Formula 1: Grand Prix Belgii 16.40 Formula 1: Grand Prix Węgier – 2. sesja treningowa (live) 18.30 Formula 1: Grand Prix Węgier – 1. i 2. sesja treningowa 21.20 Formula 2: Grand Prix Węgier – sesja kwalifikacyjna 22.20 Formula 3: Grand Prix Węgier – sesja kwalifikacyjna 23.30 Ligue 1 Show (35) 0.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (3, 4)	6.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 8.30 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 11.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 13.00 Tenis: Turniej ATP w Estoril – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live) 15.00 Tenis: Turniej ATP w Estoril – ćwierćfinał (live) 17.00 Tenis: Turniej ATP w Estoril – ćwierćfinał (live) 19.00 Tenis: Turniej ATP w Estoril – ćwierćfinał (live) 21.00 Siatkówka kobiet: LN 23.00 Siatkówka kobiet: LN 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	8.15 Pan Krokodyl 9.45 Barabapa i jego rodzinka 9.15 Barabapa i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.25 Świnka Peppa 3 10.35 Świnka Peppa 4 11.05 Santiago z móż 11.30 Psi Patrol 9 11.50 Psi Patrol 11 12.10 Rubble i jego ekipa 2 12.45 Rogata ekipa 3 13.15 Tim Rex wśród gwiazd 13.45 Barabapa i jego rodzinka 14.10 Barabapa i jego rodzinka 2 14.40 Zwierzęce zagadki 15.10 Rogata ekipa 3	7.40 Blue 2 8.00 Spidey i Iron Man: razem w akcji! – anim., USA/Kanada 8.30 Klub Myszk Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 9.30 Klub Myszk Miki Plus 10.00 Blue 2 10.10 Blue 3 10.20 Blue 2 10.30 Blue 10.40 Blue 2 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 11.30 Psia Brygada 12.00 Spidey i superkumple 4 12.30 Blue 2 12.40 Blue 3	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 Debaty Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.00 Obraz dnia 0.00 Najważniejsze pytania 1.25 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORTS	ELEVEN SPORTS 2	POLSAT PLAY	TV TURBO	TVS	TRWAM
10.10 1 na 1 Extra 11.10 Prawo derbów (5, 6) 12.30 Prawo derbów (6) 14.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: PSZ Poznań – Abramczyk Polonia Bydgoszcz 16.50 Premier League Stories (50) 17.25 Piłka nożna – wstęp do meczu 18.15 Piłka nożna – mecz towarzyski: Cracovia – Sevilla 20.30 1 na 1 Extra 21.00 Dart: World Matchplay (live) 0.15 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga	10.00 Piłka nożna: Liga francuska: Lens – PSG 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayern – VfB Stuttgart 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – AS Roma 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: 1. FSV Mainz 05 – Bayern 18.00 Formula 1: Grand Prix Belgii 20.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: ACF Fiorentina – Inter 22.00 Made in Italy (20, 18, 19) 22.55 Ligue 1 Season Review (36) 0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – FC Lorient	6.00 Budowlancy 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.05 Wojny magazynowe 10.00 Wojny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard 13.55 Polacy za granicą 15.55 Złomiarze – serial dokumentalny 18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny 20.05 Chłopi 22.00 Zawód glina 23.05 Łowca pedofilów 4.00 Starożytni kosmici	10.15 Cieżarówka 11.15 Przeczasa 11.15 101 napraw 12.15 Jeździć, obserwować 13.00 Mobilni mechanicy 14.30 Zawodowi handlarze 16.00 Wojny samochodowe 18.00 Raport Turbo 18.15 Prawko na świecie. Jazda bez zasad 22.00 Raport Turbo 22.15 Wojny samochodowe 0.10 Niebezpieczne dzielnice 1.40 Najlepsze sportowe samochody ostatnich lat 2.05 K2 – kierowców dwóch 3	5.30 Pismo ciekawostek 6.00 Teleprzeprawy 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 Klasy i Lachy 14.25 Spotkanie z balladą 16.55 Muzyczne podróże 18.00 Koncert życzeń 19.05 Koncert w TVS 21.05 Koncert w TVS 22.55 Szlagierowa lista 0.55 Program muzyczny	18.05 Informacje dnia 18.15 Westerplatte młodych 19.00 Warto zauważyć... – w mijającym tygodniu 19.30 Historie Starego Testamentu 19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc historia 21.00 Apeli Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Matusia – film dokumentalny 23.00 Bogu się podobać

TAKI JEST ŚWIAT • ANNA BOGUSIEWICZ

Bezpieczne wakacje

Jak zapewnia nasza rozmówczyni, wszystkie tematy, które porusza w programie „Taki jest świat”, dopasowane są do rytmu życia widzów. O czym więc usłyszymy w odcinkach emitowanych w wakacje?



Wśród gości programu jest Marta Krupa – modelka, aktorka i piosenkarka.

➔ TAKI JEST ŚWIAT SO 25.07
godz. 09.00 TV PULS

Czy wakacje to dla Pani intensywny czas w pracy, czy letnia sielanka?

Nawet w czasie wakacji nie zwalniamy tempa w redakcji programu „Taki jest świat”. Kluczem do sprawnego działania jest dobre planowanie – to podstawa. Dlatego z wyprzedzeniem przygotowujemy główne tematy, które będziemy poruszać w wakacyjnych odcinkach. Oczywiście reagujemy także na bieżące wydarzenia, ale tych nie da się zaplanować wcześniej.

Jakie więc są tematy przewodnie przewijające się w programie w lipcu?

Skoro trwa sezon wakacyjny, podejmujemy temat podróży i turystyki, przede wszystkim w kontekście bezpieczeństwa. Nie chcemy straszyć – naszym celem jest uświadamianie i edukowanie. Dzielimy się z widzami tym, na co warto zwracać uwagę podczas wyjazdów, w tym czego nie wolno przywozić z zagranicznych podróży, bo wbrew pozorom nie każdą muszelkę czy kamień można bez przeszkód zabrać do domu. Obowiązują przepisy, których nieznanie może skutkować wysokimi karami. Poza tym podczas wakacyjnych wojaży zdarzają się sytuacje, które na pierwszy rzut oka wydają się

niegroźne, a w rzeczywistości mogą być niebezpieczne. Przykładowo, przestrzega się przed testowaniem próbek perfum oferowanych przez nieznaną osobę, ponieważ może to wiązać się z ryzykiem utraty świadomości, kradzieżą lub porwaniem. To ostrzeżenie jest szczególnie ważne dla kobiet podróżujących samotnie. Rozmawiamy też o przemieszczaniu się z wykorzystaniem aplikacji przewoźników. Docierają do nas sygnały, że podczas takich przejazdów zdarzają się przypadki wymuszania dodatkowych opłat czy innych groźnych zachowań. Dlatego pokazujemy, jak zadbać o swoje bezpieczeństwo i na co zwracać szczególną uwagę.

Taka historia przydarzyła się Marcie Krupie, która opowiedziała o tym w programie. Co dokładnie się stało?

Wykupiła przejazd taksówką za pomocą aplikacji, jednak w pewnym momencie kierowca zjechał z trasy, zaryglował drzwi i zażądał zapłaty gotówką. Gdy powiedziała, że dzwoni na policję, wyrwał jej telefon z ręki i zaczął się z nią szarpać. Na szczęście wszystko dobrze się skończyło, ale ta historia jest przestrogą dla nas wszystkich i przypominą, że zawsze należy zachować ostrożność. Jeśli chodzi

o szczegóły, odsyłam do naszego programu – wszystkie wyemitowane odcinki można obejrzeć na kanale Play Plus.

Zajmiecie się także podróżowaniem w kamperach.

Jak najbardziej! Pokażemy, jak taki pojazd wygląda od środka, i podpowiemy, dokąd warto pojechać kamperem. Uważam, że nawet jeśli ktoś na co dzień ceni przede wszystkim komfort, warto spróbować czegoś zupełnie innego i wybrać się w podróż kamperem – choćby po to, by przeżyć taką przygodę.

Jakie tematy pojawią się w sierpniowych odcinkach?

Przed wszystkim powrót do szkoły, ale także inne tematy, które mogą zainteresować rodziców. Od września wejdą w życie przepisy zakazujące dzieciom korzystania z telefonów w placówkach szkolnych. Pojawia się wiele pytań, m.in. jak ten zakaz będzie wprowadzany w życie i jak szkoły się do niego przygotowują. Planujemy też podzielić się z rodzicami solidną dawką wiedzy na temat atrakcyjnych, a jednocześnie zdrowych śniadań dla naszych pociech. Powiemy, jak zapakować jedzenie, aby przetrwało kilka godzin w plecaku, a jednocześnie nadawało się do spożycia.

ROZM. MARZENA JURACZKO

Od dzieciństwa marzyła o pracy w telewizji. I udało się! Dzisiaj nie tylko prowadzi program „Taki jest świat”, ale jest też jego szefową.



Sztuczna inteligencja to jeden z tematów, który ją pasjonuje.

Na żywo

Jedną z gwiazd
dzisiejszego koncertu
będzie Edyta
Górniak.

LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKA

Czas na Grudziądz!

➔ LATO Z RADIEM
I TELEWIZJĄ POLSKĄ
SO 25.07 godz. 20.00 TVP 2

Od wczesnych godzin porannych nadwiślański Grudziądz będzie gościł Telewizję Polską, z ekipą „Pytania na śniadanie” na czele. Przygotowano wiele atrakcji, które bez wątpienia umilą czas zarówno mieszkańcom, jak i turystom. Kulminacją całego dnia będzie wielki koncert w ramach mu-

zycznej trasy „Lata z Radiem i Telewizją Polską”. Na scenie zbudowanej na Błoniach Nadwiślańskich wystąpi plejada gwiazd! Zobaczymy m.in.: Natalię Kukulską, Edytę Górniak, Annę Wyszkonii, Grzegorza Hyżego, Krystiana Ochmana, Mery Spolsky, Staśka Kukulskiego oraz zespoły: Pectus, Sound'n'Grace, Kobranockę, BEMY i Perfect z wokalistą Łukaszem Drapałą.

MJ

Nowość
w TV!Po potężnym
imperium
odziedziczyliśmy
m.in. prawo
rzymskie.IMPERIUM RZYMSKIE:
POWSTANIE I UPADEK

Wielka historia

➔ IMPERIUM RZYMSKIE:
POWSTANIE I UPADEK SO
25.07 godz. 21.00 HISTORY

Fascynująca historia Rzymu – od narodzin republiki po jej upadek. W III wieku p.n.e. Rzym był młodą republiką pod rządami ambitnych rodów. Po podboju Italii stał się potęgą regionu, co doprowadziło do rywalizacji i wojen z Kartaginą. Zwycięstwa przyniosły mu wielkie bogactwo

i dominację w basenie Morza Śródziemnego. Z czasem republika przekształciła się w cesarstwo, które szybko podporządkowało sobie świat zachodni. Jednak wewnętrzne kryzysy, walki o władzę i najazdy barbarzyńców zakończyły jego ponad tysiącletnią historię. Pozostało po nim m.in. prawo rzymskie, rozwinięta architektura oraz osiągnięcia inżynieryjne.

MP

LATO W BRETAGNII

A może nad morze?

➔ LATO W BRETAGNII
SO 25.07 godz. 10.30
ROMANCE TV

Wakacje na półmetku, dlatego Romance TV zaprasza nas do spędzenia całego dnia gdzieś na słonecznym wybrzeżu – w dodatku w towarzystwie zakochanych par. Zaczniemy historią Britty (Kristin Suckow), pani weterynarz, która po rozstaniu z chłopakiem pragnie przepro-

wadzić się do Bretanii i tam na nowo rozpocząć swoje życie. Niestety, jej wymarzony dom chce kupić miejscowy rybak, Yves (Karim Cherif). Po wizycie w zachodnio-północnej Francji kolejne filmy przeniosą nas na wyspę u wschodnich wybrzeży Szwecji, egzotyczną Tahiti oraz Teneryfę. Będzie pięknie, romantycznie, ale momentami i z dreszczykiem...

JK

Tego dnia obejrzymy
aż pięć filmów
rozgrywających
się w nadmorskich
kurortach.31. FESTIWAL
KABARETU W KOSZALINIE 2026

Terapia śmiechem

➔ 31. FESTIWAL KABARETU
W KOSZALINIE 2026 SO 25.07
godz. 20.00 POLSAT

W ostatnią sobotę lipca Koszalin znów będzie rozbrzmiewać śmiechem i tryskać dobrą energią, stając się na kilka godzin stolicą polskiego kabaretu. Wystąpią formacje z całego kraju, m.in. Trzecia Strona Medalu, Zdolni i Skromni, Jurki, Rewers, debiutująca na koszalińskiej

scenie Trupa Wysokiego Ryzyka z Michałem Paszczykiem (wcześniej Paranienormalni) na czele, a także Koń Polski jako gospodarz wieczoru. Hasło tegorocznej zabawy brzmi krótko, ale wyjątkowo dosadnie – „Wariatkowo”, bowiem według naszych kabareciarzy, do analizy tego, co się dzieje w polskiej i światowej polityce, najbardziej nadają się... psychiatrzy!

MP

Gospodarzem
koszalińskiego
święta rozrywki jest
kabaret Koń Polski.Na
żywo

TVP 1

- 5.20 Loara, dzika kraina** – film dokumentalny, Francja 2021, reż. Guilaine Bergeret
- 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** (1175)
- 8.05 Rok w ogrodzie extra** (448)
- 8.20 Pełnosprawni** (662) – magazyn dla niepełnosprawnych
- 8.50 Ranczo 7** (91): Droga przez stos – serial obyczajowy, Polska 2013
- 9.45 Komisarz Alex 22** (276): Śmierć informatora – serial kryminalny, Polska 2024
- 10.40 Ojciec Mateusz 16** (212): Wahadelko – serial kryminalny, Polska 2016
- 11.40 Natura w Jedynce: Nie bądź ślepy na ślepowrona** – film dokumentalny, Polska 2024, reż. Marcin Krzyżański
- 12.30 Gwiazdy w południe: Samotny rewolwerowiec** – western, USA 1964, reż. Sidney Salkow
- 14.05 Wielka wyprawa maluchów 2026** – cykl felietonów, Polska 2026
- 14.45 Okrasa łamie przepisy:** Na jagody – magazyn kulinarny, Polska 2019
- 15.20 Rozmowy na medal** (7) – magazyn sportowy, Polska 2026
- 16.00 Dziedzictwo** (989) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- Burhan dowiaduje się, że Semih go okradł. W odwecie porwya Nanę. Isl stara się zrozumieć relację Sinana i Aynur, celowo ich prowokując. Czar-na decyduje się wznowić procedurę rozwodową. **60 min**
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.35 Rolnik szuka żony 12** (8) – 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 KRYMINALNY

Gra z Cieniem

Helena trafia do celi wraz z pięcioma innymi więźniarkami. Tymczasem jej syn po powrocie ze szkoły znajduje martwą babcię. Postanawia uciec, przerażony perspektywą zamieszkania u sąsiadów. Tomasz (Grzegorz Małecki, zdj.) wyrusza na poszukiwanie chłopca. **55 min**



21.20 DRAMAT

1917

I wojna światowa. Szeregowcy Schofield (George MacKay, zdj.) i Blake (Dean-Charles Chapman) otrzymują ważne zadanie. Mają poinformować towarzyszy o pułapce zastawionej przez Niemców. Czekają ich przeprawa za linię wroga, przez ziemię niecyfry. Od sukcesu misji zależy los wielu osób. **125 min**

TVP 2

- 5.20 Barwy szczęścia** (3357, 3358) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 6.30 M jak miłość** (1923) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.20 Górna półka smaku** (5) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.55 Zmiennicy** (8): Fartowny dzień – serial komediowy, Polska 1986 (patrz obok)
- 13.05 Panna młoda** (153) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.00 Familiada** – teleturniej
- 14.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 15.15 Szansa na sukces. Opole 2026 2** (1): Enej – widowisko, Polska 2026
- 16.20 Na dobre i na złe** (989): Potwór – serial obyczajowy, Polska 2026
- Blanka próbuje pomóc młodej matce, która urodziła wcześniaka i walczy, by pozostała trójka jej dzieci przyszła na świat w terminie. Maria spotyka odrzuconego kiedyś kochanka, Jakuba. **55 min**
- 17.15 Panna młoda** (154) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Tayyar w ostatniej chwili ratuje Yonçe. Zagubiona Beyza nie wie, co zrobić z niemowlęciem. Przytłoczona Mukadder jest blisko odebrania sobie życia. Sinem przekonuje Meliha, by poinformował Fadime i Aysu o ich ślubie. **55 min**
- 18.10 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.45 Wyższa Szkoła Jazdy** (8) – magazyn motoryzacyjny, Polska 2026
- 19.10 Słowo na niedzielę**
- 19.25 Rodzinka.pl** (303): Węgorz – serial komediowy, Polska 2026
- Ludwik podejmuje kolejną próbę umocnienia swojej pozycji w domu. Napotyka opór Adele, która skutecznie udaremnia jego plany. Sonia przychodzi do Natalii z radą. **35 min**



11.55 KOMEDIOWY

Zmiennicy

Przez nieuwagę Kasia (Ewa Błaszczyk, zdj.) zostawia w taksonie dowód osobisty. Zgubę znajduje Jacek. Postanawia zwrócić dokument właścicielce. Jej rodzice traktują go jak kandydata na męża dla córki. W efekcie umawia się on ze swoją koleżanką na randkę. **70 min**



20.00 WIDOWISKO

Lato z Radiem i Telewizją Polską

Od rana Grudziądz będzie gościł ekipy Telewizji Polskiej i Polskiego Radia. W trakcie pikniku na uczestników czekają atrakcje. Punktem kulminacyjnym dnia jest koncert na Błoniach Nadwiślańskich. Wystąpią m.in.: Natalia Kukulska, Edyta Górniak, Anna Wysocki i Grzegorz Hyży (zdj.). **130 min**

- 20.00 Lato z Radiem i Telewizją Polską:** Grudziądz – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.10 Gabi Drzewiecka zaprasza** (7) – talk-show
- 23.05 Tulipanowa gorączka** – dramat kostiumowy, Wielka Brytania/USA 2017, reż. Justin Chadwick, wyk. Alicia Vikander, Dane DeHaan, Christoph Waltz, Jack O'Connell (patrz obok)
- Prawa do ekranizacji książki autorstwa Deborah Moggach zakupiono pod koniec XX wieku. **115 min**
- 1.00 Uziemieni** – komedia, Francja/Belgia 2013, reż. Alexandre Coffre, wyk. Valérie Bonneton, Dany Boon
- 2.40 Książę z innej bajki** – komedia romant., USA/Kanada 2023, reż. Rich Newey **4.10**



23.05 DRAM. KOSTIUM.

Tulipanowa gorączka

XVII w., Amsterdam. Sophie (Alicia Vikander, zdj.) zostaje zmuszona do ślubu z majątym kupcem Sandvoortem (Christoph Waltz, zdj.). Zakochuje się w malarzu Janie (Dane DeHaan). **115 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 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
- 11.30 Nasz nowy dom** (362) – reality show, Polska 2026
- Wdowiec Jakub wychowuje czwórkę dzieci. Remont ich dwupokojowego mieszkania jest niezbędny, aby zapewnić członkom rodziny wymarzoną prywatność. **85 min**
- 12.55 Skok przez płot** – film animowany, USA 2006, reż. Tim Johnson
- Grupa zwierząt ze zgrozą odkrywa, że zimą w miejscu lasu powstało osiedle. Informacji na temat ludzi udziela szop RJ, który próbuje przekonać do korzyści wynikających z takiego sąsiedztwa. Nie ma on jednak szczyrych intencji. Musi bowiem spłacić dług u niedźwiedzia. **110 min**
- 14.45 Małolaty na obozie** – film familijny, USA 2007, reż. Fred Savage
- Charlie (Cuba Gooding Jr.) oraz Phil (Paul Rae) organizują letni wyjazd dla dzieci. Nie radzą sobie z niesfornymi maluchami. Proszą surowego pułkownika Hinton (Richard Gant) o pomoc w zaprowadzeniu porządku. **115 min**
- 16.40 Legenda Herkulesa** – film przygodowy, USA 2014, reż. Renny Harlin, wyk. Kellan Lutz, Gaia Weiss, Scott Adkins, Roxanne McKee (patrz obok)
- Wolność adaptacja mitu. W tytułowej roli wystąpił Kellan Lutz, któremu popularność przyniosła między innymi saga „Zmierzchn”. Za kamerą stanął reżyser takich hitów lat 90. jak „Szklana pułapka 2” czy „Na krawędzi”. **130 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Prezydenci i premierzy** – program publicystyczny, Polska
- 19.35 Sport, Pogoda**



16.40 PRZYGODOWY

Legenda Herkulesa

Starożytna Grecja. Zdradzony przez ojczyznę Herkules (Kellan Lutz, zdj.) trafia do niewoli. Podczas walk na arenie ujawnia się jego nadludzka moc. Heros chce ją wykorzystać, by odzyskać swoją ukochaną, zemścić się na zdrajcy i przywrócić pokój w państwie. **130 min**



20.00 WIDOWISKO

31. Festiwal Kabaretu w Koszalinie 2026

(1-3) Tegorocznej edycji przyswieca hasło: „Wariatkowo”. Lecz śmiechem będą między innymi Chyba, Czesuaf (zdj.), Trzecia Strona Medalu, Formacja Chatelet, Zdolni i Skromni, Rewers oraz Trupa Wysokiego Ryzyka. Koń Polski wystąpi w roli gospodarza wieczoru. **210 min**

- 20.00 31. Festiwal Kabaretu w Koszalinie 2026. Wariatkowo** (1-3) – widowisko (patrz obok)
- 23.30 Sybcy i wściekli 9** – film sensacyjny, Kanada/Tajlandia/USA 2021, reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Michelle Rodriguez, Jordana Brewster, Tyrese Gibson (patrz obok)
- Kontynuacja filmowej serii zapoczątkowanej w 2001 roku. Po raz piąty za kamerą staną pochodzący z Tajwanu Justin Lin. Do obsady w roli głównego antagonisty ekipy mistrzów kirokiny dołączył wrestler John Cena. Trwają prace nad jedenastą częścią sensacyjnego cyklu. Premierę zaplanowano na 2028 rok. **195 min**
- 2.45 Nikita** – dramat sensacyjny, Francja/Włochy 1990, reż. Luc Besson



23.30 SENSACYJNY

Sybcy i wściekli 9

Cipher (Charlize Theron) zostaje uprowadzona. Podczas jej poszukiwań Toretto (Vin Diesel, zdj.) oraz jego kompani trafiają na ślad broni, dzięki której można włamać się do każdego komputera. **195 min**

- 20.05 Sport, Pogoda**
- 20.25 Gra z Cieniem** (3) – serial krym., Pol. 2024 (patrz obok)
- 21.20 1917** – dramat wojenny, USA/Wielka Brytania/Indie 2019, reż. Sam Mendes, wyk. Dean-Charles Chapman, George MacKay, Daniel Mays, Colin Firth (patrz obok)
- 23.25 Kroniki Tour de Pologne kobiet** (2) – cykl reportaży
- 23.35 W otchłani** – thriller, USA/Kanada 2018, reż. Pasha Patriki, wyk. Jean-Claude Van Damme, Dolph Lundgren, Al Sapienza (patrz obok)
- 1.25 Zupa nic** – komediodramat, Polska 2021, reż. Kinga Dębska
- 3.10 Jancio Wodnik** – dramat obyczajowy, Polska 1993, reż. Jan Jakub Kolski
- 4.55 Sprawdzamy** – magazyn **5.15**



23.35 THRILLER

W otchłani

Scott (Jean-Claude Van Damme, zdj.) i Marco (Dolph Lundgren) odzyskują przytomność na łodzi podwodnej wyposażonej w głowice nuklearne. Mają niewiele czasu na wydostanie się z pułapki. **110 min**

TVP 3	TVP 3	D&T	TVP POLONIA	TV 4	D&T	PULS 2	D&T	TVP ROZRYWKA	TVP ROZRYWKA	TTV HD	D&T																
10.25 Kulinarne wędrówki z Jołą Kleser (7) – mag.	11.00 Przyroda w symbiozie (2) – film dokum., Fr. 2022	12.05 Lato na ROD’os – dok.	12.35 Rączka gotuje – mag.	13.10 Regiony na TAK – mag.	13.30 Program lokalny	15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny	15.25 Piłka nożna: Betclic 1. Liga – mecz: Lechia Gdansk – Pogoń Górniki Mazowiecki (live)	17.30 Program lokalny	20.00 Dziennik regionów – program informacyjny	20.13 Gość Regionów – publ.	20.30 Piosenka od Ciebie	21.00 Program lokalny															
13.15 UNESCO: Skarby Polski	13.50 Ranczo Wilkowyje – komedia, Polska 2007	15.35 Okrasa łamie przepisy	16.05 Świat w obłokach – muzyczny	spadkobiercy Marka Grechuty (1) – koncert	17.00 Telexpress	17.25 Ja wam pokażę! (13-ost.) – serial obycz.	18.15 Wojna domowa (15-ost.) – serial obycz.	19.00 63. KFPP w Opolu – Superjedynki – skróty koncertu, Polska 2026	19.30 Program informacyjny	19.30 Pytanie dnia – pr. publ.	20.05 Sport, Pogoda																
6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (197) – reality show, Polska 2023	7.00 Galileo (1198, 1199) – pr. popularnonaukowy	9.05 Jesteśmy dla dzieci – magazyn	9.30 Galileo (1200) – program popularnonaukowy	10.35 Mini Galileo (89) – pr. popularnonaukowy	10.55 Galileo (1182, 1183) – pr. popularnonaukowy	13.05 Mini Galileo (25) – pr. popularnonaukowy	13.20 Podróże Guliwera – komedia przygodowa, USA 2010, wyk. Jack Black	15.00 Policjanci i Policjanci (1396-1400) – obycz., Pol.	8.30 Klakson i spółka – film animowany, Brunei/Malezja 2018	10.10 Pszczółka Maja: Miódowe Igrzyska – film animowany, Australia/Niemcy 2018	11.55 Wojciech Ciejrowski. Boso – Luizjana (7, 9)	13.00 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (14, 1) – pr. rozr., Pol. 2023	15.10 Delfin Bernie – film familijny, Kanada 2018	16.50 Super Mario Bros – komedia s.f., USA/Wielka Brytania 1993	19.00 Pszczółka Maja. Mały wielki skarb – anim., Niemcy/Australia 2021												
11.50 To jest grane (98) – muz.	12.20 Prywatne życie zwierząt (14) (10)	12.55 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (39) – talk-show	13.50 Postaw na milion	15.45 Moje przeboje (1) – rozr.	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.	18.10 Moje przeboje (3) – rozr.	19.15 Olga Lipińska zaprasza (11) – talk-show	20.00 Program rozrywkowy	9.45 Express, Pogoda – inf.	10.05 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (13)	11.05 Nic do zgłoszenia 6 (10)	12.05 Zakup w ciemno extra (40) – reality show, Polska	12.35 Zakup w ciemno 6 (5-7)	15.45 Express, Pogoda – inf.	16.05 Idź na całość 2 (18)	17.05 Usterka 14 (15) – serial fab.-dokum., Polska 2021	17.45 Express – pr. inform.	18.00 Pogoda, Sport	18.10 Zakup w ciemno 6 (4)	19.05 Zakup w ciemno extra (39) – reality show, Polska	19.45 Express, Pogoda – inf.	20.00 Idź na całość 2 (15)	21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (6)

PROGRAM INFORMACYJNY	SZPIEGOWSKI	KRYMINALNY	KOMEDIODRAMAT	ROZRYWKA	FAB.-DOKUM.
 22.00 Dziennik regionów Reportyżerki biorą najważniejsze informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczą one ostatnich wydarzeń politycznych, kulturalnych i 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 Teletopik – mag. inform. 1.15 Turystyczna jazda (188) 1.35 Sprawa dla reportera 2.25 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (26) – talk-show TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	 20.20 Zatok szpiegów 2 (11) Bergman zatrudnia Wulfę, aby ten odnalazł zdrajcę w Kriegsmarine. Franz stara się zbliżyć do adiutanta dowódcy. Brytyjski wywiad podejrzewa go o zdradę. Greta staje się celem zamachu. 55 min 21.15 Miłość jest blisko – kom. romant., Pol. 2021 23.05 Wschód Kultury. Europejski Stadion Kultury 2026 – Koncert kolektywów – koncert 0.25 Dobry żart (3) – pr. rozr. 0.40 Ja wam pokażę! (13-ost.) – serial obycz. 1.30 Program informacyjny 1.55 Pytanie dnia – pr. publ.	 20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (133-136) Gzyski i Dąbek badają sprawę pobicia 15-letniej Natalii, która walczy o życie. Ojciec twierdzi, że nie miała wrogów, lecz śledczy ustalają, że pół roku wcześniej została zgwałcona. 240 min 0.00 Gwiazdy Kabaretu (163, 164) – rozr., Pol. 2025 2.05 STOP Drogówka – magazyn policyjny 3.05 Interwencja – mag. 3.25 Lubie disco! (288) – program muzyczny 4.25 Top 10 – lista przebojów – program muzyczny 5.30 Telezakupy TV Okazje	 20.35 Na pewno, być może – Wielka Brytania/USA/Francja 2008 Will (Ryan Reynolds, zdj.) opowiada swoją corce Mai (Abigail Breslin, zdj.) o romantycznych relacjach z kobietami. Wspomina m.in. swoją szkolną miłość, czującą ręką i namiętą Summer. 145 min 23.00 Po śladach mordercy – film kryminalny, USA 2021, wyk. Emile Hirsch 1.00 Wstydliwe choroby 5 (4, 5) – dok., Wlk. Bryt. 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (209, 210) – serial obycz., Pol. 2019 5.00 Kręcimy z gwiazdami 2 (2) – pr. rozr., Polska 2012	 20.25 Kabaret Letnią Porą (15, 16) – Polska Cykl przypomina najbardziej udane skecze, monologi i piosenki popularnych polskich grup satyrycznych. Widzowski przedstawił swoje najlepsze, letnie konwencje. 115 min 22.20 Postaw na milion – teleturniej, Polska 0.20 Koło fortuny – telet., Pol. 1.05 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	 22.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (9) – Polska 2026 W dziewiątym odcinku widzowie poznają historię Stasi ze Włosem i jej miłością oraz Bożenki – elegantki z Katowic. Obie panie zamiana ról przyprawi o zawal serce. Okaże się, jak sobie poradzą. 60 min 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (3) – pr. rozrywk., Pol. 2025 0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 18 (6) 1.00 Diableni boskie (19, 20) – reality show, Pol. 1.55 Zapukaj do moich drzwi (132, 133) – telen. 3.55 Detektywi (39) – serial fab.-dokum., Polska 2023

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 17.40 Historie niepisane 17.55 Dorasta My 18.15 Ze zdrowiem na Ty 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świadkowie czasu 19.20 Astronomia 21.00 Kwartet 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.30 Eko-opcja 17.45 Pokochaj Grudziądz 18.00 Bez barier 18.15 Andrzej Szwalbe i jego dzieciństwo 18.30 Zbliżenia 19.00 Weterynarze z sercem 21.00 Raport naukowy 21.30 Zbliżenia GDANSK 18.00 Adwokaci w sztuce 18.30 Panorama 19.00 Do brzegu 21.31 Panorama 21.43 Pogoda KATOWICE 17.31 Misja interwencja 18.02 Rączka gotuje 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.11 Na KONCu świata 19.26 Wykrzykwasz kłamstw 19.45 Zdarzyło się 21.00 Schlesien Journal 21.15 Zielonka apteka 21.30 Aktualności KRAKÓW 17.35 Zdrowie dla Ciebie 17.46 Krzemionki 30. Przystanek reportaż 18.00 Kulturalnie mówiąc 18.30 Kronika 18.55 Kronika kulturalna 19.06 Raport pogodowy 19.15 Unijne i krajowe systemy jakości żywności MODR 2026 19.25 Turystyczna jazda 19.35 Pełnosprawni 21.00 Makłowicz w podróży 21.30 Kronika LUBLIN 17.30 Weekend z TVP 3 Lublin 17.45 Kwadrans samorządowy 18.00 Weekend z TVP 3 Lublin 18.10 Zawód leśnik 18.30 Panorama lubelska 19.00 Piosenka dla Ciebie 21.00 Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy 21.10 Języczek w wagi 21.20 Weekend z TVP 3 Lublin 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.45 RODowity dzielnikow 18.00 ABC pacjenta 18.19 Teatr Wielki z 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 17.50 Ewa i jej goście 18.30 Teleskop 18.50 Medycyna i ty 19.08 Pociąg do Wielkopolski 19.26 Z życia Kościoła 19.44 Prosto z lasu 21.02 Spichlerz Polskiego Rocka 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe RZESZÓW 17.46 Z życia regionu 18.00 Odkrywamy Podkarpacie 18.30 Aktualności 19.00 Z życia regionu 19.13 Liczy się pasja 19.27 Koncert 21.00 Wojownicy czasu 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.32 Zachodniopomorskie na weekend 18.30 Kronika 18.51 Pracownia reportażu 19.04 Powrót do przeszłości 19.14 Polacy, którzy zmienili świat medycyny 19.30 Dobry tytuł 21.00 Smaki świata – podróże 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas WARSZAWA 17.30 Eksperyment empatia 18.00 Informacje z Mazowsza 18.15 Filmowe spotkania 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Reagujemy 19.30 Bohaterki 21.00 Dobrego dnia z gwiazdą 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza WROCŁAW 17.30 Bezpieczniej Wrocław 17.49 Kulturalnie mówiąc 18.14 W swoim czasie 18.50 Fakty 18.54 Pogoda 19.05 Pamięć Miasta 19.18 Nauka do potęgi 19.29 Mój pierwszy dzień 21.03 Słownik polsko@polski 21.30 Fakty	6.00 Na dobre i na złe (465) 6.55 Ranczo 7 (91) – obycz., Pol. 7.55 Rodzinka.pl (255, 256) 8.55 Ojciec Mateusz 23 (298, 299) – krym., Pol. 2020 10.45 Czy wiesz, że? (290) – dok. 11.20 Na sygnale (686, 687) 12.25 Ojciec Mateusz 7 (94) 13.20 Komisarz Alex 5 (58) 14.15 Ranczo 9 (115, 116) 16.10 Postaw na milion – telet. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.02 Ojciec Mateusz 26 (337) 19.20 Ranczo 9 (112-114) 22.20 Parker – film 0.30 Profilerka Jastrzę (13) 1.30 Kłangor (1, 2) – krym., Pol. 3.40 Samiec alfa – czarna FILM komedia, Polska 2022	12.25 Kosmos 1999 (15) – s.f. 13.30 Podróże z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem – serial dokum., Wlk. Bryt. 14.35 O psie, który jeździł koleją – film familijny, Polska 2023 16.25 Noce i dnie (8) – obycz. 17.30 Sztuka jako konieczność. 4. Biennale Mater of Art, Praga 2026 18.05 Jutrzenka – dramat obycz., FILM Fawcett/Wochoy 1955 20.00 Destrakcja – dramat obycz., USA 2015 21.50 TVP Kultura na Nowych Horyzontach – fel., Polska 22.15 Bohater – dramat obycz., Francja 2021 0.35 Opole 2016: Scena alternatywna – koncert	9.10 Australijscy poszukiwawcy złota 4 (5-8) – serial dok., Australia 13.10 Cieniarzowa przez śniegi 2 (6-8) – serial dok. 16.05 Cieniarzowa przez śniegi 3 (1, 2) – serial dok. 18.00 77 TV 2 (8) – pr. rozr., Polska 19.00 77 TV 5 (21) – pr. rozr., Pol. 20.00 Morderstwa we Francji – film FILM – Pont-Aven – film kryminalny, Francja 2022 22.00 Porwanie Hannah Anderson – film kryminalny, USA 2015 23.55 Toni Braxton: Nie łam mi serca – dramat biograficzny, USA 2016 1.40 Wielkie ucieczki z więzienia – film dokum. 3.40 77 TV 2 (16) – pr. rozr., Pol.	6.00 Cudownych rodziców mam – cykl felietonów 6.15 Jeżdżąc smoków – anim. 7.40 Trolle – film animowany FILM USA 2016, reż. Mike Mitchell 9.30 Cobra Kai (34-36) – przyg. 11.35 Strzałnik Teksas (13, 14) – serial sensacyjny, USA 13.30 Poirot (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 1992 15.50 Columbo (23, 24) – krym. 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (67, 68) – krym., USA 22.00 Kości (125, 126) – krym. 0.00 W lesie dziś nie żasnę FILM nikt 2 – horror, Polska 2021 2.05 Krejczy patrol (46) – krym. 2.40 Kłananie pieniądza (22-24) – serial parodokum. 5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST	ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
8.00 Co ludzie powiedzą? 3 (3) – serial kom., Wlk. Bryt. 8.40 McDonald i Dodds 3 (2) 10.30 Morderstwa w Midsomer (1, 2) – krym. 12.50 Ojciec Brown 8 (8-10) 15.50 My Life is Murder 5 (2, 3) 17.45 Z pamiętnika położnej 10 (2) – obycz. 18.50 Śmierć z dala od palm (5) 19.55 Śmierć pod palmami 3 (5) – serial krym., Wlk. Bryt. 21.00 Annika 5 – serial krym. 22.05 Milczący świadek 23 (1, 2) – krym., Wlk. Bryt. 2020 0.25 Zaproszona (1) – krym. 1.40 Śmierć z dala od palm (5) 2.45 Z pamiętnika położnej 11 (5, 6) – obycz.	10.30 Lato w Bretanii – film obycz., Niemcy 2022 12.25 Inga Lindström: Lato na wyspie – film obycz., Niemcy 2005 14.20 Miłość na Tahiti – komedia, USA 2023 16.15 Na zawsze lato – Nowe życie – krym., Niemcy 2024 18.05 Na zawsze lato – Odkrycia – krym., Niemcy 2026 20.00 Zabójcze tropiki (7, 8) 22.15 Nord Nord Nord – Clüver i cicha śmierć – film kryminalny, Niemcy 2018 0.05 Rzeźba życia: Zaginiona – melodramat, Niemcy 2013 2.00 Zabójcze tropiki (7, 8)	6.00 Tata ma plan 3 (8-12) 8.30 Teoria wielkiego podrywku 9 (5-16) – kom. 13.30 Przysięczone 9 (13-19) 17.05 9JKL (13-16) – serial kom. 19.00 Duchy (7, 8) – serial fantasy 20.00 Choć gnas nas czas – komediodramat, USA 2007 22.00 The Office PL 2 (12) – kom. 22.35 The Office PL 3 (1) – serial komediowy, Polska 2023 23.05 Comedy Club 8 (11, 12) 0.05 Miasteczko South Park 3 – serial anim. dla dorosłych, USA 1999-2000 2.05 Pracoholicy 4 (7-10) 4.00 Śmieszniej nie będzie 2 (3-6) – rozr., Wielka Brytania	10.50 Elf – film familijny, USA FILM 2003, reż. Jon Favreau 12.55 Blueback – dramat FILM obyczajowy, Australia 2022 15.10 Liga Sprawiedliwości – film przygodowy, USA/Kan./Wielka Brytania 2017 17.45 Miss agent – komedia FILM sensacyjny, USA 2000 20.00 Pan i pani Smith – komedia sens., USA 2005 22.30 Dusza towarzysza – komedia, USA 2018 0.45 Nie bój się ciemności – horror, USA/Australia/Meksyk 2010 2.45 Dziewczyny z Hollywood 3 (4) – rozr. 3.05 Szkoła (759) – parodok.

STOPKLATKA

6.00 Komisarz Rex 4 (9-11) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 1998
9.00 Komisarz Rex 12 (12) – serial kryminalny, Wł.
10.00 Hudson i Rex 2 (7, 8) – serial kryminalny, Kan.
12.00 Robin z Sherwood (4) – serial przyg., Wlk. Bryt.
13.25 Kochany urwis – komedia, USA 1990, wyk. John Ritter, Jack Warden
15.00 Janosik – film przygodowy, Polska 1974, wyk. Marek Perepeczko
17.45 Samotny wilk **McQuade** – film sensacyjny, USA 1983, wyk. Barbara Carrera, Chuck Norris

THRILLER

20.00 Głośne hity: Kult – Niem./USA/Kanada 2006
 Była kochanka prosi policjanta Edwarda Malusa (Nicolas Cage, zdj.), aby pomógł jej odnaleźć zaginioną córkę. Kobieta mieszka na wyspie, gdzie odbywają się okultystyczne rytuały. **125 min**
22.05 12 godzin – film sensacyjny, USA 2012
23.55 Pokaż kotku, co masz w środku – komedia, Polska 2011
2.00 Powstanie warszawskie
4.10 Papierowe małżeństwo – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (315) – reality show, Pol. 2024
7.30 Ewa gotuje (565, 566) – magazyn kulinarny
8.30 Z klimatem i z pasją – program publicystyczny
9.00 Dlaczego ja? (1403-1407) – serial paradokmalny, Polska
14.00 Sekrety rodziny (164) – serial paradokmalny
15.05 Wieszanie kobiet (133, 134) – serial dokum.
16.00 Nasz nowy dom (367) – reality show, Polska 2026
17.10 Polsat Hit Festival 2026 (4) – koncert, Polska 2026

KOMEDIA KRYMINALNA

20.35 21 Jump Street **FILM** – USA 2012, reż. Phil Lord
 Dwaj policjanci, Schmidt (Jonah Hill, zdj.) i Jenko (Channing Tatum, zdj.), zostają skierowani do jednego z liceów, aby rozpracować dilerów narkotyków. Udają uczniów. Szukają się przekonują, że czeka ich nie lada wyzwanie. **130 min**
22.45 Zamiana ciał – komedia, USA 2011, wyk. Ryan Reynolds, Jason Bateman
1.05 Terminator 3: Bunt maszyn – film s.f., USA/Niemcy/Wlk. Bryt. 2003
3.25 Ewa gotuje (493) – mag.
3.55 Świat według Kiepskich (32) – kom.
4.30 Wydarzenia

TVP SERIALE

5.35 Na sygnale (875, 876) – serial fabularno-dokum.
6.30 U Pana Boga w ogródku (10) – serial komediowy, Polska 2008
7.25 Na sygnale (877-881) – serial fabularno-dokum.
10.15 Ranczo 9 (110, 111) – serial obycz., Pol. 2015
11.55 Rodzinka.pl (306-308) – serial kom., Polska 2026
13.35 Ojciec Mateusz 30 (391, 392) – serial kryminalny, Polska 2023
15.30 Komisarz Alex 25 (309) – serial kryminalny, Polska 2023
16.30 Ranczo 9 (112) – serial obyczajowy, Polska 2015
17.30 Czerdziestolatek (19) – serial obycz., Pol. 1977

KOMEDIOWY

18.35 U Pana Boga w ogródku (11)
 Książd Antoni zwierza się komendantowi, że dzwono na wieży kościelnej wydał fałszywe brzmienie. Duchowny uważa, że jest to zły znak i prosi o wzmocnienie patroli w miejsczk. **55 min**
19.30 Ojciec Mateusz 30 (393, 394) – serial krym.
21.30 Ojciec Mateusz 31 (395) – serial kryminalny, Polska 2023
22.30 Ranczo 9 (113, 114) – serial obycz., Pol. 2015
0.25 Komisarz Alex 25 (309, 310) – serial krym.
2.15 PiBull (21) – serial sens.
3.15 Oficerowie (9) – sens.
4.10 Rodzinka.pl (155, 156)

KINO POLSKA

6.00 Złoty interes (5) – rozr.
6.45 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.10 Miś Kudłatek (13, 1) – serial animowany
7.30 Bolek i Lolek na wakacjach (13, 1)
7.55 Tego się nie robi kotu – film krótkometraż., 2022
8.20 Ranking naj polskiego kina (3) – pr. rozrywk.
8.50 Komedia małżeńska **FILM** – komedia obycz., 1993
10.55 Znachor – dramat **FILM** obyczajowy, 1981
13.50 Ziemia obiecana **FILM** – dramat obycz., 1974
17.25 Anna German. Tajemnica białego anioła (5, 6) – biograf.

KOMEDIA OByczajowa

20.00 Kogel-mogel – 1988, **FILM** reż. Roman Zaluski
 Pochodząca ze wsi Kasia (Grzyżna Błęka-Kolka, zdj.) w dniu swojego ślubu dowiaduje się, że została przyjeźta na studia. Wyjeżdża do stolicy, gdzie poznaje Pawła (Dariusz Siatkowski, zdj.). **150 min**
22.30 Lokatorka – dramat **FILM** kryminalny, 2021, wyk. Sławomira Łożnińska
0.50 Cialo **FILM** – komedia, 2003, wyk. Rafał Królikowski, Edyta Olszówka
3.00 IO – dramat obyczajowy, **FILM** Polska/Włochy 2022
4.55 Diabeł – film krótkometr.
5.35 Syn szczęścia – film krótkometrażowy, 2024

AXN

6.15 Zmierzch – film fantasy, **FILM** USA 2008, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson
8.15 Rekrut 8 (18) – serial kryminalny, USA 2026
9.15 Walker: Strażnik Tekساسu 2 (3) – serial kryminalny, USA 2021-2022
10.10 MacGyver 3 (13-17) – serial akcji, USA 2018-2019
15.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (2021-2022) – serial kryminalny, USA/Kanada 2011
16.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (1-4) – serial kryminalny, USA 2011

FANTASY

20.00 Saga „Zmierzch”: **FILM** **Księżyc w nowiu** – Australia/USA 2009, reż. Chris Weitz
 Edward (Robert Pattinson, zdj.) nie chce narażać ukochanej Belli (Kristen Stewart, zdj.). Dla jej dobra wyjeżdża. Zrozpaczoną dziewczynę wspiera Jacob, który skrywa pewną tajemnicę. **170 min**
22.50 Snajper: Niewidzialny zabójca – film sensacyjny, USA 2016
0.45 Snajper: Ostatni strzał **FILM** – dramat sensacyjny, USA 2017
2.45 Iluzja 2 – thriller, Francja/USA/Hongkong 2016
4.55 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

6.00 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
6.05 Nadzieja – dramat sens., **FILM** Polska/Niemcy 2006
7.45 Luca. Legenda Ferrari (1, 2) – dok., Wlk. Bryt.
9.30 The Holiday – komedia **FILM** romantyczna, USA 2006
11.45 Kiedy nadchodzi jesień **FILM** – dramat obycz., Fr. 2024
13.25 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
13.40 Peacock – thriller, USA **FILM** 2010, wyk. Cillian Murphy
15.10 Chopin, Chopin! **FILM** – dram. biograf., Pol. 2025
17.20 Kawałek po kawałku **FILM** – film animowany, USA/Dania 2024
19.00 Jason Bourne – thriller, **FILM** USA 2016, wyk. Matt Damon, Tommy Lee Jones

KOMEDIA

21.00 Dalej jazda! 2 **FILM** – Polska 2025
 Józef (Marian Opania, zdj.) i Ela chcą wziąć ślub kościelny. Trwają przygotowania do ceremonii, a bliscy pary zmagają się z własnymi milosnymi rozterkami. **105 min**
22.45 The Killer – thriller, **FILM** USA/Kanada/Korea Południowa 2024
0.50 Wola przetrwania **FILM** – thriller, USA 2025
2.50 Innego końca nie będzie – obycz., Pol. 2024
4.20 Benek – komediodramat, **FILM** mat, Polska 2007

13 ULICA

6.00 Falszerstwo (1) – krym., Fr.
6.45 Morderstwa **FILM** w Cornouaille – film kryminalny, Francja 2018
8.50 Mentalista 2 (18-23) – serial kryminalny, USA
14.20 Mentalista 3 (1-4) – serial kryminalny, USA 2010
18.00 Kobra – oddział specjalny (2) – sens., Niem.
20.00 Bellefoud (3) – serial krym.
22.00 Tajemnice Jane: **FILM** Utracony spadek – film kryminalny, Kanada 2024
23.55 Plan doskonaly 2 – film **FILM** sensacyjny, USA 2019, wyk. Aml Ameen, Rhea Seehorn
2.05 Matczyna furia **FILM** – thriller, Kanada 2021
4.10 Morderstwo w Le Mans **FILM** – film kryminalny, Fr. 2023

POLSAT FILM

8.00 Sąsiedzi (6, 7) – anim.
8.20 Była sobie Ziemia (8-10)
10.00 Sezon na misia 4: Strach **FILM** **się bać** – anim., USA 2015
11.45 Ania z Zielonego Wzgórza – ciąg dalszy (2-ost.) – film obyczajowy, Kanada/USA 1987
14.10 Aniolki Charliego – film **FILM** sensacyjny, USA/Niem. 2019
16.40 Przygody Tintina – anim., **FILM** USA/Nowa Zelandia 2011
18.50 Drapacz chmur – film **FILM** sensacyjny, USA 2018
21.00 Lucy – sens., Francja/**FILM** Niemcy/Kanada 2014
22.50 Chłopak z sąsiedztwa **FILM** – thriller, USA 2015
0.35 Ślad (40, 41, 22, 23) – krym.
4.35 Na ratunek 112 (878, 879) – serial parokd., Pol. 2024

HBO

11.05 Wysnzione piosenki **FILM** – dramat obycz., USA 2025
12.40 Marsjanin – film s.f., USA/**FILM** Wlk. Bryt./Jordania 2015
15.00 Spijając z innymi **FILM** – komediodramat, USA 2015
16.40 Eileen – thriller, USA/**FILM** Wielka Brytania 2024
18.20 Wielka mała łoża **FILM** – film animowany, USA/Brazylia/Japonia 2026
20.00 No hej! – komedia, USA **FILM** 2025, wyk. Molly Gordon
21.35 Lisa Frankenstein **FILM** – kom. fantasy, USA 2024
23.15 The Royal Hotel – thriller, **FILM** Australia/Wlk. Bryt. 2023
0.45 Ostatni pojedynek – film **FILM** hist., Wlk. Bryt./USA 2021
3.15 Kilka – dramat obyczajowy, **FILM** USA 2026, wyk. Jay Dee

WARNER TV

8.10 Licencja na miłość **FILM** – kom. romant., USA 2007
9.50 Wiecznie młody – dramat **FILM** obyczajowy, USA 1992
11.55 Sok z zuka – horror **FILM** komediowy, USA 1988
13.45 Miłość jak narkotyk **FILM** – kom. romant., USA 1997
15.45 Superman 3 – film przyg., **FILM** Wlk. Bryt./USA 1983
18.20 Superman 4 – film przyg., **FILM** USA/Wlk. Bryt. 1987
20.05 Akademia policjanta **FILM** – komedia, USA 1984
22.00 Wrogie niebo 5 (10) – s.f.
23.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (1, 2) – krym.
0.50 Wysłannik przysłości **FILM** – film s.f., USA 1997
4.20 Święty w Nowym Jorku **FILM** – film kryminalny, USA 1938

Ale kino+

10.20 Matthew Perry. Ten, którego zabrakło – dok.
11.35 Punkty zwrotne **FILM** – thriller, Hiszpania 2024
13.30 Sprawa nierozwiązana (1-5) – serial krym., Kanada
15.50 Niewykłmne miejsce na śmierć (3) – serial krym.
17.45 Prawnik z Lincoln **FILM** – thriller, USA 2011
20.20 Rebeliant – dramat **FILM** biograficzny, USA 2016
23.00 Pokusa – thriller, USA **FILM** 2012, wyk. Matthew McConaughey
1.10 Sharon Stone. Instykt przetrwania – film dokum.
2.25 Belfer 3 (5) – serial krym.
3.10 Wiarołom – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2021
4.25 Warsaw Story

CANAL+ FILM

13.20 Liza Minnelli. Niesamowita historia absolutnie prawdziwa – film dokumalny, USA
15.00 Ida – dramat obyczajowy, **FILM** Polska/Dania/Francja 2013
16.20 Mamma mia – kom. muz., **FILM** Wlk. Bryt./Niemcy 2008
18.10 Krucjata Bourne'a **FILM** – thriller, USA/Niemcy 2004
19.55 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Folleteme. W tym szaleństwie jest metoda – komedia, Włochy 2025
21.35 Tak się poznaliśmy **FILM** – kom. romant., USA 2023
23.10 Kukulka – thriller, **FILM** Niemcy/USA 2024
0.50 Utrata równowagi **FILM** – dramat psychologiczny, Polska 2024

SCI FI

6.00 Medium (11-15) – krym.
10.35 Wojna światów: Atak **FILM** – film s.f., Wielka Brytania/Kanada 2023
12.25 Wojna światów: Wygnięcie – film s.f., USA 2024, wyk. William Baldwin
14.15 Świat trisau **FILM** – horror s.f., USA 2018
16.05 Duża ryba – komediodramat, **FILM** mat, USA 2003
18.40 Bumblebee – film s.f., **FILM** Chiny/USA 2018
21.00 Chappie – film s.f., **FILM** USA/Meksyk 2015
23.30 Dorwać Cartera – film **FILM** sensacyjny, USA 2000
1.30 Bibliotekarze (1-5) – serial przygodowy, USA 2014

PARAMOUNT NETWORK

7.40 Tedi i mapa skarbów **FILM** – film anim., Hiszpania 2017
9.30 Lego Batman – film anim., **FILM** USA/Dania/Australia 2017
11.50 Goonies – film **FILM** przygodowy, USA 1985
14.20 Nieoczekiwana zmiana miejsc – kom., USA 1983
16.50 Mission: Impossible **FILM** – Fallout – film sensacyjny, USA/Chiny/Francja 2018
20.00 Książę w Nowym Jorku **FILM** – komedia, USA 1988
22.30 Pulp Fiction – dramat **FILM** sensacyjny, USA 1994
1.35 Grindhouse: Death Proof – thriller, USA 2007
4.00 Policjanci grupa pościgowa (5) – dok.

FX

5.00 Agenci NCIS 10 (17-19) – serial sensacyjny, USA
7.45 FBI 4 (17, 18) – serial krym.
9.35 CSI: Kryminalne zagadki Miami (6, 7) – serial krym.
11.25 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (1-3)
14.10 Z archiwum X (4-6) – s.f.
17.00 Terminal – komedia **FILM** romantyczna, USA 2004
19.35 Szklana pułapka – film **FILM** sensacyjny, USA 1988
22.15 Szklana pułapka 2 – film **FILM** sensacyjny, USA 1990
0.50 Uliczny wojownik – film **FILM** sensacyjny, USA/Jap. 1994
3.00 Zaklamanie (3) – obycz.
4.10 CSI: Kryminalne zagadki Miami (13) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

8.40 Strażnik Tekساسu (1-3) – serial sensacyjny, USA
12.45 Czym chata bogata! **FILM** – kom., Francja/Belgia 2017
14.45 Komandosi z Navarony **FILM** – wojenny, Wlk. Bryt. 1978
17.30 Zaginione miasto 2 – film **FILM** biograficzny, USA 2016
20.00 Sąsiedzi 2 – komedia, **FILM** USA/Chiny 2016
22.00 Iluzja 2 – thriller, Francja/**FILM** USA/Hongkong 2016
0.55 Spacer w chmurach **FILM** – melodramat, USA/Meksyk 1995, wyk. Keanu Reeves
3.10 Na uwierze – film sens., **FILM** USA/Meksyk/RPA 2014
4.55 Klasyka krótkich animacji (9) – filmy anim.

CANAL+ SERIALE

9.50 Polska z góry. Nad woda 3 (1, 2) – serial dok.
10.40 The Office PL 5 (1-3)
12.10 Cztery pory lgi (3, 4) – dok.
14.00 Łąpu capu Extra (5) – rozr.
14.30 Naruto 3 (21-23) – anime
16.00 Piękna kapka kwietna
16.35 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
16.45 Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć (1-3) – serial komediowy, Fr.
18.35 8 wspaniałych (6-8) – dok.
20.00 Król i zdobywca (1, 2).
21.40 Pisarze. Serial na krótko 2 (6) – kom., Pol.
22.00 Parzy w ogniu. Paris Has Fallen (5, 6) – serial sens.
23.40 Nie zostawiaj mnie (7, 8)
1.35 Kiedy ślub? (5, 6) – kom.

CANAL+ 360

12.05 KSI & Pauls: W sieci sukcesów – film dokum., USA
13.20 Grip – w świecie supersamochodów (1)
14.20 Polska z góry: Stadyon (1)
14.55 Chwila prawdy (3, 4)
16.50 Wykrzywać historii (6) (4)
18.00 Dover 24/7 (1) – serial dok.
19.00 Speedshop: warsztat marzeń (4) – serial dokum.
20.15 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata (4) – serial dokum.
21.05 Lotniskowce na wojnie (2) – film dokum., Wlk. Bryt.
22.05 Porzucone konstrukcje (8) – serial dok., Wlk. Bryt.
23.05 Niepokonany: droga na Denali – film dok.



TLC

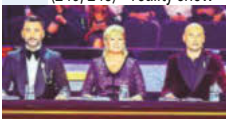
7.00 Salon sukien ślubnych z Tanem France'em
8.00 Szczęść razić córkę
9.00 Dzieci mają dzieci: Sperma to dziecko
10.00 Mój chłopak jest mamiński 2 – rozr.
11.00 Rodzina Chantel 3
12.00 Rodzina 10+ 8 (12) – rozr.
13.00 Moje paranoje – wydanie specjalne 2
14.00 TLC Top 10 (3, 4) – pr. rozr.
16.00 Wiza 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 maż to za mało – reality show, USA
23.00 Moje paranoje – wydanie specjalne 2
0.00 Dr Przyszczyla: Zakładnica tłuszczaków
1.00 Baylen – życie na głos 3

POLSAT CAFÉ

6.00 Komisarz Mama (29, 30) – serial kryminalny, Polska
8.00 Bogaty dom – biedny dom (143, 104, 128) – reality show, Polska
11.00 Polacy za granicą – miłość (8): Bergen
12.00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (53, 54) – pr. rozr., Polska
14.00 Nasz nowy dom (244) – reality show, Pol. 2021
15.00 Walka o życie (5) – dok.
16.00 Kolacja w ciemno (7, 8) – pr. rozrywk., Pol. 2022
18.00 Nasz nowy dom (245, 246) – reality show



20.00 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami (157) – rozr.
22.30 Hardcorowa miłość (3)
23.00 Gry małżeńskie (188, 189) – reality show
1.00 Kolacja w ciemno (7, 8)
3.05 Wzięcie kobiet (47, 48) – serial dokum.
4.00 Zdrady (187, 188)

TVN STYLE

5.15 Damy i wieśniaczki. Ukraina 7 (8) – fab. dok.
6.10 Anatomia piękna 2 (4) – pr. rozrywk., Pol. 2025
7.05 Co za tydzień – mag.
7.45 Dzień dobry wakacje
11.25 Jestem z Polski (1-3) – serial dokum., Pol. 2020
14.35 Kobieta na krańcu świata (4) – serial dok.
15.35 Projekt City (3) – pr. rozr.
16.05 Bitwa o gości (7) – reality show, Pol. 2023
17.05 Będzie pięknie (8-ost.) – pr. rozrywk., Pol. 2025
18.05 Ugotowani (11) – pr. kulin., rozrywk., Polska



19.05 Kuchenne rewolucje (10, 11) – pr. rozr., Polska
21.10 Kate. Narodziny księżnej (2/3) – film dok.
22.15 Ślub od pierwszego wejrzenia (5, 6)
0.25 Śluby marzeń (2) – rozr.
1.25 Seks – wypadki (7, 8)
3.20 Wiem, co jem, i wiem, co kupuję (9) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

7.00 Klan z Alaski
8.00 Teorie spiskowe pod lupą
9.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5
10.00 Złoto drwali
11.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (10)
12.00 Celnicy na straży Niemiec (4)
13.00 Złomowisko PL 4 (1, 2)
15.00 Nic do ukrycia 2 (1)
16.00 Przygody truckerki (8)
17.00 Czapka przez Afrykę (6)
18.00 Ed Stafford: inicjacja



19.00 Teorie spiskowe pod lupą: panika w New Jersey
20.00 W oku cyklonu: Łowcy burz (5)
21.00 Najniebezpieczniejszy zawód świata 22 (1)
23.00 Złoto drwali
0.00 Akta ekspedycji 2
1.00 Rolnicy w akcji (3)

TVP HISTORIA

8.50 Znak orla (7, 8) – hist.
10.05 Lena na Bałkanach (1)
10.40 Podziemne Włochy (8-ost.): Dolina Fucino
11.50 Wszystkie kolory świata
12.55 Wyspy Kanaryjskie (2)
13.55 Ex Libris – magazyn
14.30 Pułkownik Kwiatkowski – komediodram., Pol. 1995
16.45 Tajemnice kulturowych seriali (6): Dom – dok.
17.40 Blisko, coraz bliżej (16)
19.05 Zabójcza nauka 2 (2)
20.05 Bangladesz. Zatoką krwi (2) – film dok., Indie



21.10 Midway – film wojenny, USA/Kanada 2019
23.35 Pluton – dramat wojenny, FILM USA 1986, wyk. Tom Berenger, Willem Dafoe
1.45 Historia w postaciach zapisana: Mata Hari. Kobieta-szpieg – cykl dok.
3.30 Blisko, coraz bliżej (16) – serial obcz., Pol. 1986

FOKUS TV

9.00 Premiera: Pociągami po Europie (2) – serial dok.
10.00 Premiera: Świat z góry. Podróże pociągami (2)
11.00 Bitwy morskie – historia okrętów wojennych (1, 2) – dok.
13.00 Rolnicy. Podlasie (13-15) – serial dok., Pol.
16.00 Podglądacze przyrody 2 (4, 5): Złapaj Borsuki – serial dokum.
17.00 Największe statki świata (4) – serial dokum.
18.00 Najniebezpieczniejsze drogi do szkoły 3 (1) – serial dok., Niemcy 2017



19.00 Premiera: Jak to wyjaśnić 2 (26, 27) – serial dokum., USA 2021
20.00 Tajemnice zamków (4) – serial dokum., Kan. 2023
21.00 Niezwykłe konstrukcje 2 (4) – serial dok., Francja/Niemcy
22.00 Niewyjaśnione zagadki (8) – dok., Kan.

METRO

6.00 Gorączka złota 11 – dok.
7.45 Klan z Alaski – serial dokum.
9.45 The Floor – teleturniej, Pol.
10.55 Złomowisko PL 6 – dok.
13.00 Formula E
14.15 Makłowicz w Polsce – magazyn kulinarny
14.50 Jak zostać pilotem – mag.
15.50 Niezwykłe Stany Prokopa 6 – pr. rozr., Polska
16.50 Jestem z Polski – serial dok.
17.50 Kryminalni 4 (5, 6) – krym.
20.00 Lejdis – komedia, Polska
FILM 2008, wyk. Edyta Dłuszkowa
22.55 Mroczny rycerz – film sens., FILM USA/Wielka Brytania 2008
1.45 Szpital (804) – paradok., Pol.
2.50 Szkoła (547, 548) – paradok.
4.50 Nowa Maja w ogrodzie 5

WP

WP

11.05 Wariaci za kierownicą 6
12.05 Pokochaj lub sprzedaj 6
13.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2 – reality show, Kan.
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4 – reality show, Kan.
15.00 Policjanci z sąsiedztwa 4
16.00 Policjanci z sąsiedztwa 8
16.50 Pogoda
17.00 Policjanci z sąsiedztwa 8
18.00 Strażacy z sąsiedztwa 2
19.00 Policjanci w akcji (2)
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 8
21.55 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 5
23.00 Mistrzowie Kabaretu 12
0.00 Mistrzowie Kabaretu 10
1.00 Kabaret na żądanie – rozr.

ZOOM

8.00 Jakubiak rozgryza Polskę 6 – magazyn kulin.
9.00 Jakubiak rozgryza Chorwację – magazyn kulin.
9.35 Wojciech Czajkowski – bosso przez świat
12.55 Sensacje XX wieku – hist.
15.20 Cztery pancerni i pies (5, 6) – serial wojenny, Polska
FILM 17.50 Gang Olsen: Paryski plan
18.50 Kłopoty w kłopotach
19.50 I love kabaret EXTRA
20.00 Hity polskiego kabaretu 7
21.00 Szpica – komedia
FILM 23.05 sensacyjna, Chiny 2020
23.55 Adam szuka Ewy. Niemcy
0.15 Magia nagości. Włochy
1.35 Seks bez ograniczeń – dok.
2.40 Kabaretowe przeboje 4

NOWA TV

NOWA TV

6.20 TV okazje
6.55 Wehikuł czasu
7.30 Interwencja – taka jest Polska (564) – mag.
8.20 Frieren. U kresu drogi (21, 22) – serial anime, Japonia
9.30 Dragon Ball Z Kai 2 (24-30)
13.00 One Punch Man (11, 12)
14.00 Co ludzie powiedzą? 3 (18-20) – kom., Wlk. Bryt. 1992
16.00 Miodowe lata (83-86)
19.45 Poldot 5 (1-4) – serial krym.
0.00 Ślad (77) – serial kryminalny
1.00 Łowca podołków – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna
5.00 Pod lupą – magazyn

FOOD NETWORK

7.10 Dieta czy cud? – mag.
7.55 Bójka na plaży 2 – dok.
8.55 Dziwne potrawy – dok.
9.50 MasterChef – pr. rozrywk.
11.25 Wakacyjny turniej wypieków 2 – telet. kulin.
12.25 Kuchnia jak u mamy – mag.
13.35 Czas na deser – mag. kulin.
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 Dziwne potrawy – dok.
19.45 Człowiek kontra jedzenie
21.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
23.25 Jedzenie w trasie – mag.
1.35 Rozdrążyć tytanów 2
3.35 W kuchni Julian Child – dok.

HGTV

HGTV

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 6
18.10 House Hunters – Poszukiwacze domów 7 – program rozrywkowy
18.45 Będzie pięknie – pr. rozr.
19.45 Weekendowa metamorfoza 5 – pr. rozr.
21.35 Mieszkanie na miarę
22.30 Mieszkanie na miarę 2
23.30 Usterka 11 (2, 27, 29, 31)

DISCOVERY SCIENCE

10.00 Jak to jest zrobione?
12.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki
13.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki 16
13.30 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki
14.00 Tajemnice ładowania na Księżycu
16.00 Autostrada spotkań z UFO
18.00 Jak to jest zrobione?
20.00 Największe paranormalne zagadki
22.00 Kłątwa Trójkiat Bermudzkiego
0.00 Na tropie legendarnych potworów: Wielka Stopa; Potwór z Loch Ness – dok.
2.00 Tajemnice Alaski

TRAVEL CHANNEL

TRAVEL CHANNEL

6.00 Andrzej Bargiel – Śnieżna Pantera – serial dokum.
8.05 Dziwne potrawy: smakowite miasta – dok.
10.10 Niezwykłe Stany Prokopa – program rozrywkowy
12.15 Baseny z rozmachem
14.20 Ciepłota przez Stany
15.55 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny
18.00 Dziwne potrawy: smakowite miasta – dok.
20.05 Nagi instynkt przetrwania – serial dokumentalny
22.10 Azja Express – reality show
23.45 Górskie potrawy – dok.
1.50 Hotelowe rewolucje – dok.
4.50 Dziwne potrawy – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC

7.55 Ekstremalne zagrożenia
10.05 Katastrofa w przestworzach
16.00 Car S.O.S.
16.55 Żelazna kurtyna: Życie pod radziecką okupacją
18.05 Czechosłowacja: Tajny front zimnej wojny – dok.
19.10 UFO: Przelomowe śledztwa: Tajny projekt Pentagonu – serial dokum.
20.05 Miasta w liczbach
21.10 Zaginione skarby Biblii
23.00 Ciężka strona świata
1.00 Złapać przemytnika
2.00 Wyprowadź na dno
4.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy
5.00 Car S.O.S.: Koparka JCB

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy
13.00 Katavi – utraczony raj Afryki: Odkupienie – dok.
14.00 Dzikie Wietnam
15.00 Najgroźniejsze zwierzęta świata: jadowite
16.00 Waran z Komodo – dzień z życia – dok., Wlk. Bryt. 2024
17.00 Zdziesiątka Australia
18.00 Królestwo białego wilka (2) – film dokumentalny, USA
19.00 Porażka drapieżnika
20.00 Europa z powietrza
21.00 Łowca doskonały – dok.
22.00 Najgroźniejsze zwierzęta Afryki
23.00 Europa z powietrza

BBC EARTH

9.55 Londyn Davida Attenborough – film dokum.
11.10 Wietnamskie przygody Billa Bailey'a – serial dokum.
12.20 W okowach mrozu 3 – dok.
17.15 David Attenborough i cuda natury 2 – serial dok.
17.40 Najpiękniejsze trasy spacerowe – serial dokum.
18.45 Wietnamskie przygody Billa Bailey'a – serial dokum.
19.55 Wyspy Pacyfiku – dok.
22.00 W okowach mrozu: Kanada 2 – serial dokum.
23.00 Londyn Davida Attenborough – film dokum.
0.15 Na krawędzi katastrofy – serial dokumentalny
1.15 Sekrety długowieczności

POLSAT WIASAT HISTORY

POLSAT WIASAT HISTORY

6.20 Nازیści: ściśle tajna nauka
9.10 Nازیści: korzenie zła
12.05 Życie prywatne przodków Rzeszy
15.55 Dzikie Zachód – serial dokum.
17.55 Konkwestatorzy: powstanie i upadek: Nowy Świat; Podbój Karaibów; Podbój państwa Azteków – serial dokumentalny
21.00 Wojna Adolfa Hitlera: Ludy powstają; Spalona ziemia; Tak było – serial dokumentalny
0.15 Wojna światowa: 1914-1945
2.55 II wojna światowa: ostatnie miesiące – dok.
4.25 Zakazana historia 7

CANAL+ KUCHNIA

15.40 ABC gotowania – kuchnia amerykańska – mag. kulin.
16.05 M jak mięso 4: Włochy
16.55 Jamie Oliver: 5 składników po śródziemnomorsku – mag.
17.50 Ekopodróż z Julią Olęś 2
17.55 Jakubiak rozgryza Polskę
18.50 Jedź, podróżuj, smakuj
19.50 Podróż piekarsza z Hebrydów – serial dokumentalny
20.45 Kulisy wielkiej kuchni
21.40 Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia 2 – program rozrywkowy, 2023
22.35 Kuchenny recykling – mag.

CANAL+ DOMO

14.10 Wielkie projekty: Australia 11 – serial dokum.
15.15 Wielkie projekty: Nowa Zelandia – serial dokum.
16.10 Przekopamy ci ogródek
16.40 Mam zamek 3 – serial dok.
17.35 Kupione i co dalej? 3
18.00 Daleko od miasta 13 – 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 7

SUPER POLSAT

10.00 Spider-Man: Bez drogi
FILM do domu – przyg., USA 2021
13.00 Świat według Kiepskich (572-575) – serial kom., Polska
15.00 Ziemia – serial dokum.
17.00 Świat według Kiepskich (578-581) – serial kom., Polska
19.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr.
21.00 Błękitna głębia – film
FILM 23.10 S.W.A.T. Jednostka specjalna – sens., USA 2003
1.40 Backdoor. Wyjście awaryjne (9) – serial kom.
2.10 Świat według Kiepskich (446-448) – serial kom., Polska

TVP Kobieta

12.00 Okrasa łamie przepisy
12.30 Pięknie przypływna 4
13.00 Wielkie misje kosmiczne
14.00 Rodzinka.pl (156, 157)
15.00 Tańcząca ze światem – Chorwacja – magazyn
15.30 Ojciec Mateusz 3 (41, 42)
17.25 Wielkie misje kosmiczne
19.30 Feel na dobry wieczór
19.30 Miłość i nadzieja (315)
20.30 Wichrowe wzgórza (296)
21.30 Lina (3) – serial fantasy
22.30 Dusznik – komedia, FILM Francja 2016, wyk. Dany Boon
0.10 Maxima. Droga na tron (4) – serial biograficzny

PLANETE+

13.35 Stormborn – Zrodzone w burzy: Powrót świata
14.45 Zielony łód biegunów
15.50 Wszystko o Marii. Matce Bożej – serial dokumentalny
16.55 Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi – serial dokum.
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Polska z góry 9
19.45 Dolly Parton – amerykański skarb – dok.
20.50 Louis de Funès – król francuskiej komedii – dok.
22.00 Dynastia Nehru-Gandhi (2) – film dokumentalny
23.10 Mia Farrow. Cienie sławy

TVP DOKUMENT

12.10 Zdziesiątka świat
charyzmy – film dok., Pol.
13.10 Podróż Malej i Dużej 4
13.35 Tacy byliśmy (6)
14.05 Dzikie Imperium
15.05 Narodziny motyla – dok., Fr.
16.05 To działa. Polskie innowacje bez granic – serial dok.
17.00 Podróżnicy – odkrywcy
18.05 Sanatorium miłości 6
19.00 Bruce Willis – bohater kina akcji – film dokum., Fr.
20.05 W obronie zwierząt – dok.
21.30 Bez maski (1) – film dok.
22.25 Zbieracze butelek – dok.
0.00 Sanatorium miłości 6

TVP SPORT 5.55 Sportowy wieczór 6.30 Lekkoatletyka: Mistrzostwa Polski – Białystok 2026 – 1. dzień 8.25 Kamera TVP Sport 9.05 Piłka nożna: Betclic 1. Liga: Odra – Arka Gdynia 11.10 Piłka nożna: Betclic 2. Liga: Podhale Nowy Targ – Śląsk II Wrocław (live) 13.15 Kolarstwo kobiet: Tour de Pologne: Włodawa – Lubartów (live) 16.15 Lekkoatletyka: Mistrzostwa Polski – Białystok 2026 – 2. dzień (live)	EUROSPORT 1 7.00 Commonwealth Games – Glasgow 2026 8.00 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Bellwaldzie – podsumowanie 8.30 Pływanie: Commonwealth Games – Glasgow 2026 – 1. dzień 10.30 Kolarstwo: Tour de France – 19. etap 11.00 Kolarstwo: Tour de France – 20. etap (live) 17.00 Kolarstwo kobiet: Tour de Pologne – 2. etap 18.00 Formula E: ePrix Japonii – 1. wyścig	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz ćwierćfinałowy 8.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 9.45 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz półfinałowy (live) 12.00 Magazyn Polskiego Sportu – Magazyn sportowy 13.15 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz półfinałowy (live) 15.30 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz półfinałowy	TVP ABC 7.40 Prys i Bill 7.50 Czarodziejskie miasteczko Pinokia 8.10 Piotruś Królik 8.20 Piotruś Królik 2 9.00 Tru i Tęczowe Królestwo 9.30 Studio Stodoła 10.20 Olimpiada 10.45 Rodzina Treflików 5 11.35 Stacyjkowo 11.55 Pszczółka Maja 12.25 Domisie 13.20 Tru i Tęczowe Królestwo 14.30 Oli i Luna	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! 2 15.28 Kicia Kocia 2 15.45 Jeżyk Happy 16.02 Marta mówi 16.30 Zouk 16.56 Ciekawski George	TVN 24 9.50 Kadr na Kino – mag. 10.00 Serwis informacyjny. Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny. Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny. Prognoza pogody 15.30 Ranking Mazura 16.00 Fakty po południu 18.00 Serwis informacyjny. Prognoza pogody 18.30 Serwis informacyjny – magazyn filmowy 19.05 Kadr na Kino – magazyn filmowy 19.15 Serwis informacyjny 19.25 Fakty po Faktach 20.00 Superwizjer – mag.
20.05 Żużel: Młodzieżowe indywidualne MP – Bydgoszcz 2026 (live) 23.00 Sportowy wieczór 23.30 Kolarstwo kobiet: Tour de Pologne – 2. etap 0.30 Piłka nożna 2.35 Boks: Gala w Las Vegas – waga lekka: E. De Los Santos – J. Valenzuela	19.00 Szermierka: Mistrzostwa Świata – Hongkong 2026 – 1. dzień 20.00 Pływanie: Commonwealth Games – Glasgow 2026 – 2. dzień (live) 22.30 Szermierka: MS – Hongkong 2026 0.00 Biegi górskie: GT World Series – podsumowanie	18.00 Sporty walki: UFC Fight Night: Magomed Ankalaev – Bogdan Guskov (live) 21.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz półfinałowy 23.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz półfinałowy 1.00 Boks	14.55 Oktonauci 2 15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść? 15.40 Bella i Sebastian 16.35 Dino Ranczo 17.05 Pszczółka Maja 17.30 Robin Hood 18.00 Maja Marinette 18.30 Idefiks i Nieugięci 19.00 Prys i Bill	17.55 Barbie i Teresa FILM – przepis na przyjaźń – film anim., USA 2025 18.58 Baczne oczka 19.40 Smerfy 20.08 Cloudy & Stormy 20.35 Dolina Muminków 21.01 Wierszyki domowe 21.31 Troskliwe Misie: Uwolnić magię	21.00 Koncert z okazji 82. rocznicy Powstania Warszawskiego 22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.00 Fakty po Faktach 0.40 Superwizjer – mag. 1.45 Nic do zgłoszenia – dok. 2.40 Nowa Maja w ogrodzie 3.05 Fakty po Faktach
CANAL+ SPORT 7.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Pogoń Szczecin – Legia Warszawa 9.20 Premier League Review 10.30 Premier League Stories (50) 11.10 Bohater z Cienia 11.45 1 na 1 Extra 14.00 Żużel: Indywidualne Mistrzostwa Polski – runda w Toruniu i Bydgoszczy 20.00 Liderzy. W centrum gry (5) 21.00 Sporty walki: ONE Friday Fights 163 23.30 Liga+ 0.45 Boks: BKFC 91: Neapol – waga iron: Lorenzo Hunt – Walter Pugliesi	EUROSPORT 2 10.30 Pływanie: Commonwealth Games – Glasgow 2026 12.30 Szermierka: Mistrzostwa Świata – Hongkong 2026 – 1. dzień (live) 15.00 Triathlon: T100 World Tour – San Francisco 15.15 Triathlon: T100 World Tour – Londyn (live) 16.30 Pływanie: Commonwealth Games – Glasgow 2026 – 1. dzień 18.30 Kolarstwo: Tour de France – 20. etap 19.00 Golf: 3M Open – 3. runda (live) 0.00 Pływanie: Commonwealth Games – Glasgow 2026 – 2. dzień	POLSAT SPORT 2 6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 8.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 11.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 13.00 Tenis: Turniej ATP w Kitzbühel – finał gry pojedynczej (live) 16.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 18.30 Tenis: Turniej ATP w Estoril – mecz półfinałowy gry pojedynczej (live) 20.30 Tenis: Turniej ATP w Estoril – mecz półfinałowy gry pojedynczej (live) 23.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.15 Patryk Rozgwiazda Show 3 8.40 SpongeBob Kanciastoparty 13 10.00 Sonic Prime 2 10.30 Sonic Prime 10.55 Harmidom 6 12.20 Grzmotomocni: Tajniacy 13.10 Niebezpieczny Henryk 4 14.05 Harmidom 7 14.55 Harmidom 6 15.15 Harmidom 15.40 Patryk Rozgwiazda Show 16.35 Sonic Prime 2 17.25 SpongeBob Kanciastoparty 12 17.45 SpongeBob Kanciastoparty 15 18.10 Grzmotomocni: Tajniacy	TELETOON+ 7.57 Harmidom 8.25 Angel o rządzi 8.50 Siostry 2 10.16 Barbie: Dreamhouse Adventures 2 11.39 Biuro detektywistyczne Laszego i Mai 2 12.26 Osmar 12.00 Gadający Tom i przyjaciół 13.54 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 14.48 Siostry 2 15.30 Gus, Mały – wielki rycerz 2 16.30 Dinius i Lusja 16.58 Kumpel z dżungli – na ratunek! 17.25 Charlotte i trzy muszkieterki	TVP info_ 15.44 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 Kiedys to było... 19.00 Serwis Info Wieczór 19.30 Program informacyjny 19.30 Co ludwie powiedzą? 21.00 Serwis Info Wieczór 21.15 Trochę kultury 21.45 Panorama 22.10 Oko na Wschód 22.32 Tajemnice kulturowych seriali
CANAL+ SPORT 2 8.30 Tenis: Turniej WTA w Pradze – ćwierćfinał gry pojedynczej 11.00 Tenis: Turniej WTA w Pradze – ćwierćfinał gry pojedynczej 13.30 Tenis: Turniej WTA w Pradze – mecz półfinałowy gry pojedynczej (live) 15.30 Tenis: Turniej WTA w Pradze – półfinał (live) 17.45 Tenis: Turniej WTA w Pradze – półfinał gry pojedynczej 20.00 Tenis: Turniej WTA w Pradze – półfinał gry pojedynczej 22.30 Tenis: Turniej WTA w Pradze – półfinał gry pojedynczej 1.00 8 wspaniałych (1) 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa	ELEVEN SPORTS 1 11.15 Formula 2: GP Węgier – sesja kwalifikacyjna 12.10 Formula 1: GP Węgier – 3. sesja treningowa (live) 14.10 Formula 2: Grand Prix Węgier – sprint (live) 15.15 Formula 1: Grand Prix Węgier – sesja kwalifikacyjna (live) 18.00 F2: Chasing the Dream 18.15 Formula 1: Grand Prix Węgier – sesja kwalifikacyjna 19.45 Formula 2: Grand Prix Węgier – sprint 21.00 Formula 3: Grand Prix Węgier – sprint 22.15 GP Confidential 22.55 Ligue 1 Season Review (36) 0.00 Bundesliga Special (21)	POLSAT SPORT 3 6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 8.30 Tenis: Turniej ATP w Estoril – ćwierćfinał gry pojedynczej 11.00 Tenis: Turniej ATP w Estoril – ćwierćfinał gry pojedynczej 13.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 14.55 Futbol amerykański: Europejska Liga Futbolu – mecz: Wrocław Panthers – Alpine Rams (live) 17.00 Tenis: Turniej ATP w Kitzbühel – finał gry pojedynczej 19.00 Siatkówka mężczyzn: LN 21.00 Siatkówka mężczyzn: LN 23.00 Siatkówka mężczyzn: LN 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.15 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 9.15 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.40 Świnka Peppa 4 11.05 Santiago z móż 11.30 Dora 2 12.00 Rubble i jego ekipa 2 12.25 Psi Patrol 10 13.40 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.05 Barabapapa i jego rodzinka 14.35 Zwierzęce zagadki 15.05 Rogata ekipa 3 16.00 Świnka Peppa 5 16.30 Świnka Peppa 7 16.40 Psi Patrol 5	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 4 8.30 Klub Myszkki Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 9.30 Klub Myszkki Miki Plus 10.00 Blue 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 11.30 Superkuty 12.00 Spidey i superkumple 3 12.30 Iron Man i super ekipa 13.00 RoboGobo 13.30 Klub Myszkki 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 4	POLSAT NEWS 11.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 Czysta Polska 17.10 Interwencja – taka jest Polska 18.00 W rytmie dnia 18.35 Debaty polityczna 19.15 Prezydenci i premierzy 19.50 Dobry wieczór, Polsko 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Interwencja – taka jest Polska 0.55 Wydarzenia wieczorne
CANAL+ SPORT 5 8.45 Żużel: Metalakas 2. Ekstraklasa: Hunters PSŻ Poznań – Abramczyk Polonia Bydgoszcz 11.30 Magazyn Metalakas 2. Ekstraklasa 12.30 Prawo derbów (6) 13.55 Bohater z Cienia 14.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Pogoń Szczecin – Legia Warszawa 16.55 1 na 1 Extra 17.30 Dart: World Matchplay 21.00 Dart: World Matchplay (live) 0.15 Sporty walki: ONE Friday Fights 163	ELEVEN SPORTS 2 10.00 Piłka nożna: Liga francuska: PSG – Olympique Lyon 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – 1. FC Heidenheim 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Como 1907 – Inter Mediolan 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: FC St. Pauli – Bayern 18.00 Formula 1: Grand Prix Belgii 20.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – AS Roma 22.00 Made in Italy (17) 22.15 Serie A Show (35) 22.55 Serie A 0.00 Piłka nożna: Liga francuska: RC Lens – Paris Saint-Germain	POLSAT PLAY 6.00 Dorwać tuńczyka 9.15 Poszukiwacze historii 10.10 Hitlerowsy poszukiwacze skarbów 13.10 Kobiety Trzeciej Rzeczy – film dokumentalny, Fr. 2021 15.35 Tajna historia XX wieku 16.00 Pociągi 17.00 Polacy za granicą 18.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi 20.05 Wakacje z Bałtykiem 22.00 Polacy za granicą 0.05 Łowca pedofilów 2.00 Jedziemy na ryby! 4.05 Starożytni kosmici	TVN TURBO 9.35 Cielężarówka przez Stany 12.30 Wozy samochodowe 15.30 Zawodowi handlarze 17.00 Mobilni mechanicy 18.30 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 Wozy samochodowe 0.10 Duda kontra Szafrański 0.55 Niebezpieczne dzielnice 1.40 Najlepsze sportowe samochody ostatnich lat	TVS 7.40 Koncert życzeń 9.25 Muzyczne dzień dobry 10.05 Przy muzyce po Śląsku 11.00 Klachy i Lachy 12.00 Koncert gwiazd TVS – rozgrywka 12.35 Przy muzyce po Śląsku 13.35 Klachy i Lachy 14.00 Szlagierowa lista 16.00 Koncert życzeń 17.45 Przy muzyce po Śląsku 18.25 Śląska karuzela 19.55 Hansi Hinterseer zaprasza 22.00 Koncert w TVS 23.45 Szlagierowa lista 1.40 Program muzyczny	TV TRWAM 18.00 Anioł Pański 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Manna z Nieba 19.45 Modlitwa z telewizyjnym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc historia 21.00 Apeli Jasogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Warto być ojcem 22.15 Głos serca 23.00 Odpowiedzialni za Kościół

Nowość
w TV!Aktor z grupą archeologów,
historyków i geologów.POMPEJE: PODRÓŻ W CZASIE
Z TOMEM HIDDLESTONEM

Kocham starożytność

Co wydarzyło się w Pompejach przed erupcją Wezuwiusza? Czy mieszkańcy mieli szansę uciec? Tom Hiddleston wyrusza na poszukiwanie odpowiedzi. Dwa odcinki już dziś, a trzeci 2 sierpnia.

➔ **POMPEJE: PODRÓŻ W CZASIE... ND 26.07**
godz. 21.00 NATIONAL GEO.

Premiera
serialu zbiegła
się w czasie
z publikacją
nowych badań
o Pompejach.

Na ekranie potrafi być bogiem psot, genialnym manipulatorem, wampirem, recepcjonistą albo sławnym pisarzem. Tym razem nie wciela się jednak w żadną z takich postaci. W trzyczęściowym serialu „Pompeje: Podróż w czasie z Tomem Hiddlestonem” (2026) zabiera nas do Cesarstwa Rzymskiego w I wieku naszej ery. Robi to z taką pasją, jakby czekał na ten projekt przez całe życie.

Zwykli ludzie

– Gdy z kamerą przyjechalismy do Pompejów, poczułem, że dystans dzielący nas od osób mieszkających tu dwa tysiące lat temu nagle się skurczył. Ich świat stał się bliski i realny. Zwykle myślimy o Pompejach przez pryzmat tragedii, która spotkała to starożytne miasto w 79 roku. Tymczasem, jeśli przyjrzymy się codzienności Pompejańczyków, ich decyzjom i ostatnim chwilom przed wybuchem Wezuwiusza, odkrywamy przede wszystkim poruszające historie zwykłych ludzi – podkreśla aktor.

Odtwórca roli niesfornego Lokiego rozmawia z naukowcami towarzyszącymi mu na planie serialu jak równy z równym. Nic dziwnego! Uczył się w prestiżowym Eton College, ukończył filologię klasyczną na Uniwersytecie w Cambridge. W wywiadach przyznaje, że fascynuje go literatura i kultura antyczna. Ba, ten łebski facet w wolnych chwilach sięga po dzieła antycznych autorów, czytając je po grecku i łacinie. – Kocham starożytność. Teraz już rozumiecie, dlaczego propozycję współpracy z National Geographic przyjąłem bez wahania?

Serial sprawnie łączy archeologiczne śledztwo z fabularyzowanymi rekonstrukcjami wydarzeń. Widzowie poznają nastoletniego ucznia rzemieślnika, wpływową przedsiębiorczynię i żołnierza gwardii pretoriańskiej. Hiddleston nieczym historyczny detektyw tropi ślady pozostawione przed wiekami w mieście u stóp wulkanu. Odtwarzając losy Pompejańczyków i analizując najnowsze odkrycia, próbuje ustalić, co wydarzyło się w ostatnich godzinach ich życia. Coraz więcej dowodów wskazuje

bowiem na to, że wielu z nich mogło mieć szansę na ucieczkę. – Nie interesują mnie wyłącznie daty i fakty. Najważniejsze są dla mnie emocje i wybory osób takich jak ty czy ja – twierdzi 45-letni aktor.

Mistrz dyskrekcji

Choć Tom Hiddleston należy do grona największych brytyjskich gwiazd, jest człowiekiem zaskakująco skromnym. Od lat związany jest z aktorką Zawe Ashton, z którą wychowuje dwoje dzieci. Oboje chronią rodzinę przed medialnym zainteresowaniem. Udało im się nawet... zachować w tajemnicy imiona potomków! Kiedy jednak Tom wspomina o ojcostwie, trudno nie zauważyć wzruszenia. Przyznaje, że narodziny dzieci zmieniły jego spojrzenie na świat.

Przed nim kolejne ważne premiery. Wraca do swojej najsłynniejszej roli – Lokiego – w superprodukcji Marvela „Avengers: Doomsday” (premiera w grudniu br). Mimo to nie goni za sukcesami. Znacznie bardziej interesują go projekty pozwalające odkrywać świat i opowiadać prawdziwe ludzkie historie.

MACIEJ MISIŃNY

Dzięki widowiskowym rekonstrukcjom przenosimy się do imperium rzymskiego w 79 roku n.e.

W cieniu dębu

➔ DEWAJTIS ND 26.07
godz. 23.10 TVP 1

Powstanie styczniowe odměnia losy rodziny Czerwanów. Właściciel pałacu w Poświęciu, Kazimierz Orwid, rusza do walki, chcąc pomścić ojca poległego w powstaniu listopadowym. Trafia jednak w ręce Rosjan i zostaje zesłany na Sybir. Opiekę nad majątkiem powierza przyjacielowi Pawłowi Czerwanowi, który przyrzeka strzec posiadłości do jego powrotu. Mija 25 lat, ale Orwid nie wraca. Paweł, przezuwając zbliżający się kres, przekazuje majątek ukochanemu synowi Markowi. Niemym świadkiem wydarzeń jest dąb Dewajtis. Klimat serialu budują malownicze plenery Suwalskiego Parku Krajobrazowego, skansenów i dworów. Dewajtisa zagrał 400-letni Dąb Harcerski, rosnący w Zalesiu Górnym pod Warszawą. **MAM**



Czy Poświęcie będzie dla Marka ważniejsze od Marty (Ada Szczepaniak)?



Marek (Karol Dziuba) chce spełnić wolę ojca. Na zdj. z Tomaszem Saprykiem.

Nowy sezon



John Dutton wypowiada wojnę swojemu starszemu synowi, wspierając w wyborach jego rywalkę.

YELLOWSTONE 2

Barwy kampanii

➔ YELLOWSTONE 2 ND 26.07
godz. 20.00 METRO

Praca na ranczu i spędzanie bydła to dla Kayce'ego (Luke Grimes) zupełnie nowe doświadczenie. Jednak młody Dutton szybko sprawdza się w trudnych sytuacjach, czym zdobywa uznanie ojca (Kevin Costner). Nie umyka to uwadze Ripa (Cole Hauser), którego boli, że jest pomijany przy podejmowaniu ważnych

decyzjach. Tymczasem Beth (Kelly Reilly) pomaga ojcu w politycznej batalii przeciwko Jamiemu (Wes Bentley), wspierając w kampanii wyborczej na prokuratora generalnego Montany byłą miss. Z kolei Rainwater przedstawia radzie pleniennej swój ambitny plan budowy drugiego kasyna. W wszystkim pomysł przypada do gustu. **JP**

KAROL, WŁADCA HISZPANII

Gra o tron

➔ KAROL, WŁADCA HISZPANII ND 26.07
godz. 21.30 TVP KOBIETA

Historia życia i panowania Karola V – króla Hiszpanii, następcy Izabeli Katolickiej, jednego z bardziej wpływowych władców XVI-wiecznej Europy. Kiedy umiera król Ferdynand, zgodnie z ostatnią wolą jego oraz jego żony Izabeli, ich wnuk Karol ma przejąć korony Kastylii i Aragonii.

Syn Joanny, który wychował się we Flandrii i nigdy nie poznał ziemi swoich dziadków, wyrusza tam na prośbę kardynała Cisnerosa, regenta Kastylii. Na miejscu spotyka swoje młodsze rodzeństwo. Okazuje się, że jego brat Ferdynand rości sobie prawo do tronu i ma swoich popleczników wśród możnych. Karol już na początku musi stanąć do walki o władzę. **EGP**



Karol V rządził Hiszpanią przez 40 lat.

Od 1.
odcinka

TVP 1	TVP 2	POLSAT
5.25 Sprawa dla reportera – dr. Elżbiety Jaworowicz 6.20 Słownik polsko@polski (685) 6.55 Słowo na niedzielę 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach – magazyn rolniczy, Polska 8.00 Tydzień – magazyn 8.35 Stawka większa niż życie (14, 15) – wojenny, Polska 1967 (patrz obok) 10.55 Ojciec Mateusz 17 (213) – krym., Polska 2017 11.55 Między ziemią a niebem – magazyn 12.00 Anioł Pański 12.15 Między ziemią a niebem – magazyn 12.45 Portret kapłana – cykl reportaży, Polska 2026 13.05 BBC w Jedynce: Planeta Ziemia 3 (6): Skrajności – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2023, reż. Nick Easton Zwierzęta są zdolne do przystosowania się nawet do najtrudniejszych warunków. Gątki zamieszkujące ekstremalne środowiska należą do najbardziej wytrzymałych na świecie. 60 min 14.05 Kolarstwo kobiet: Tour de Pologne – studio (live) 14.10 Kolarstwo kobiet: Tour de Pologne – 3. etap: Janowiec – Lublin (live) 16.00 Dziedzictwo (990) – serial obyczajowy, Turcja 2020 Poyraz odnajduje Nanę w kryjówce Burhana. Podczas akcji zostaje jednak przypadkowo postrzelony. W szpitalu kobieta przyznaje, że to ona odpowiada za zranienie męża, co wywołuje gniew rodziny. 60 min 17.00 Teleexpress, Pogoda 17.35 Żona dla Polaka (8) – reality show, Polska 2024 18.40 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026	4.40 Barwy szczęścia (3359-3361) – serial obyczajowy, Polska 2026 6.25 M jak miłość (1924) – serial obyczajowy, Polska 2026 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026 7.55 Pytanie na śniadanie 11.20 Dzień z życia artysty: Piotr Polk – talk-show 11.55 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Grudziądz – widowisko, Polska 2026 14.00 Familiada – teleturniej 14.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025 15.10 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (3): Natalia Przybysz – widowisko, Polska 2026 (patrz obok) 16.15 Tak to leciało! – teleturniej muzyczny, Polska 2025 W grze bierze udział tym razem Alicja, która pracuje w dzianocie na uniwersytecie. Jej suflerką będzie długoletnia przyjaciółka Wiktoria. Drugim bohaterem jest wielki fan teleturniejów – Cezary. W zmaganiach wspiera go koleżanka Honorata. 60 min 17.15 Maxima. Droga na tron (5) – serial biograficzny, Holandia 2024 (patrz obok) 18.15 Rodzinka.pl (290): Duch – serial komediowy, Polska 2025 Nowa dziewczyna Kuby żartuje na temat jego zażyłej relacji z matką. Z kolei podczas sesji terapeutycznej Natalia dowiaduje się, że powinna cieszyć się z tego, co ma, odciać emocjonalną pewność od dorosłych już synów i skupić się teraz na sobie. 40 min 18.55 Kocham Cię, Polsko! (7) – program rozrywk., Pol. 2026 W drużynie Michała Koterskiego zagrają tym razem Adam Zdrójkowski, Mateusz Jędras i K.A.S.A. Zespół Filipa Gurlacza tworzyć będą Pola Gonciarz, Anna-Maria Sieklucka i Olga Sarzyńska. Gościem muzycznym tego odcinka jest grupa Kombii. 90 min	4.55 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026 5.40 Telezakupy TV Okazje 6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny 8.30 halo tv polsat – magazyn, Polska 2026 W wakacyjnym wydaniu programu – obok ciekawostek, porad, informacji, wywiadów oraz reportaży – nie zabraknie relacji z plenerowego studia. Widzowie odkryją atrakcje wybranych zakątków Polski. Niedawno ekipa gościła np. na pikniku lotniczym w Nowym Targu. 180 min 11.30 Piotruś Pan – film familijny, USA/Wielka Brytania 2003, reż. P.J. Hogan Piotruś Pan (Jeremy Sumpter) razem z Dzwonoczką przybywa do państwa państwa Darlingów, gdzie dzieci pod wodzą Wendy (Rachel Hurd-Wood) słuchają opowieści o piracie, kapitanie Hooku. Gość zabiera je do niezwykłej krainy, Nibylandii. 140 min 13.50 Paddington 2 – film familijny, USA/Wielka Brytania/Francja 2017, reż. Paul King, wyk. Hugh Bonneville, Sally Hawkins, Hugh Grant, Brendan Gleeson (patrz obok) Kontynuacja perypetii bohatera książek autorstwa Michaela Bonda. W polskiej wersji językowej niedziadek przemawia głosem Artura Zmijewskiego. 140 min 16.10 Park jurajski – film przygodowy, USA 1993, reż. Steven Spielberg Miliarder (Richard Attenborough) odtwarza na swojej wyspie warunki sprzed milionów lat. Zaprasza paleontologów Granta (Sam Neill) i Sattler (Laura Dern), by zobaczyli dinozaurow. Gady wymykają się spod kontroli. 160 min 18.50 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny 19.30 Sport, Pogoda
20.05 Sport, Pogoda 20.25 Gra z Cieniem (4) – krym. 21.20 Nie powiesz nikomu? – komedia romantyczna, USA 2019, reż. Elise Duran, wyk. Alexandra Daddario, Tyler Hoechlin (patrz obok) 23.00 Kroniki Tour de Pologne kobiet (3) – cykl reportaży 23.10 Dewajtis (1) – serial kostiumowy, Polska 2023, reż. Filip Zylber, wyk. Karol Dziuba, Michalina Olszańska, Maria Pakulnis (patrz obok) 0.05 1917 – dramat wojenny, USA/Wielka Brytania/Indie 2019, reż. Sam Mendes 2.15 W otchłani – thriller, USA/Pasha Patriki 4.00 Słownik polsko@polski (682) 4.30 Sprawdzamy – magazyn	20.25 Postaw na milion – teleturniej, Polska 21.25 63. KFPP w Opolu – 45 lat. Jubileusz Lady Pank – skrót koncertu, Polska 2026 (patrz obok) 22.25 Open'er Festival 2026 – podsumowanie koncertu, Polska 2026 23.20 Na przekór losowi (7, 8-ost.) – serial obycz., Wł./Francja/Niem. 2024 Nino porzuca partyzanckie ideały i dołącza do przemysłowców broni. Uspieje ciężko choruje. Objawy epilepsji, na którą w dzieciństwie cierpiała także Ida, nasilają się. 140 min 1.40 Król (3) – serial sensacyjny, Polska 2020 2.50 Tulipanowa gorączka – dramat kostiumowy, Wielka Brytania/USA 2017, reż. Justin Chadwick	19.55 Służące – dramat obyczajowy, USA/Indie/ Zjednoczone Emiraty Arabskie 2011, reż. Tate Taylor, wyk. Emma Stone, Viola Davis, Bryce Dallas Howard, Octavia Spencer (patrz obok) Adaptacja powieści Kathryn Stockett. Znakomitą kreację Octavii Spencer nagrodzono Oscarem. 190 min 23.05 Wystrzałowe wesela – komedia, USA 2022, reż. Jason Moore, wyk. Jennifer Lopez, Josh Duhamel, Lenny Kravitz, Jennifer Coolidge (patrz obok) 1.15 Krućjata Bourne'a – thriller, USA/Niemcy 2004, reż. Paul Greengrass 3.40 Świat według Kiepskich (393): Moje kiepskie życie – serial komediowy, Polska 2012

TVN

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1710) – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (7) – program rozrywk., Pol. 2025
- 7.45 Dzień dobry wakacje** – magazyn, Polska 2026
- 11.35 Co za tydzień** – magazyn kulturalny, Polska 2026
- 12.25 Ugotowani** (8) – program kulinarno-rozrywk., Pol. 2025 Tym razem widzowie zobaczą kulinarny pojedynek między mieszkańcami Lublina. Damian, jedyny mężczyzna w tej rywalizacji, robi wszystko, żeby pokonać swoje zdolne konkurentki. **70 min**
- 13.35 Wojownicze żółwie ninja: Wyjście z cienia** – film przygodowy, USA/Hongkong/Chiny 2016, reż. Dave Green, wyk. Laura Linney, Stephen Amell, Noel Fisher, Megan Fox, Will Arnett (patrz obok) Sequel przeboju kinowego z 2014 roku, opartego na serii komiksów. Głównymi atutami filmu są pomysłowe efekty specjalne, dynamiczne tempo akcji oraz pełne humoru dialogi. **150 min**
- 16.05 Akademia policyjna 4: Patrol obywatelski** – komedia, USA 1987, reż. Jim Drake Komendant Lassard, przełożony Mahoneya (Steve Guttenberg) i jego kolegów, powołuje patrol obywatelskie. Zaprasza szefów policji z innych krajów, by zaprezentować ten pomysł. Nie wie, że w mieście zapanował chaos. **110 min**
- 17.55 Kuchenne rewolucje** (7) – program rozrywk., Pol. 2025 Saska Kepa to restauracyjne zagłębienie. Jeden z tamtejszych lokali, Bar Alpejski, nie prosperuje najlepiej. Magda Gessler bada przyczyny niepowodzenia i nie pozostawia suchej nitki na jakości serwowanych tu potraw. **65 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.45 Transformers: Wiek zagłady** – film s.f., USA/Chiny 2014, reż. Michael Bay, wyk. Mark Wahlberg, Stanley Tucci, Kelsey Grammer, Nicola Peltz (patrz obok)
- 23.15 Ocean's 13** – komedia sensacyjna, USA 2007, reż. Steven Soderbergh, wyk. George Clooney, Al Pacino, Andy Garcia, Brad Pitt, Matt Damon (patrz obok)
- 1.35 Krzysztof** – film obyczajowy, Polska 2010, reż. Dariusz Twaróg
- 3.35 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 3.50 Detektywi** (119) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
- 4.45 Nauka jazdy 5** (24) – pr. rozrywk., Polska 2022
- 5.15 Recepta na stary dom 4** (8) – program rozrywkowy, USA 2021



13.35 PRZYGODOWY

Wojownicze żółwie ninja: Wyjście z cienia
Po ocaleniu Nowego Jorku przed klanem zbrodniarzy Donatello i jego zmutowani bracia żyją w ukryciu. Ich wróg Shredder (Brian Tee), planuje ucieczkę z więzienia. Nastoletnich mistrzów sztuk walki czeka kolejne starcie z potężnym przeciwnikiem. **150 min**



19.45 FILM SF

Transformers: Wiek zagłady
Mija kilka lat od wielkiej bitwy w kosmicznych robotów. Mechanik Cade (Mark Wahlberg, zdj.) kupuje ciężarówkę, nie wiedząc, że to Optimus Prime – legendarny przywódca Autobotów. Mężczyzna i jego bliscy zostają wciągnięci w sam środek wojny pomiędzy ludźmi i transformersami. **210 min**



23.15 KOM. SENS.

Ocean's 13
Danny i jego kompani (George Clooney, zdj.) chcą okraść właściciela kasyn i hoteli. Członkowie szajki opracowują plan napadu. Żeby osiągnąć cel, muszą nakłonić do współpracy dawnego wroga. **140 min**

TV PULS

- 6.00 Tak! jest świat 11** – program informacyjny, Polska 2026
- 6.40 Kobra – oddział specjalny** (9): Z miłości – serial sensacyjny, Niemcy 2017 Semir i Paul łapią wamywacza. Są w szkole, kiedy odkrywają, że jest nim ich współpracownik Hartmut. **60 min**
- 7.40 Don Matteo: Boski detektyw 15** (3, 4): W brzuchu wieloryba, część 1; W brzuchu wieloryba, część 2 – serial kryminalny, Włochy 2026
- 9.50 Kurierzy** (40) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
- 10.45 Kurierzy 2** (41) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
- 11.45 Kałkowiec nowe przygody Aladyna** – komedia, Francja 2018, reż. Lionel Stokette Aladyna (Kev Adams) dręczy nuda. Przerwywa ją wizyta Shaha Zamana (Jamel Debbouze). Przybysz informuje, że zamierza dokonać podboju miasta i wziąć ślub z księżniczką Shalią (Vanessa Guide)... **120 min**
- 13.45 Książę i ja** – komedia romantyczna, USA/Czechy 2004, reż. Martha Coolidge, wyk. Julia Stiles, Luke Mably, Ben Miller (patrz obok)
- 15.55 Sezon na sąsiada** – komedia, Francja/Belgia 2023, reż. Frédéric Forestier Adèle (Camille Lou) i Bernard (Didier Bourbon) kupują dom przy lesie w wiejskiej okolicy. Okazuje się, że stoi on w środku terenów łowieckich. Rodzina wypowiada wojnę myśliwym. **125 min**
- 18.00 Za jakie grzechy, dobry Boże?** – kom., Francja 2014, reż. Philippe de Chauveron Konserwatywny bogacz Claude (Christian Clavier) i jego żona ze zgrozą patrzą na wybory miłosne córek. Czarę gorzkości przelewa jednak wybraniek najmłodszej z siostr, Laure (Elodie Fontan). **120 min**
- 20.00 Niedziela z gwiazdami: Tomb Raider** – film przygodowy, Wielka Brytania/USA 2018, reż. Roar Uthaug, wyk. Alicia Vikander, Dominic West, Walton Goggins (patrz obok) Alicia Vikander, laureatka Oscara za kreację w „Dziwczynię z portretu”, z powodzeniem przejęła od Angeliny Jolie rolę bohaterki znanej z popularnej gry. Adaptacja produkcji Crystal Dynamics z 2013 roku. **140 min**
- 22.20 Horda** – film sensacyjny, RPA/USA/Wielka Brytania 2020, reż. M.J. Bassett, wyk. Megan Fox, Philip Winchester, Greg Kriek, Brandon Aurret (patrz obok)
- 0.40 Mściciel** – film sensacyjny, USA/Niemcy/Francja 2004, reż. Philippe Martinez
- 2.20 Zobacz to!**



13.45 KOMEDIA

Książę i ja
Studentka Paige (Julia Stiles, zdj.) zakochuje się w wzajemnością w swoim koledze z uczelni, Ediem (Luke Mably, zdj.). Nie wie, że jest on następcą dunskiego tronu. Kiedy poznaje prawdę, musi zdecydować, czy chce dla ukochanego zrezygnować z marzenia o zostaniu lekarką. **130 min**



20.00 PRZYGODOWY

Tomb Raider
Lord Richard Croft (Dominic West) zniknął, kiedy jego córka, Lara (Alicia Vikander, zdj.), była jeszcze nastolatką. Teraz kobieta postanawia porzucić dotychczasowe życie i wyruszyć na poszukiwanie ojca. Dociera na tajemniczą wyspę niedaleko Japonii. Na miejscu czeka ją walka z uzbrojonym oddziałem. **140 min**



22.20 SENSACYJNY

Horda
Doświadczona na jeździe Samanthą O'Hara (Megan Fox, zdj.) wraz z kolegami zostaje wysłana na niebezpieczną misję do Afryki. W wyniku komplikacji jednostka musi zmierzyć się z głodnymi lwami. **140 min**

TVN 7

- 5.30 Szkoła** (824) – serial paradokumentalny, Polska 2020
- 6.20 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie** (8) – program rozrywkowy, USA 2019
- 7.15 Nowe Zwirowane Melodie 3** (7-9) – serial animowany, USA 2019
- 8.00 Alvin i wiewiórki: Wielka wyprawa** – film familijny, USA 2015, reż. Walt Becker, wyk. Jason Lee, Kimberly Williams-Paisley, Josh Green, Tony Hale (patrz obok) Dalsze perypetie rozpieszczonych gryzoni. W polskiej wersji językowej filmu głosu postaciom użyczają między innymi Wojciech Paszkowski, Grzegorz Drojewski oraz Artur Pontek. **110 min**
- 9.50 Ukryta prawda** (1460-1464) – serial paradokumentalny, Polska
- 14.50 Szpital św. Anny** (31, 32) – serial obyczajowy, Polska 2025
- Ratownicy dostają wezwanie do wycieku gazu. Poszkodowane zostały przyrodnie siostry. Ojczym oskarża starszą z nich o wywołanie awarii. Kaja rozmawia z Zytą o problemach z zarzutami. **120 min**
- 16.50 Detektywi** (6): Niewinna – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Kobieta skazana za zabójstwo opuszcza więzienie po 18 latach – wychodzi na warunkowe zwolnienie. Jest nekana przez sąsiadów, którzy jej nie wybaczyli. **55 min**
- 17.45 10 000 lat przed naszą erą** – film przygodowy, USA 2008, reż. Roland Emmerich, wyk. Steven Strait, Camilla Belle, Cliff Curtis, Affif Ben Badra, Joel Virgel (patrz obok) Przykuwająca uwagę efektami wizualnymi produkcja nakręcona w malowniczej scenarii Namibii, RPA i Nowej Zelandii. Za kamerą stanął twórca „Patrioty” i „Dnia Niepodległości”. **135 min**
- 20.00 Tango i Cash** – film sensacyjny, USA 1989, reż. Andrzej Konczalowski, wyk. Sylvester Stallone, Kurt Russell, Teri Hatcher, Jack Palance (patrz obok)
- 22.20 Egzekutor** – film sensacyjny, USA 1996, reż. Chuck Russell Urzędniczka (Vanessa L. Williams) odkrywa plany przekazania broni w ręce terrorystów. W spisek zamieszani są politycy. Kobieta pomaga agent specjalny Kruger (Arnold Schwarzenegger). **140 min**
- 0.40 Nostalgia anioła** – dramat obyczajowy, USA/Wielka Brytania/Nowa Zelandia 2009, reż. Peter Jackson
- 3.15 Żyjąc z potworem 9** (9) – serial dokumentalny, USA
- 4.15 Fachowcy 2** (5) – paradok.
- 4.55 Dorota was urządzi!** (5) – program rozrywk., Polska



8.00 FAMILIJNY

Alvin i wiewiórki: Wielka wyprawa
Dave (Jason Lee), opiekun śpiewających wiewiórek, postanawia ułożyć sobie życie z Samanthą (Kimberly Williams-Paisley). Przez serię nieporozumień Alvin, Szymon i Teodor nabierają przekonania, że przyjaciół porzucił tuż po oświadczeniach. **110 min**



17.45 PRZYGODOWY

10 000 lat przed naszą erą
Czasy prehistoryczne. Grupa wojowników uprowadza Evolet (Camilla Belle), ukochaną myśliwego z górskiego plemienia. D'Leh (Steven Strait, zdj.) wraz z kompanami rusza jej na ratunek. Przemieszanie nieznanie krainy i styka się z cywilizacjami, o których istnieniu nawet nie wiedział. **135 min**



20.00 SENSACYJNY

Tango i Cash
Policjanci Ray (Sylvester Stallone, zdj.) i Gabe (Kurt Russell, zdj.) podpadają mafiosowi. Zostają oskarżeni o zabójstwo. Niebawem uciekają z aresztu, aby dowieść swojej niewinności. Nie jest to łatwe. **140 min**

TVP 3	TVP 3	TVP POLONIA	TV 4	PULS 2	rozrywka	TVP ROZRYWKI	TTV HD
7.40 Pogoda Info 7.45 Polska o poranku – inf. 8.05 Kryminalna siódemka 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	12.15 Między ziemią a niebem – magazyn 12.50 Słowo na niedzielę 13.00 Transmisja mszy świętej 14.15 Piłka nożna: Betclit 1. Liga – mecz: Bruk-Bet Termalica Nieciecza – Ruch Chorzów (live) 17.00 Teleexpress 17.25 Chichot losu (1) – serial obyczajowy, Polska 2011 18.15 Kabaretomania (71) 19.10 Cafe Fogg (1) – widowisko, Polska 2026 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – pr. publ. 20.05 Sport, Pogoda	6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (198) – reality show, Polska 2023 7.00 Ewa gotuje (476) – mag. 7.30 The Americas (4, 5) – serial dokum., Wlk. Bryt. 9.25 Galileo (1184, 1185) – pr. popularnonaukowy 11.25 Mini Galileo (87) – pr. popularnonaukowy 11.45 Pasażerowie – dramat s.f., USA/Australia 2016, wyk. Jennifer Lawrence 14.05 Podróż Guliwera – k.o. media przegodowa, USA 2010, wyk. Jack Black 15.55 Bez hamulców – film sensacyjny, USA 2012 17.55 Uroczysko (183-186) – serial kryminalny, Polska	7.25 Aukcja w ciemno (10, 11) – serial dok., USA 8.25 Wojciech Cejrowski. Boso – Luizjana (10) 9.05 Wojciech Cejrowski. Boso – Karaiby (1, 2) 10.40 Hibernatus – komedia, Francja/Włochy 1969 12.25 Mania wielkości (11) – kom. kostium., Francja/Hiszpania/Wł. 1971 14.40 Królewna Śnieżka i krasnoludki – baśń film., Czechy/Niemcy 2019 16.45 Najpiękniejsze baśnie: Księżniczka i pół królestwa – baśń filmowa, Czechy 2019 18.45 Śpiąca królewna – baśń filmowa, Niemcy 2009	11.50 Postaw na milion 13.40 Prywatne życie zwierząt 13 (1) – przyrod. 14.10 Przyrodnik na tropie (40) – serial dokumentalny 14.45 Olga Lipińska zaprasza (11) – talk-show 15.25 Program rozrywkowy 15.45 Moje przeboje (2) – rozr. 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 18.00 Koło fortuny – telet., Pol. 18.40 Szansa na sukces. Opole 2026 (6)	13.10 Zakup w ciemno extra (43) – reality show, Polska 13.40 Damy i wiesniaczki. PL 10 (2) – fab.-dok., Pol. 14.40 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (7) 15.45 Express, Pogoda – inf. 16.05 Lato z TTV (2) – pr. rozr. 16.10 Idź na całość 2 (17) 17.15 Życie na kredycie 8 (13) – reality show, Pol. 2026 17.45 Express – pr. inform. 18.00 Pogoda, Sport 18.10 Życie na kredycie 8 (14) – reality show, Pol. 2026 18.45 Żony Podlasia 3 (8) 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.00 Zakup w ciemno 6 (5) 21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (7)		

PIĘKA NOŻNA	KRYMINALNY	KRYMINALNY	THRILLER	TALK-SHOW	DOKUMENT
19.25 Betlic 2. Liga – mecz: Chojniczanka Chojnice – GKS Tychy (live) Chojniczanka Chojnice poprzedni sezon zakończyła na 8. miejscu w tabeli. Tegoroczne rozgrywki rozpoczną od starcia ze spadkowiczem z Tychów. 125 min 21.30 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów – program informacyjny 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 TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	20.20 Komisarz Alex 23 (287) W lesie porzucono ciało uprowadzonego syna sprzedawcy aut. Na miejscu zbrodni Alex znajduje pudełko po gumach antynikotynowych z odciskami palców bylej partnerki ofiary. 55 min 21.15 Lato z Radiem i Telewizją Polską 23.05 Kabaret Letnią Porą (14) – pr. rozr., Pol. 2021 23.55 Pamiętam ciebie z tamtych lat – Wojciech Trzciński 0.40 Chichot losu (1) – serial obyczajowy, Polska 2011 1.30 Program informacyjny 19.30 1.55 Pytanie dnia	20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1016-1019) – Polska 2026 Kujawiński zdrazca Kubisiwo, kto zabił Bożenę. W leśniczówce Janowski wiezi dawnego przyjaciela. Gdy stan chorego wnuka Kajtka się pogarsza, syn i synowa Szczepana podejmują działania. 245 min 0.05 STOP Drogówka – magazyn policyjny 1.05 Polowanie na Hitlera (9, 10) – serial dokum., Pol. 3.05 Interwencja – mag. 3.25 Lubie disco! (289) – program muzyczny 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz. 5.30 Teleskupy TV Okazje	20.00 Noc rekinów – USA FILM 2011, rez. David R. Ellis Sara (Sara Paxton, zdj.), Nick (Dustin Milligan, zdj.) oraz ich przyjaciele wypoczywają nad zatoką. Okazuje się, że w pobliższych wodach grasują rekiny. Nie są one jedynym zagrożeniem. 95 min 21.35 Dzielnica strachu 10 (448-452) – serial kryminalny, Polska 2025-2026 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (216, 212) – serial obyczajowy, Polska 2019 5.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (516) – serial obyczajowy, Polska 2022	19.50 Życie to kabaret. Łowcy śmiechu (1) Tym razem lepiej poznamy członków kabaretu Ani Miru-Miru (zdj.). Dowiemy się co są satyrycy z tej grupy, co robią prywatnie i jakie mają zainteresowania. 60 min 20.50 Kocham Cię, Polsko! (9) – program rozrywkowy 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 2.10 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka	22.00 Żony Podlasia 3 (9) – Pol. 2025 Aldona zabiera Laryse na spływ kajakowy. Pod nieobecność Jacka Magda zostaje sama z dziećmi. Wpada na pomysły, by sprzedać krowy. Gala i Kryśka mają w planach przetrwać z buraków. 60 min 23.00 Nic do zgłoszenia 5 (7) – serial dokumentalny, Pol. 0.00 Damy i wiesniaczki. PL 10 (3) – fab.-dok., Pol. 1.00 Kanapowcy 5 (7) – pr. rozrywka, Pol. 2025 2.00 SOS. Ekipy w akcji (15, 16) – serial paradok. 4.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (519) – serial fabularno-dokum.

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 16.30 Panorama 16.40 Blisko siebie. Magazyn ukraiński 16.50 Tydzień białoruski 17.20 U źródeł wiary 17.50 Kulturalnie mówiąc 18.15 BTL 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Żyjący Kościół 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 16.30 Agregion 17.00 Dokument w TVP 3 Bydgoszcz 18.00 A to historia 18.30 Zbliżenia 18.50 Słowo daje! 19.00 Przystanek slow food 21.00 Raport naukowy 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 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 16.15 Papryk pyto 16.45 Ekoagent 17.05 Wykrywcą kłamstw 17.30 Credo 18.00 Dej pozór 18.30 Aktualności 18.55 Pogor 20.31 Aktualności KRAKÓW 16.30 Z górnej polki Telewizji Kraków 17.02 Raport pogodowy 17.10 Z górnej polki Telewizji Kraków 17.36 Unijne i krajowe systemy jakości żywności MODR 2026 18.00 Kronika 18.30 Kronika 18.52 Bliziej polityki 19.08 Magazyn 21.30 Kronika LUBLIN 16.30 Cietrzew – ptak na granicy przetrawiania 16.40 Cietrzew – w nadziei na lepsze jutro 16.55 Reportaż w TVP Lublin 17.15 Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii 17.40 Kulturalnie mówiąc 18.00 Strefa otwarta 18.30 Panorama lubelska 19.05 Scena jest Twoja 21.31 Panorama lubelska 21.45 Magazyn sportowy	ŁÓDŹ 16.30 Prosto z lasu 16.45 ABC pacjenta 17.00 Aktywni seniorzy 17.10 Czytanie puszczy 17.45 Serial 18.15 Kawalek 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 POZNAN 16.30 Teleskop 16.45 Barberska dekada 17.31 Program rozrywkowy 18.30 Teleskop 18.53 Opowieści stać 19.10 Fach ze 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 16.30 Stacja Rzeszów Główny 16.45 Rusz się, człowieku 17.00 Moda na język polski 17.30 Dokument w TVP Rzeszów 18.15 Podkarpaska scena przebojów 21.30 Aktualności 18.55 Kwartet 21.00 Czytanie puszczy 21.30 Aktualności SZCZECIN 16.35 Barka 17.00 Dobry tytuł 17.26 Muzeum Polskiej Piosenki 17.35 Arka 18.30 Porozmawiajmy szczerze 18.30 Kronika 18.52 Przegląd tygodnia 21.31 Kronika 21.50 Wokół nas WARSZAWA 17.15 Niedziela z... 18.40 Moje przeboje 18.30 TKW 18.41 Kulier Małowiecki 18.57 Wiadomości sportowe 19.05 Reportaż 21.30 Kurier Warszawski i Mawosza WROCŁAW 16.28 Wesołe lata Telewizji Kraków 17.02 Festiwal im. Krystyny Jamroz 17.31 Drogi Boga i ludzi: Miłość 18.30 Fakty 19.04 Wakacyjny Dolny Śląsk 21.30 Fakty	8.55 Ojciec Mateusz 23 (300, 301) – krym., Pol. 2020 10.45 Czy wiesz, że? (291) – dok. 11.20 Na sygnale (688, 689) 12.25 Ojciec Mateusz 7 (95) 13.20 Komisarz Alex 5 (59) 14.15 Ranczo 9 (117) – obycz. 15.15 Ranczo 10 (118) – obycz. 16.10 Postaw na milion – telet. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.05 Ojciec Mateusz 26 (338) 19.20 Ranczo 9 (114-116) 22.20 Szczyśliwy człowiek FILM – dram. obycz., Polska 2000 23.55 Jan Serce (7, 8) – obycz. 2.15 Uczciwy złodziej FILM – dramat krym., USA 2020 4.05 63. KPFP w Opolu – 45-lecie Lady Pank 4.35 Zakochaj się w Polsce	11.25 Kosmos 1999 (16) – s.f. 12.30 Opole – koncertowe wspomnienia – cykl felietonów 12.45 43. KPFP Opole 2006 – „Świat w obłokach” – przeboje Marka Grechuty – koncert, Polska 14.15 Niedźwiadek – film przygodowy, Fr./USA 1988 16.05 Noci i dnie (9) – obycz. 17.05 Niedziela z... – pr. kult. 18.10 Ewa Bem (1, 2) – koncert 20.00 Matka i córka – dramat FILM obyczajowy, Fr./Wł. 1960 21.55 Kulturalni – magazyn kult. 22.50 Witajcie w krainie Lynch – film dokum., Fr. 23.55 Acid Rain – krótkometraż. 0.35 Destrukcja – dramat FILM obyczajowy, USA 2015	8.05 Jezus – droga do potęgi (1) – serial dokumentalny 9.05 Celniczy (2) – dok., Wlk. Bryt. 9.35 Co Polak potrafi na drodze? (12) – rozr., Pol. 10.40 Ostatni papież? – dok. 12.25 Polska. Największe tajemnice 2 (5) – rozr., Pol. 13.25 Polska. Największe dylematy – program publicyst. 14.30 Detektyw Candice: Niezawodny instykt (6-8) – serial kryminalny, Fr. 18.05 77 TV 4 (3) – pr. rozr., Pol. 19.00 77 TV 2 (11) – pr. rozr., Pol. 20.00 Alex Huko – górski detektyw (3, 4) – krym., Fr. 0.10 Porwanie Hannah Anderson – film kryminalny, USA 2015 1.55 Ostatni papież? – dok.	6.00 Columbo (23, 24) – krym. 10.05 Poirot (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 1992 12.30 Pokój 112. Policjanci FILM i Policjanci – film sensacyjny, Polska 2015 14.00 Policjanci i Policjanci (244-247) – obycz., Pol. 2017 18.00 Strażnik Teksasu (15, 16) – serial sensacyjny, USA 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (69, 70) – krym., USA 21.55 Kości (127, 128) – serial kryminalny, USA 2011 23.50 Killerman – dramat FILM kryminalny, USA 2019 2.10 Krejzj patrol (47) – krym. 2.40 Kochane pieniądze (25-27) – serial paradokum. 5.45 Teleskupy TV Okazje

BBC FIRST	BBC FIRST	ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
8.35 Śmierć z dala od palm (5) 9.50 Sanditon (5, 6) – kostium. 11.45 Duchy 2 (4-6) – serial kom. 13.45 Morderstwa w Midsomer (3, 4) – krym. 15.55 Tajemnice Brokenwood 12 (4) – krym. 17.50 Z pamiętnika położnej 10 (3) – obycz. 18.55 Detektyw z Chelsea (7) – krym., Wlk. Bryt./USA 2021 19.55 Śmierć pod palmami 3 (6) – serial krym., Wlk. Bryt. 21.00 Tajemnice Brokenwood 12 (5) – krym. 22.55 Annika (5) – serial krym. 0.00 Blackshore (3, 4) – krym. 2.15 Tajemnice Brokenwood 12 (5) – serial kryminalny	8.35 Śmierć z dala od palm (5) 9.50 Sanditon (5, 6) – kostium. 11.45 Duchy 2 (4-6) – serial kom. 13.45 Morderstwa w Midsomer (3, 4) – krym. 15.55 Tajemnice Brokenwood 12 (4) – krym. 17.50 Z pamiętnika położnej 10 (3) – obycz. 18.55 Detektyw z Chelsea (7) – krym., Wlk. Bryt./USA 2021 19.55 Śmierć pod palmami 3 (6) – serial krym., Wlk. Bryt. 21.00 Tajemnice Brokenwood 12 (5) – krym. 22.55 Annika (5) – serial krym. 0.00 Blackshore (3, 4) – krym. 2.15 Tajemnice Brokenwood 12 (5) – serial kryminalny	13.55 Zabójcze tropiki (5, 6) 16.15 Rosamunde Pilcher: Róża z Kerrymore – film obyczajowy, Niemcy 2001 18.05 Dr Nice – Natura miłości FILM – film obycz., Niemcy 2025 20.00 Dr Nice – Mój najukochańszy wróg – film obycz., Niemcy 2025 21.55 Dr Nice – Noc zyczeń FILM – film obycz., Niemcy 2025 23.50 Inga Lindström: Śmiertelny wróg – film obyczajowy, Niemcy 2024 1.45 Dr Nice – Mój najukochańszy wróg – film obycz., Niemcy 2025 3.35 Górski lekarz (169) – obycz., Niemcy/Austria	8.30 Teoria wielkiego podrywku 9 (17-24) – kom. 11.55 Teoria wielkiego podrywku 10 (1-3) – kom. 13.20 Przyjaciele 9 (22, 25) 14.55 Duchy (7, 8) – serial fantasy 15.55 Zmowa pierwszych żon FILM – komedia, USA 1996 18.00 Choć goni nas czas FILM – komediadokument, USA 2007 20.00 Pan i pani Smith FILM – komedia sens., USA 2005 22.30 The Office PL 3 (2) – kom. 23.05 Comedy Club 9 (1, 2) 0.05 Miasteczko South Park 3 – serial anim. dla dorosłych, USA 1999-2000 2.05 Pracholicy 4 (11-13) 3.30 Pracholicy 5 (1) – kom.	7.00 Prawo Agaty 6 (1-4) 11.05 Uwolnić orkę 2 – film FILM przygodowy, Fr./USA 1995 13.15 Mój biegun – dramat FILM biograficzny, Polska 2013 15.05 Bumblebee – film s.f., FILM Chiny/USA 2018 17.40 Miss agent 2: Uzbrojona FILM i uroczą – komedia sensacyjna, USA 2005 20.00 Furia – dramat wojenny, FILM USA/Chiny/Wlk. Bryt. 2014 22.50 Siedem – thriller, USA FILM 1995, rez. David Fincher 1.30 Epidemia strachu FILM – thriller s.f., USA/ZEA 2011 3.35 Andrzej Sołtyś przedstawia 3 – mag. film. 4.05 Ukryta prawda (1380)

STOPKLATKA

- 6.00 Komisarz Rex 12** (12) – serial kryminalny, Wł.
7.00 Komisarz Rex 4 (13-15) – krym., Niemcy/Austria
10.00 Hudson i Rex 2 (9-11) – serial kryminalny, Kan.
13.00 Robin z Sherwood (5) – serial przyg., Wlk. Bryt.
14.20 Książę i ja 4: W krainie sloni – komedia romantyczna, USA 2010, wyk. Kam Heskin, Jonathan Firth
16.15 Nie ma róży bez ognia – komedia obyczajowa, Polska 1974
18.15 Sierżant Bilko – komedia, USA 1996, wyk. Steve Martin, Dan Aykroyd

SENSACYJNY

- 20.00 Uprawdzona 3** – film s.f., USA 2014
 Były agent wywiadu, Bryan Mills (Liam Neeson, zd.), zostaje oskarżony o zabójstwo ekszyny. Ucieka policji, żeby odnaleźć prawdziwego mordercę. Musi także ochronić ciężarną córkę. **140 min**
22.20 Najlepsi z najlepszych 3: Bez odwrotu – film sens., USA 1995
23.55 Oczy węży – thriller, USA
FILM 1998, wyk. Nicolas Cage
2.20 Obława – dramat
FILM wojenny, Polska 2012
4.20 Fala uderzeniowa:
FILM Odlicznik ku tragedii – thriller s.f., USA 2017, wyk. Stacey Oristano

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia**
6.30 Sekrety rodziny (165) – serial paradokumentalny
7.30 Z klimatem i z pasją – program publicystyczny
8.00 Sekrety rodziny (166) – serial paradokumentalny
9.00 Trudne sprawy (917-921) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 Sekrety rodziny (167) – serial paradokumentalny
15.05 Wzięcie kobiet (135-137) – serial dokumentalny, Pol. 2026
16.30 Nasz nowy dom (368) – reality show, Polska 2026
17.40 Awantura o kasę – teleturniej, Polska 2026

SCIENCE FICTION

- 20.00 Terminator 3: Bunt maszyn** – USA/Niemcy/Wielka Brytania 2003
 Z przyszłości przybywa cybernetyczna morderczyni, by zlikwidować przywódcę ruchu oporu (Nick Stahl, zd.). Sojusznikiem ludzi zostaje robot T-300 (Arnold Schwarzenegger, zdj.). **130 min**
22.10 Punisher: Strefa wojny – film s.f., USA/Kanada/Niemcy 2008
0.25 Komisarz Mama (7) – serial kryminalny, Polska
1.30 Wydarzenia
2.10 Interwencja – mag.
2.35 Jesteśmy dla dzieci
3.05 Oblicza Ameryki – mag.
3.30 Interwencja – mag.

TVP SERIALE

- 5.35 Na sygnale** (881) – serial fabularno-dokument., Polska
6.10 Czerdziestolatek (18-20) – serial obyczajowy, Polska 1977
9.40 U Pana Boga w ogródku (10, 11) – serial kom., Polska 2008
11.35 Chterzy pancerni i pies (5, 6) – wojenny, Pol. 1966
13.45 Ojciec Mateusz 30 (393, 394) – serial kryminalny, Polska 2023
15.40 Komisarz Alex 25 (310) – serial kryminalny, Polska
16.40 Ranczo 9 (115) – serial obyczajowy, Polska 2015
17.35 Chterzy pancerni i pies (7, 8) – serial wojenny, Polska 1966

KRYMINALNY

- 19.30 Ojciec Mateusz 31** (395-397) – Polska 2024
 W pokoju hotelowym zostaje zamordowany trener personalny. Tymczasem Mateusz otrzymuje od Natalii wyjątkowy prezent – włoski skuter, który ma służyć mieszkańcom plebanii. **175 min**
22.25 Ranczo 9 (116, 117) – serial obycz., Pol. 2015
0.10 Rodzinka.pl (300, 301) – serial komediowy, Pol.
1.25 Korona królów. Jagiellonowie (15, 16) – telenowela hist., Polska
2.25 Erynie (9) – krym., Pol.
3.25 Lodynczy (5) – obycz.
4.25 Polowanie na cmy (7) – serial historyczny, Polska

KINO POLSKA

- 6.00 Złoty interes** (6) – rozr.
6.45 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.15 Miś Kudłatek (2, 3) – serial animowany
7.40 Bolek i Lolek na wakacjach (2-4) – serial animowany, 1965
8.15 Ranking najpolskiego kina (2) – pr. rozrywk.
8.50 Nibylandex – film krótkometrażowy, 2026
FILM 9.30 Krzyżacy – film historyczny, 1960
FILM 13.05 Nie lubię poniedziałku – komedia obycz., 1971
FILM 15.35 Piłsudski – film biograficzny, 2019
FILM 17.50 Konsul – komedia kryminalna, 1989

BIOGRAFICZNY

- 20.00 Anna German. Tajemnica białego anioła** (7, 8) – Rosja/Ukraina/Polska 2012
 Producent Carriaggi jest zachwycony głosem Anny. Postanawia zacząć promować młodą artystkę. Na Festiwalu Piosenki w San Remo publiczność przyznaje jej specjalną nagrodę. **145 min**
22.25 Mistrz – dramat biograficzny, 2020
FILM 0.00 Ekstradycja 3 (9, 10-ost.) – serial sensacyjny, 1998
FILM 2.45 Skrzydlate świnię – komediodramat, 2010, wyk. Paweł Małaszyński
4.55 Moja – film krótkometr.
5.30 Masza – film krótkometr.

AXN

- 6.15 Saga „Zmierzch”:**
FILM Księżyc w nowiu – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson, Taylor Lautner
8.30 FBI: Most Wanted 4 (17) – serial kryminalny, USA 2022
9.30 Walker: Strażnik Teksasu 2 (4) – serial kryminalny, USA 2021-2022
10.25 MacGyver 3 (18-22) – serial akcji, USA 2018-2019
15.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (5-9) – serial kryminalny, USA 2011

FANTASY

- 20.00 Saga „Zmierzch”:**
FILM Zaczemienie – USA 2010
 Bella (Kristen Stewart, zdj.) musi dokonać wyboru między miłością do Edwarda a przyjaźnią z Jacobem (Taylor Lautner, zdj.). Tymczasem w Forks pojawia się wroga grupa wampirów. **150 min**
22.30 Snajper: Ostatni strzał – dramat sens., USA 2017
0.20 Snajper: Koniec zabójcy – film sensacyjny, USA 2020
2.20 Saga „Zmierzch”:
FILM Zaczemienie – film fantasy, USA 2010
4.50 Agenci NCIS: Hawaje 2 (13) – serial kryminalny
5.35 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 7.50 Dumna królowna** – film animowany, Czechy 2024
9.10 LARP. Miłość, trole i inne kwesty – komedia, Polska 2025
10.40 Girl Climber. Wspinaczka – film dok.
12.05 Listy do Julii – komedia romantyczna, USA 2010, wyk. Amanda Seyfried
13.50 Morderstwo w ambasadzie – film krym., Wlk. Bryt. 2025
15.15 Pod gwiazdystym niebem – komedia romantyczna, USA 2025, wyk. Alex Pettyfer
16.55 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – wstęp do meczu (live)

PIŁKA NOŻNA

- 17.25 PKO BP Ekstraklasa** – mecz: Widzew Łódź – Motor Lublin (live)
 Ekipa gospodarzy przed sezonem ścisnęła reprezentanta Polski Karola Swiderskiego oraz Hiszpana Marię Garcíę. **125 min**
19.30 Tożsamość Bourne'a
FILM – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002, wyk. Matt Damon, Franka Potente
21.25 Wielka Warszawska – dram. sens., Polska 2025
23.15 Kuracja – czarna komedia, USA 2024, wyk. Elisabeth Moss

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

13 ULICA

- 6.10 Falszerstwo** (2) – krym., Fr.
6.55 Morderstwo na Les Saintes – film kryminalny, Francja 2024
8.55 Mentalista 3 (5-14) – serial kryminalny, USA 2010
18.05 Niedwiodny detektyw (7) – krym., Austria/Niem. 2022
20.00 Morderstwo w Bearn – film kryminalny, Fr. 2023
22.00 Morderstwo na Wypasch Leryńskich – film kryminalny, Fr. 2023
0.00 Morderstwo w Charentes – film kryminalny, Francja 2022
2.00 Kobra – oddział specjalny (2) – sens., Niem.
4.00 Morderstwo na Cote Sauvage – film kryminalny, Francja/Belgia 2023

POLSAT FILM

- 8.15 Była sobie Ziemia** (11-13)
9.55 Jeżdżąc smoków na końcu świata (43-45)
11.25 Kot w butach: Trzy diable – film animowany
11.40 Przygody Tintina – anim., FILM USA/Nowa Zelandia 2011
13.50 Ace Ventura: Zew natury – komedia, USA 1995
15.45 Spider-Man: Daleko od domu – film s.f., USA/Czechy/Australia 2019
18.30 Królowna Śnieżka – baśń filmowa, USA 2012
21.00 Obcy kontra Predator 2 – film s.f., USA 2007
22.55 Kobiety bez wstydu – komedia, Polska 2016
1.10 Ślad (109, 110) – krym., Pol.
3.05 Gliniarze (353, 354)

HBO

- 10.40 Król rozrywk** – musical, USA 2017
12.25 Na arenie – dramat obyczajowy, Francja 2024
14.00 Assassin's Creed – przyg., FILM USA/Francja/Wlk. Bryt. 2016
15.55 Istoty fantastyczne – komediodramat, USA 2024
17.40 Kompletnie nieznany – dramat biograf., USA 2024
20.00 Sojusznicy – komedia sensacyjna, USA 2025
21.55 Abigail – horror, FILM USA/Irlandia 2024
23.40 Złoto – film sensacyjny, FILM Australia 2022
1.15 Lighthouse – horror psychologiczny, USA/Kan. 2019
3.00 Ród smoka 3 (6) – fantasy
4.00 Sound of Metal – dramat obyczajowy, USA 2019

WARNER TV

- 9.15 Naciągacze** – komedia kryminalna, USA 2003
11.40 Superman 4 – film przyg., FILM USA/Wlk. Bryt. 1987
13.25 Akademia policyjna – komedia, USA 1984
15.25 Miłość jak narkoty – kom. romant., USA 1997
17.25 Licencja na miłość – kom. romant., USA 2007
19.10 Raport Pelikana – film sensacyjny, USA 1993
22.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (3-5) – krym.
0.45 Śpiączka – thriller, USA
3.05 San Andreas – dramat katastroficzny, USA 2015
5.10 Z góry przepaszam (4)
5.45 Chojrak – tchórzliwy pies (1) – serial animowany

ALE KINO+

- 10.05 Szczeki. Megahit Hollywoodu** – film dokum.
11.20 Alfa – dramat przygodowy, Szwajcaria/Holandia/Słowenia 2024
13.30 Sprawa nierozwiązana (6-10) – serial krym., Kanada
15.40 Pokuta – melodram., Wlk. Bryt./Francja/USA 2007
18.05 W sieci wojny – thriller, FILM USA 2025, wyk. Jake Abel
20.10 Niezwykłe miejsce na śmierć (4) – serial krym.
22.05 Paw zwyciężaj – komediodramat, Austria/Niemcy 2024
0.15 Będzie lepiej – komedia, FILM Francja 2023
2.40 Belfer 3 (6) – serial krym.
3.30 Moje miasto – film obyczajowy, Polska 2002

CANAL+ FILM

- 10.20 Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
10.35 Moje pieczone kurczaki – film obyczajowy, Pol. 2002
11.40 Riefenstahl – film dokum.
13.45 Chopin, Chopin! – dramat biograficzny, Polska 2025
15.55 Mamma Mia! Here we Go Again – komedia muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018
17.45 Jason Bourne – thriller, FILM USA 2016, wyk. Matt Damon
19.45 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Death Race: Wyścig śmierci – film sens., USA/Niem./Wlk. Bryt. 2008
21.50 Shadow Force – thriller, FILM USA 2025, wyk. Omar Sy
23.30 Dom 1000 trupów – horror, USA 2003
0.55 Dziłki – dramat przygodowy, Polska 2025

SCI FI

- 7.10 Medium 2** (1-4) – krym.
11.10 Megalodon: Obłęd – horror, USA 2023
13.00 Wojny drogowe: Furia – film przyg., USA 2024
14.50 Wojna światów: Atak – film s.f., Wielka Brytania/Kanada 2023
16.40 Pana Magorium – film cudowne emporium – kom. fantasy, USA 2007
18.35 Płonąca palupaka – dramat sensacyjny, USA 2004
21.00 Resident Evil: Witajcie w Raccoon City – horror, Kanada/Niemcy 2021
23.10 Pompeje – film katastrof., FILM Kanada/Niemcy/USA 2014
1.20 Bibliotekarze (6-10)

PARAMOUNT NETWORK

- 8.00 Opowieść jednoróżca** – film fantasy, USA 2023
10.00 Marley i ja – komedia, USA 2008, wyk. Owen Wilson
12.45 Truman Show – komediodram., USA 1998
15.00 Książę w Nowym Jorku – komedia, USA 1988
17.30 Top Gun – film sensacyjny, FILM USA 1986, wyk. Tom Cruise
20.00 Zapowiedź – thriller, USA/Wlk. Bryt./Australia 2009
22.30 Terminator – film s.f., FILM USA/Wielka Brytania 1984
0.35 Sin City – Miasto grzechu – thriller, USA 2005, wyk. Jessica Alba
3.10 Wściekle psy – film sensacyjny, USA 1992

FX

- 8.40 FBI 4** (20, 21) – serial krym.
10.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (8, 9) – serial krym.
12.20 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (4, 5)
14.10 Z archiwum X (7, 8) – s.f.
16.00 The Hunting Party (1)
16.55 Spider-Man: Daleko od domu – film s.f., USA/Czechy/Australia 2019
19.35 Terminal – komedia romantyczna, USA 2004
22.15 Bez twarzy – dramat sensacyjny, USA 1997
1.00 Zabójcze umysły 14 (13, 14) – serial kryminalny
2.50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (9, 10) – serial krym., USA/Kanada

FILMBOX+ ONE

- 11.25 A oni dalej grzeszą,**
FILM dobry Boże! – komedia, Francja/Belgia 2021
13.25 Pierwsza liga – komedia, USA 1989
15.45 Grobowiec smoka – film przygodowy, Wielka Brytania/Chiny 2013
17.40 Robin Hood: Początek – film przygodowy, USA/Hongkong/Chorwacja 2018
20.00 Joker – dramat sensacyjny, USA 2015
22.00 Za linią wroga – film sensacyjny, USA 2001
0.05 łowca blyskawic – film sensacyjny, USA 1999
2.10 Ostatnia rzecz – dramat obyczajowy, USA 2018

CANAL+ SERIALE

- 9.50 Naruto 3** (21-23) – anime
11.20 Eva Longoria w poszukiwaniu hiszpańskich smaków (2) – serial dok.
12.05 Cat's Eyes (1, 2) – przyg.
14.10 Premierowa jazda – mag.
14.30 Naruto 3 (24-26) – anime
16.00 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
16.20 The Office PL 3 (1-4)
18.40 Na pierwszym planie (3, 4) – serial dokumentalny
20.00 Django (1, 2) – serial przyg.
21.50 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
22.00 Pieniądże i krew (5, 6)
23.50 Scarlett Hill (5, 6) – krym.
1.50 Luis Enrique: Nie macie k** pojęcia** (1-3) – dok.
4.10 Making of CANAL+
4.20 Polityka (3, 4) – obycz., Pol.

CANAL+ 360

- 12.00 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Pogoń Szczecin – Legia Warszawa
14.20 Polska z góry: Stadion (1)
14.50 Dobre 24/7 (1) – serial dok.
15.50 Speedshop: warsztat marzeń (4) – serial dokum.
17.05 Droga do Arktyki: Kanadyjskie szlaki lodowe – film dok., Niem.
18.00 Kolejną przez świat (2)
19.00 Co poszło nie tak (3, 5)
20.00 Porzucone konstrukcje (9) – serial dokum., Wlk. Bryt.
21.00 Projekt Fighter (4)
22.00 Pieniądże to nie wszystko – komedia, Polska 2001
0.00 Small World (3) – sens.

TLC

11.00 Tarek i Heather: ślub marzeń – film dok., USA
12.00 Wielkie lato małych ludzi – reality show, USA
13.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 7 (3) – reality show, 2026
14.00 Włoskie zdrady (25, 26)
15.00 Miłość za granicą
16.00 Wiza na miłość: ostatnia szansa 2 – reality show, USA 2024
18.00 Premiera: 100 kucharzy
19.00 Słodki biznes – reality show, USA
20.00 Wielkie lato małych ludzi – reality show, USA



21.00 Premiera: Wiza na miłość 12
23.00 Ciało, w którym żyje Dr Przyszłość
0.00 Dr Przyszłość
1.00 Wielkie lato małych ludzi – reality show, USA
2.00 Wiza na miłość 12 – reality show, USA 2026
4.00 Salon sukien ślubnych Goka (3) – serial dokum.

POLSAT CAFÉ

6.00 Komisarz Mama (31, 32) – serial kryminalny, Polska
8.00 Bogaty dom – biedny dom (105) – reality show
9.00 Rolniczy (19, 20) – dok.
11.00 Działkowcy (8): Kreatywne istoty – dok.
12.00 Najpiękniejsze domy na wsi (4) – serial dok.
13.00 Bogaty dom – biedny dom (106) – reality show
14.00 Nasz nowy dom (247)
15.05 Demakijaż (226, 207)
16.00 Bogate dzieciaki bez kasy (7, 8) – reality show
18.00 Nasz nowy dom (248, 249) – reality show



20.00 Bogate dzieciaki bez kasy (37) – reality show
21.00 Gry małżeńskie (205)
22.00 Kolacja w ciemno (90)
23.00 Gry małżeńskie (190, 191) – reality show
1.00 Kolacja w ciemno (9, 10) – pr. rozrywk., Pol. 2022
3.05 Więzienie kobiet (49, 50) – serial dokum.

TVN STYLE

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (4)
5.55 Będzie pięknie (8) – rozr.
6.50 Bitwa o gości (7)
7.45 Dzień dobry wakacje
11.30 Kuchenne rewolucje (5) – pr. rozr., Polska 2025
12.30 Babski biznes (8) – rozr.
13.30 Jestem z Polski 16 (27, 28, 26) – serial dok.
16.35 Bitwa o gości (8)
17.35 Do zobaczenia 2 (1)
18.10 Ugotowani (12)
19.10 Kuchenne rewolucje (12, 8) – pr. rozrywk., Pol.
21.05 Kate. Narodziny księżnej (3-ost.) – dok.



22.10 EuroPOLKI studentki (5) – pr. rozr., Polska 2023
23.10 Cały jej świat (12) – program edukacyjny
0.10 Kobieta na krańcu świata (5) – serial dok.
1.10 Domy z potencjałem: Nowa odsłona (4) – rozr.
2.10 Nieoczywiste miejsca (2, 5) – serial dokum., Pol.

DISCOVERY CHANNEL

8.00 Rolnicy w akcji (3)
9.00 Złomowisko PL 4 (1, 2)
11.00 Poza cywilizacją (1)
12.00 Przypadki truckerki (8)
13.00 Ciężarówka przez Afrykę (7)
14.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5
15.00 Złoto drwali
16.00 Zładowoczy (1)
17.00 Nic do ukrycia 2 (1)
18.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (10)
19.00 Celnicy na straży Niemiec (4): Przykra prawda



20.00 Akta ekspedycji 2: Tajemnice amerykańskiej historii
21.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5
22.00 W oku cykloru: Łowcy burz (5)
23.00 Celnicy na straży Niemiec (4)

TVP HISTORIA

11.00 Legenda. Hubert Jerzy Wagner – film dok., Pol.
12.00 Wszystkie kolory świata
13.10 Góry Europy (4)
14.10 Flesz historii (771)
14.35 Midway – film wojenny, USA/Kanada 2019
16.55 Tutanchamon: życie, śmierć i dziedzictwo (1) – serial dok., Wlk. Bryt.
17.50 Blisko, coraz bliżej (17)
19.10 Nieznana wojna na Północy (4) – dok.
20.15 II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa (4)



21.20 2026 rokiem Andrzeja Wajdy: Człowiek z żelaza – dramat społeczny, Polska 1981
0.00 Pułkownik Kwiatkowski – komediodram., Pol. 1995
2.10 Blisko, coraz bliżej (17)
3.25 Historia w postaciach zapisana

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu
6.05 48h. Zaginięni (45) – serial kryminalny, Polska
7.00 Rolnicy. Podlasie (1, 2) – serial dokum., Pol. 2025
9.00 Działkowcy (5, 6): Czas pracy, czas relaksu; Wielkie cięcie – serial dok.
11.00 Z klimatem i z pasją – program publicystyczny
11.30 Wojny magazynowe (8-12) – reality show, USA
14.00 Premiera: Gwiazdy lombardu 25 (16) – reality show, USA 2023
15.00 Tajemnice piramid (5, 6) – serial dok., Francja



19.00 Premiera: Rolnicy. Podlasie (27-30) – dok.
21.00 Najpiękniejsze domy na wsi (4) – serial dok.
22.00 Premiera: Europejska mafia samochodowa
23.00 Pogromcy mafii (6) – serial dokum., Pol. 2024
0.00 Największe śledztwa CBSP (6) – serial dokum.

METRO

6.25 Gorączka złota 11 – dok.
8.10 Klan z Alaski – serial dokum.
10.15 The Floor – teleturniej, Pol.
11.00 Wojownicze żółwie ninja – film przygodowy, USA 2014
13.00 Formula E
14.15 Dziewczyny z Hollywood 3 – pr. rozrywk.
14.30 Diagnosta (12) – obycz., Pol.
15.30 Kryminalni 4 (7-9) – krym.
18.50 Milionerzy – teleturniej, Pol.
20.00 Yellowstone 2 (1, 2) – obycz.
22.05 Zeszłej nocy – melodramat, USA/Francja 2010
23.55 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7 – serial dok.
0.55 Szpital (803) – parodok., Pol.
1.55 Szkoła (548, 549) – parodok.
3.55 Nowa Maja w ogrodzie 5

ZOOM

6.00 Kojak 3 (17, 18) – serial krym.
8.00 Jakubiak rozgryza Chorwację – magazyn kulin.
9.35 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
11.45 Sensacje XX wieku – hist.
14.15 Czysta pancerni i pies (7, 8) – serial wojenny, Polska
16.15 Gang Olsena: Ostatnia misja – komedia sensacyjna, Dania 1998, wyk. Ove Sprogøe
18.30 Kabaretowe przeboje 3
19.45 I love kabaret EXTRA
20.45 Hity polskiego kabaretu 7
23.00 Magia nagoci. Polska – Najsmakniejsze kaski
0.00 Adam szuka Ewy. Niemcy
1.55 Magia nagoci. Finlandia 4
1.50 I love kabaret – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

8.55 Wakacyjny turniej wypieków – telet. kulin.
10.00 Co nas truje – pr. rozrywk.
11.30 Wiem, co jem i wiem, co kupuję – mag. poradnikowy
12.15 Wiem, co jem 4 – mag.
12.45 24/24 – maraton kulinarny
13.45 Kuchenne rewolucje – rozr.
15.55 Kuchnia jak u mamy – mag.
17.05 Symon gotuje w ogrodzie
18.15 MasterChef – pr. rozrywk.
19.40 Dziwaczne potrawy – dok.
20.40 Pojedynek na grille
21.45 Miasto smaków Guya Fieriego – reality show
22.50 Najlepszy smak w mieście
23.50 Perfekcyjni gospodarze 9
1.55 Przepisy prosto z serca
3.45 Apetyt na miłość – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

8.00 Poszukiwacze dinozaurów
10.00 Jak to jest zrobione?
12.00 Złoty rzeczy – niezwykle wynalazki
14.00 Inżynieria ekstremalna
15.00 Pogromca mitów w akcji: Kolo śmierci – serial dokum.
16.00 Misja SpaceX – powrót z kosmosu – film dokum.
18.00 Jak to jest zrobione?
20.00 Wyprawa w nieznane 10
21.00 Wyprawa w nieznane 9
22.00 Pojedytni wizerownicy
0.00 Tajemnice lodowania na Księżycu
2.00 Autostrada spotkań z UFO
4.00 Złoty rzeczy – niezwykle wynalazki

NATIONAL GEOGRAPHIC

10.00 Niszczycielskie żywioły
11.00 Porzucone konstrukcje
12.00 Stacja Amsterdam: SAIL
13.00 Odkrywcy: Na wodach Pacyfiku (1, 2-ost.) – dok.
15.00 Imperium Mongołów: Historia Czinygł-chana
16.00 Starożytne konstrukcje
17.00 Wojna z ZSRR: Wielkie konstrukcje III Rzeszy (1)
18.00 Hitler: Zaginięcie taśmy III Rzeszy: Austriacki polityk
19.00 UFO: Przelomowe śledztwa
20.00 CIA: Tajemnice i szpiezy
21.00 Pompeje: Podróż w czasie z Tomem Hiddlestonem
23.00 Katastrofa w przestworzach

BBC EARTH

10.00 Najpiękniejsze trasy spacerowe – serial dokum.
11.00 Sekretne życie ogrodu
12.10 W okowach mrozu 4 – dok.
13.15 Wietnamskie przygody Billa Bailey'a – serial dokum.
14.25 Wyspy Pacyfiku – dok.
16.35 Prawda o pigułkach antykoncepcyjnych – dok.
17.40 W okowach mrozu 4 – dok.
18.45 Mroźna planeta 2 – dok.
21.00 Sekretne życie ogrodu – serial dokumentalny
22.10 W okowach mrozu: Kanada 2 – serial dokum.
23.10 Morze Śródziemne: przyroda w potrzasku
0.15 Największe zagadki nauki – serial dokumentalny

WP

9.05 Tajemnice Brokenwood 3 (4) – krym., Nowa Zelandia
11.00 Pogoda
11.05 Bitwa o Colę – film dokum.
13.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4 – reality show, Kan.
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2 – reality show, Kan.
15.00 Straszacy z sąsiedztwa 2
16.00 Policjanci w akcji (1)
16.55 Pogoda
17.00 Policjanci z sąsiedztwa 6
21.00 Policjanci z sąsiedztwa 5
21.55 Pogoda
22.00 1, 2, 3... Kabaret! 3 – pr. rozr.
23.00 Mistrzowie Kabaretu 6
0.00 Przeboje kabaretu
1.05 Mistrzowie Kabaretu 5

NOWA TV

6.55 Wehikuł czasu
7.30 Interwencja – taka jest Polska (567) – mag.
8.20 Frieren. U kresu drogi (23, 24) – serial anime, Japonia
9.30 Dragon Ball Z Kai 2 (31-37)
13.00 One Punch Man (3, 4)
14.00 Kabaretowa Dynastia
16.00 Nowa Rewia Kabaretowa
18.00 Kabaret na żywo. Przystanek Radość – rozr.
20.00 Nowa Rewia Kabaretowa
21.00 Zdrady (92-95) – parodok.
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

10.00 Nowa Maja w ogrodzie
11.05 Polowanie na ogród 6
12.05 Polowanie na ogród 7
12.40 Letnia chata na lata 3
13.45 Będzie pięknie – pr. rozr.
15.40 Złoty remont 4 – pr. rozr.
16.35 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.
17.35 Kamera, akcja, wpadka! 15 Kolekcjonerski obłęd wart miliony – pr. rozrywk.
20.20 House Hunters – Poszukiwacze domów 7
21.25 Dorota inspiruje 2
23.20 Najgorętsze nieruchomości pod słońcem – serial dokum.
0.25 Sprzątaczkii 2 (7-9) – obycz.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Z wędką na koniec świata – serial dokumentalny
8.05 Smakuj świat z Pascalem – reality show
10.15 Azja Express – reality show
11.50 Baseny z rozmachem – reality show
14.00 Człowiek kontra jedzenie
16.00 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
18.15 Ciężarówka przez Stany – program rozrywkowy
21.15 Duchy Alaski (6) – fab.-dok.
22.20 Święte miejsca – serial dok.
23.20 Ambasady luksusu – rozr.
1.20 W co wierzą Osobomowie – reality show
5.20 Za Donalema... do Europy

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 Weterynarze z Nebraski
13.00 Wędrówki zwierząt – dok.
14.00 Sekretne życie pszczoł: Ul
15.00 More Czerwone: magiczny ogród ewolucji
16.00 Parki narodowe Stanów Zjednoczonych: Zion – dok.
17.00 Atak rekina: przyczyny
18.00 Bertie Gregory: bliskie spotkanie z rekinami
19.00 Dziką przyrodą strefy równikowej: Afryka – dok.
20.00 Europa z powietrza
21.00 Dzikie konfrontacje
22.00 Dzikie cuda Europy: Góry
23.00 Dzikie Północ Europy
0.00 Śmierć przychodzi po zmroku

POLSAT WIASAT HISTORY

8.40 Konkwistadorzy: powstanie i upadek
11.35 Starożytność: zdrady
14.50 Kryminalogia starożytności
15.50 Wojna światowa: 1914-1945
19.00 II wojna światowa: ostatnie miesiące – dok.
21.00 Wezwuźwiz: historia zaginionych zwójów – dok.
22.15 Cesarstwo Rzymskie: mity i fakty
0.30 Wojna Adolfa Hitlera
1.25 Życie prywatne przywódców Rzeszy
4.30 Zakazana historia 7
5.55 Historia Troi – serial dokum.

CANAL+ KUCHNIA

15.45 Jamie Oliver: 5 składników...
16.35 Ekopodróż z Julią Oleś
16.40 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2 – mag. kulin.
16.50 Z pola na stół – serial dok.
17.15 U sąsiadów w kuchni 16
18.25 Podróżne piekarni z Hebrydów – serial dokumentalny
19.20 Jakubiak rozgryza...
19.45 Dzień dobry, obiad – mag.
20.35 M jak mięso 4: Włochy
21.30 Wszystkie smaki fermentacji 2
22.05 Podróż przez smaki Chin
23.00 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 8 – dok.

CANAL+ DOMO

12.25 Ucieczka na wies 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 wnetrza – dok.
18.10 Mam zamek 3 – serial dok.
18.35 Ucieczka na wies 22 – dok.
21.00 Domy na krańcu świata
21.55 Najbliższy dom na naszej ulicy – serial dok.
22.50 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo – serial dokumentalny

SUPER POLSAT

14.55 Aniołki Chariego – film sensacyjny, USA/Niemcy 2000
17.00 Polacy w świecie: Lizbona
18.30 Świat według Kiepskich (582) – serial komediowy, Pol.
19.00 Randka w ciemno – pr. rozr.
21.05 Zmowa milczenia – thriller, Francja 2003
22.50 Dzikie noc – komedia
FILM sensacyjny, USA/Kanada 2022
1.05 Backdoor. Wyjście awaryjne (10) – serial kom.
1.35 Świat według Kiepskich (449-452) – serial kom., Polska
3.50 Nasz nowy dom – reality show, Polska 2023

TVP KOBIECI

12.35 Kwiaty na wstążat 3
13.00 63. KPFP w Opolu – Kiedy mnie już nie będzie... w hołdzie Magdzie Umer i Agnieszce Osieckiej
14.00 Rodzinka.pl (158, 159)
15.00 Podróżne Malej i Dużej 7
15.30 Ojciec Mateusz 3 (43, 44)
17.25 Historia polskiego sportu
18.30 Daję słowo – Maciej Orlós: Urszula Dudziak – talk-show
19.30 Miłość i nadzieja (316)
20.30 Wichrowe wzgórza (297)
21.30 Karol, władca Hiszpanii
23.25 Człowiek mafii – sens., FILM USA 2015

PLANETE+

13.35 Stormborn – Zrodzone w burzy: Dzieci sztormu
14.40 W poszukiwaniu 9. planety – film dokumentalny
15.50 Wszystko o Marli. Matce Bożej – serial dokumentalny
16.55 Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi – serial dokum.
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Polska z góry 9
19.45 Gene Kelly. Arcytancerz
20.40 Robert De Niro. W centrum uwagi – dok.
22.00 Dolly Parton – amerykański skarb – dok.
23.10 Kobiety i pieniądze (2)

TVP DOKUMENT

12.40 Życie lasu. Bogactwo runa i podszyciu – film dok., Pol.
13.35 Podróż Malej i Dużej 4
14.00 Tacy byliśmy (7)
14.30 Stuk, stuk – świat dziecięcy – film dok., Niem.
15.25 Zew dzikiej natury (4)
16.25 W głąb wszechświata: zagadki kosmosu (1) – dok.
17.25 Kultura miejska: Montreal
18.25 Sanatorium miłości 6
19.20 Miałem farta – film dokum.
20.05 Kwintesencja Irlandii
21.25 Bez maski (2) – film dokum.
23.15 Tamte lata, tamte dni
23.55 W obronie zwierząt – dok.

TVP SPORT 5.55 Sportowy wieczór 6.30 Lekkoatletyka: Mistrzostwa Polski – Białystok 2026 – 2. dzień 8.25 Piłka nożna: Betclit 1. Liga: Lechia Gdańsk – Pogoń Grodzisk Maz. 10.30 Kamera TVP Sport 11.45 Strongman: Puchar Polski – Międzyzdroje 2026 12.45 Lekkoatletyka: MP – Białystok 2026 – 3. dzień (live) 17.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Widzew – Motor Lublin (live) 20.05 Żużel – studio (live)	EUROSPORT 1 10.30 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Bellwaldzie – podsumowanie 11.00 Kolarstwo kobiet: Tour de Pologne – 2. etap 12.00 Kolarstwo: Tour de France – 20. etap 12.50 Formula E: ePrix Japonii – 2. wyścig (live) 14.15 Kolarstwo kobiet: Tour de Pologne – 3. etap: Janowice – Lublin (live) 15.30 Kolarstwo: Tour de France – 20. etap 16.00 Kolarstwo: Tour de France – 21. etap (live)	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz półfinałowy 8.30 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – studio (live) 9.15 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz o 3. miejsce (live) 12.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – studio (live) 13.15 Siatkówka kobiet: LN – finał (live) 15.30 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – studio (live) 16.30 Siatkówka kobiet: LN 17.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów	TVP ABC 8.10 Piotruś Królik 2 9.00 Tru i Tęczowe Królestwo 9.30 Ziarno 10.20 Olimpiada Bolka i Lolka 10.45 Rodzina Treflików 5 11.35 Stacyjkowo 11.55 Pszczółka Maja 12.25 Studio Stodola 13.00 Zwierzaki Czytali 13.20 Tru i Tęczowe Królestwo 14.30 Oli i Luna 14.55 Oktonauci 2 15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść?	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! 2 15.28 Kicia Kocia 2 15.45 Jeżyk Happy 16.02 Marta mówi 16.30 Zouk 16.56 Ciekawski George 6	TVN 24 9.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.45 Kawa na ławę – mag. 11.55 Łoza 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 18.35 Ranking Mazura 19.10 Serwis informacyjny 19.25 Fakty po Faktach 20.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
20.20 Żużel – mecz towarzyski: Polska – Australia (live) 23.00 Sportowy wieczór 23.30 Kolarstwo kobiet: Tour de Pologne – 3. etap 0.35 Boks: Gala w Las Vegas – podsumowanie 2.00 Boks: Gala w Nowym Jorku – R. Hitchins – R. Salas (live)	20.30 Pływanie: Commonwealth Games – Glasgow 2026 – 3. dzień (live) 22.45 Szwermierka: Mistrzostwa świata – Hongkong 2026 – 2. dzień 0.30 Kolarstwo: Tour de France – 21. etap: Thoiry – Paryż	20.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz o 3. miejsce Rok temu w meczu o brązowy medal reprezentacja Polski pokonała Japonię. 23.30 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz finałowy 1.00 Boks	15.40 Bella i Sebastian 16.35 Dino Ranczo 17.05 Pszczółka Maja 17.30 Robin Hood 18.00 Mała Marinette 18.30 Idefiks i Nieugięci 19.00 Prys i Bill 19.10 Czarodziejskie miasteczko Pinokia 19.20 Piotruś Królik 2	17.55 Barbie: Przygoda księżniczki – film animowany, USA 2020 19.11 Baczne oczka 19.40 Smerfy 20.08 Cloudy & Stormy 20.35 Dolina Muminków 21.01 Wierszyki domowe 21.31 Truskliwe Misie: Uwolnić magię	20.30 Kawa na ławę – mag. 21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 22.00 Szkoła kontaktowa 23.00 Dzień po dniu 0.00 Fakty po Faktach 0.40 Kawa na ławę – mag. 1.55 Nowa Maja w ogrodzie 2.25 Szkoła kontaktowa 3.25 Nic do zgłoszenia – dok.
CANAL+ SPORT 8.20 Liga+ 9.30 Wysoki Pressing 11.00 Na pierwszym planie (1) 11.40 Premier League Review 13.35 Liga+ 15.00 Wyścigi konne: Tor Służewiec 2026 – Gala Derby 18.00 1 na 1 Extra 19.15 Wysoki Pressing 21.00 Liderzy. W centrum gry (5) 22.00 Boks: BKFC Fight Night: Urugwaj – waga lekka: Gaston Reyno – Josh Krejci 0.15 Sporty walki: ONE Friday Fights 163 1.20 Premier League Stories (50) 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa	EUROSPORT 2 12.00 Szwermierka: Mistrzostwa świata – Hongkong 2026 – 2. dzień (live) 14.15 Motocross: Mistrzostwa świata w Loket – 1. wyścig w klasie MXGP (live) 15.00 Motocross: Mistrzostwa świata w Loket – 1. wyścig w klasie MX2 16.00 Motocross: MS w Loket – 2. wyścig w klasie MX2 i w klasie MXGP (live) 18.00 Pływanie: Commonwealth Games – Glasgow 2026 – 2. dzień 19.00 Golf: 3M Open – finał (live) 0.00 Pływanie: Commonwealth Games – Glasgow 2026 – 3. dzień	POLSAT SPORT 2 13.00 Siatkówka plażowa: Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Rzeszowie – mecz o 3. miejsce kobiet i mecz o 3. miejsce mężczyzn (live) 15.00 Siatkówka plażowa: Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Rzeszowie – finał kobiet i finał mężczyzn (live) 17.00 Siatkówka plażowa: Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Rzeszowie – ceremonia medalowa (live) 18.30 Tenis: Turniej ATP w Estoril – finał gry pojedynczej (live) 21.00 Sporty walki: UFC Fight Night – Magomed Ankalaev – Bogdan Guskov 23.00 Tenis: Turniej ATP w Kitzbühel	NICKELODEON 8.40 SpongeBob Kanciarstoparty 13 10.00 Sonic Prime 10.55 Harmidom 6 12.20 Grzmotomocni: Tajniacy 13.10 Niebezpieczny Henryk 4 14.05 Harmidom 7 14.55 Harmidom 6 15.15 Harmidom 15.40 Patryk Rozgwiadza Show 16.35 Sonic Prime 2 17.25 SpongeBob Kanciarstoparty 12 17.45 SpongeBob Kanciarstoparty 15 18.10 Grzmotomocni: Tajniacy 19.05 Niebezpieczny Henryk 5 19.55 Harmidom 6	TELETOON+ 8.34 Harmidom 9.55 Barbie: Dreamhouse Adventures 2 11.18 Siostry 3 12.44 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 14.05 Siostry 2 14.44 Biuro detektywistyczne Laszego i Mai 2 15.37 Kumpel z dżungli – na ratunek! 16.37 Dinuś i Lusja 17.33 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 18.05 Charlotte i trzy muszkieterki 18.23 Kumpel z dżungli – na ratunek! 18.50 Polly Pocket 6	TVP info_ 15.00 Serwis Info Dzień 15.30 Serwis Info Dzień 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Sprawdzamy 18.00 Panorama 18.20 Telepłotki 18.30 Portfel Kowalskiego 19.00 Serwis Info Wieczór 19.30 Program informacyjny 19.30 20.15 Raport specjalny 21.01 Serwis Info Wieczór 21.15 Rozmowy (nie)wygodne 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.32 Woronicza 17
CANAL+ SPORT 2 8.30 Tenis: Turniej WTA w Pradze – mecz półfinałowy gry pojedynczej 11.00 Tenis: Turniej WTA w Pradze – półfinał gry pojedynczej 13.25 8 wspaniałych (3) 14.00 Tenis: Turniej WTA w Pradze – finał gry pojedynczej (live) 16.30 Tenis: Turniej WTA w Pradze – półfinał gry pojedynczej 19.00 Tenis: Turniej WTA w Pradze – półfinał gry pojedynczej 21.30 Tenis: Turniej WTA w Pradze – finał gry pojedynczej 0.00 Tenis: Turniej WTA w Pradze – półfinał gry pojedynczej 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa	ELEVEN SPORTS 1 9.50 Formula 1: GP Węgier – sesja kwalifikacyjna 11.20 Formula 2: GP Węgier (live) 13.00 Formula 1: GP Węgier – parada kierowców (live) 13.30 Formula 1: Grand Prix Węgier – studio (live) 14.55 Formula 1: Grand Prix Węgier (live) 17.00 Formula 1: Grand Prix Węgier – studio (live) 18.00 Formula 1: Grand Prix Węgier 20.15 Formula 2: Grand Prix Węgier – sprint 21.30 Formula 3: Grand Prix Węgier – sprint 22.50 Serie A 0.00 Made in Italy (13-15)	POLSAT SPORT 3 6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 8.30 Tenis: Turniej ATP w Estoril – półfinał gry pojedynczej 11.00 Tenis: Turniej ATP w Estoril – półfinał gry pojedynczej 13.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 15.00 Tenis: Turniej ATP w Kitzbühel – finał gry pojedynczej 17.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 19.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 21.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 23.00 Siatkówka mężczyzn: LN 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 7.58 Świnka Peppa 8.15 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 9.15 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.40 Świnka Peppa 4 11.05 Santiago z móż 11.30 Dora 2 12.00 Rubble i jego ekipa 2 12.25 Psi Patrol 11 13.40 Barabapapa i jego rodzinka 14.35 Zwierzęce zagadki 15.05 Rogata ekipa 3 16.00 Świnka Peppa 5 16.35 Psi Patrol 5 17.05 Rubble i jego ekipa 4 17.35 Pan Krokodyl	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 4 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 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 4	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 Debaty polityczne 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.40 Śniadanie Rymanowskiego w Polsat News i Interii 21.00 Polsat News ujawnia: Kodeks nieletnich 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Czysta Polska 0.50 Wydarzenia wieczorne
CANAL+ SPORT 5 11.10 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa 13.30 Bohater z Cienia 14.00 Dart: Women's World Matchplay (live) 18.15 Boks: Gala w El Paso – waga lekka: S. Han – H. Holm 19.15 Na pierwszym planie (1) 20.00 Liderzy. W centrum gry (5) 21.00 Dart: World Matchplay – finał (live) 23.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Raków Częstochowa – Wisła Płock 1.30 Boks: BKFC Fight Night: Urugwaj: G. Reyno – J. Krejci	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Mainz – Bayern 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – Atalanta BC 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayern – VfB Stuttgart 18.00 Formula 3: GP Węgier 19.00 Formula 2: GP Węgier 20.00 Piłka nożna: Liga włoska: Como 1907 – Inter Mediolan 22.00 Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach 22.55 Bundesliga Special (21) 0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – Olympique Lyon	POLSAT PLAY 6.00 Dorwać tuńczyka 9.05 Kolowrotek 9.35 Taaka ryba 10.05 Jedziemy na ryby! 12.10 Chłopi do wzięcia 13.05 Zawód glina 14.05 Budowlancy 15.05 Złomiarze 16.00 Polacy za granicą 18.05 Górale 21.05 Chłopi do wzięcia 22.00 Drwale i inne opowieści Bieszczadów 22.30 Łowca pedofili 2.00 Tajna historia XX wieku 3.50 Starożytni kosmici	TVN TURBO 9.30 Jeździć, obserwować 10.15 Z drugiej reki 11.45 Naprawy nie do naprawy 12.30 Woiny samochodowe 14.30 Zawodowi handlarze 15.15 Ciężarówka przez Chile 16.15 Moto Kombat 17.45 Raport końcowy 18.10 Ciężarówka przez Stany 21.10 Woiny samochodowe 22.10 Z drugiej reki 22.55 Naprawy nie do naprawy 23.40 Ciężarówka przez Chile 0.40 Prawko na świecie. Jazda bez zasad 1.25 Niebezpieczne dzielnice	TVS 8.05 Przy muzyce po Śląsku 8.35 Muzyczne dzień dobry 9.35 Przy muzyce po Śląsku 10.40 Klaczy i Lachy 11.15 Muzyczne podróże Karoliny Treli 12.20 Hansi Hinterseer zaprasza 14.30 Śląska karuzela 16.00 Koncert zyczeń 17.50 Szlagierowa lista 21.45 Koncert w TVS 19.50 Rosamunde Pilcher: Skradzione lato – film obcy, Niemcy/Austria 2011 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

Na faktach

MIDNIGHT EXPRESS

Przez morze do wolności

W tureckim więzieniu spędził pięć lat. Ale mogło być znacznie gorzej, gdyby Billy Hayes nie zdecydował się na brawurową ucieczkę. Ucieczkę, która przyniosła mu nieźle pieniądze i... nieśmiertelność. Choć zaczął się od przemytu.

Załamany ojciec (Mike Kellin) robił wszystko, by wyciągnąć Billy'ego z tureckiego piekła.



Amerykanin powinien być sądzony nie za posiadanie narkotyków, lecz za przemyt. To, według ówczesnego prawa w Turcji, karne było dożywotnim więzieniem...

Dwa lata później turecki rząd ogłosił amnestię dla wszystkich przestępstw związanych z narkotykami. Dla

Billy'ego oznaczało to zmianę wyroku z dożywocia na 30 lat za kratkami. Ale ważniejsze było to, że został przeniesiony do więzienia w İmralı na wyspie na południu Morza Marmara. Choć była to placówka o zaostrzonym rygorze, dawała pewną swobodę...

Po trzech miesiącach pobytu w tureckim Alcatraz, Hayes zdecydował się na brawurową ucieczkę. Ukradł rybacką łódź i wykorzystując sprzyjające prądy, dotarł do Bandirmy, miasta w kontynentalnej części Turcji. Potem, po wielu perypetiach, 20 października 1975 wyładował we Frankfurcie, a cztery dni później był już w rodzinnym Nowym Jorku. W 1977 roku wydał autobiograficzny „Midnight Express” (to określenie w więziennym slangu oznacza ucieczkę) i... zaczął wykorzystywać swoją nagłą popularność.

HANNA MIŁKOWSKA

W filmie „Midnight Express” Alana Parkera w postać Hayesa wcielił się Brad Davis.

➔ MIDNIGHT EXPRESS PO
27.07 godz. 20.00
TVP KULTURA

Ma na swoim koncie cztery książki, kilka scenariuszy i filmowe role. Ale i tak na zawsze zostanie zapamiętany jako ten, któremu udało się uciec z tureckiego więzienia. Wyczyn rzeczywiście brawurowy, choć trzeba pamiętać, że za kraty nad Bosforem trafił z własnej winy...

Łatwe pieniądze

Wszystko zaczęło się od jednej nieprzemyślanej decyzji. Po ukończeniu katolickiego liceum na Long Island William „Billy” Hayes postanowił studiować dziennikarstwo na Uniwersytecie Marquette. Szło mu całkiem nieźle aż do ostatniego roku. Wtedy oświadczył zaskoczonym rodzicom, że bardziej od uzyskania dyplomu i znalezienia stabilnej pracy inte-

resują go podróże, pisanie, skoki ze spadochronem i windsurfing! By w spokoju zająć się spełnianiem marzeń, posunął się nawet do sfalszowania opinii psychiatrycznej, dzięki czemu uniknął poboru do wojska i wyjazdu do Wietnamu.

Gdy pracował dorywczo w szpitalu w Milwaukee, spotkał znajomego, który niedawno wrócił z Turcji. Ten opowiedział mu, jak przemycił stamtąd sporo haszyszu ukrytego w pasie biodrowym... Billy uznał to za świetny pomysł, bo sprzedaż narkotyków może zapewnić mu środki na spełnianie marzeń, a poza tym narkotyk przyda się też na własny użytek. Ale zamiast w pasie biodrowym postanowił ukryć haszysz w gipsie na nodze. Trzy razy mu się udało. Jednak w 1970 roku, po porwaniu przez Organizację Wyzwolenia Palestyny czterech samolotów,

kontrole na światowych lotniskach zostały znacznie wzmocnione. 7 października 1970 roku tureccy celnicy zatrzymali Hayesa, który próbował przemycić dwa kilogramy haszyszu.

Turecki koszmar

Początkowo turecki sąd skazał niefrasobliwego Amerykanina na cztery lata więzienia – zarzucano mu jedynie posiadanie narkotyków. Niestety, w 1973 roku, gdy do jego przyspieszonego zwolnienia zostały zaledwie 53 dni, przyszedł kolejny cios – turecki prokurator odwołał się od pierwszego wyroku, wykazując, że



Po odzyskaniu wolności Billy Hayes z dużym powodzeniem zmonetyzował swoją historię.



Kora była idolką
młodego aktora.

WIELKA MAJÓWKA

Debiut marzeń

➔ **WIELKA MAJÓWKA**
PO 27.07 godz. 20.00
KINO POLSKA

Tak naprawdę Zbigniew Zamachowski marzył o śpiewaniu. Występował na festiwalu w Opolu w 1981 r., kiedy na scenie zobaczył go reżyser Krzysztof Rogulski i zaprosił go na casting do filmu o chłopaku z prowincji, który ucieka z domu dziecka, jedzie do Warszawy i przeżywa

przygodę życia. Casting wygrał, dostał rolę Ryśka, a na planie pracował z będącym u szczytu sławy zespołem Maanam. – Spotkanie z Korą to był dla mnie niewiarygodny bonus. Pracowaliśmy razem jak równy z równym i przeszliśmy na „ty” – wspomina. To właśnie po zagraniu w „Wielkiej majówce” 19-letni Zamachowski zdecydował, że będzie zdawał do szkoły aktorskiej.

EGP

KINGSMAN: TAJNE SŁUŻBY

Zbuntowany agent

➔ **KINGSMAN: TAJNE SŁUŻBY PO 27.07**
godz. 20.00 POLSAT

Elegancki dżentelmen może być równie groźny jak doskonale wyszkolony komandos! Gdy jeden z agentów elitarnej organizacji ginie podczas misji, Harry Hart bierze pod swoje skrzydła zbuntowanego chłopaka z londyńskich przedmieść, by przygotować go do roli jego następcy. Tymczasem światu

zagroza ekscentryczny miliarder Valentine. Film powstał na podstawie komiksu „The Secret Service”. Dla Taron Egertona był przepustką do sławy – zagrał w nim swoją pierwszą główną rolę. Niespodziankę sprawił Colin Firth – znany dotąd głównie z komedii romantycznych aktor przez pół roku trenował sztuki walki i sam wykonał około 80 procent scen kaskaderskich.

MAM



Harry (Colin Firth)
chce wyszkolić
Eggsy'ego (Taron
Egerton).



Kosmos nieustannie
budzi ciekawość
i zachwyca ludzi.

**W GŁĄB WSZECHŚWIATA:
ZAGADKI KOSMOSU**

Pozaziemska tajemnica

➔ **W GŁĄB WSZECHŚWIATA:
ZAGADKI KOSMOSU**
PO 27.07 godz. 09.50
TVP DOKUMENT

Ośmioodcinkowa seria dokumentalna stawia fundamentalne pytania dotyczące wszechświata – czy miał początek i czy kiedyś przestanie istnieć, czy też jest nieskończony? Odpowiedzi naukowcy szukają w niewidzialnych siłach – ciemnej materii i ciemnej energii, które

wypełniają większość kosmosu. Wykorzystując fizykę i mechanikę kwantową, próbują wyjaśnić zagadki czarnych dziur oraz narodzin i śmierci gwiazd. Astronomowie badają też, czy istnieje życie poza Ziemią. Pierwszy odcinek, „Poszukiwanie granicy”, opowiada o ludzkiej potrzebie poszerzania horyzontów i chęci odkrycia, gdzie – jeśli w ogóle – kończy się wszechświat.

MP

RAFA

Zło czai się w wodzie

➔ **RAFA PO 27.07**
godz. 20.00 TVN 7

Luke ma dostarczyć klientowi jacht do Indonezji, zaprasza więc przyjaciół na wspólny rejs. Aby dotrzeć do celu, muszą przepłynąć przez rafę koralową. Drugiego dnia wyprawy łódź rozbija się o skały – wyrwany kil sprawia, że jednostka przewraca się do góry dnem. Rozbitkom pozostaje tylko jedno wyjście: spróbować dopłynąć wpław

na pobliską wyspę. Po drodze natrafiają na makabryczny widok – ciało żółwia z odgryzioną głową. Wkrótce staje się jasne, że od samego początku tropi ich potężny żarłacz biały. Film powstał na kanwie prawdziwej historii Raya Boundy'ego, jedynego ocalałego z podobnego wypadku w 1983 roku. Dla wzmocnienia efektu grozy twórcy wykorzystali autentyczne zdjęcia rekinów.

MAM



Rozbitkowie wiedzą,
że pod błękitną taflą
czeka na nich śmierć.

**Na
faktach**

TVP 1

- 5.00 Spłątane losy** (8) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 5.50 Akacja 38** (903) – telenowela, Hiszpania 2018
- 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
- 8.05 Pogoda Info**
- 8.15 Na kłopoty... Bednarski** (7-ost.): Nasz człowiek – serial kryminalny, Polska 1986 (patrz obok)
- 9.20 Ranczo 8** (92): Radio Mamrot – serial obyczajowy, Polska 2014
- 10.10 Komisarz Alex 22** (277): Wrobić psa – serial kryminalny, Polska 2024
- 11.05 Ojciec Mateusz 17** (214): Igranie z ogniem – serial kryminalny, Polska 2017
- 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 Jedynie: Planeta Ziemia 3** (6): Skrajności – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2023, reż. Nick Easton
- 14.00 Spłątane losy** (9) – 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** (991) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacja 38** (920) – telenowela, Hiszpania 2018
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 7 zgłoś się** (4) – serial krym., Pol. 1976 (patrz obok)
- 21.30 Kochając Pabla, nienawidząc Escobara** – dramat biograficzny, Hiszpania/Bulgaria 2017, reż. Fernando León de Aranoa, wyk. Javier Bardem, Penélope Cruz, Peter Sarsgaard, Julieth Restrepo (patrz obok)
- 23.45 Świat bez fikcji: Sztuka walki Zbigniewa Herberta** – film dokumentalny, Polska
- 0.50 Plac Zabwiciela** – dramat obyczajowy, Polska 2006, reż. Krzysztof Krauze
- 2.50 Samotny rewolwerowiec** – western, USA 1964, reż. Sidney Salkow
- 4.20 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 4.40 Reporterzy** – magazyn reporterów ▶ **4.50**



8.15 KRYMINALNY

Na kłopoty... Bednarski (7-ost.)
W ostatnich dniach sierpnia 1939 roku Bednarski (Stefan Friedmann, zdj.) przedostaje się do Gdańska. Prosi Mokrowieckiego o paszport dla przyjaciela, Żyda. Mężczyzna zgadza się, ale pod warunkiem, że detektyw będzie dla niego pracował. **65 min**



20.30 KRYMINALNY

07 zgłoś się (4)
Milicja tropi szantażystę, który żąda 300 tys. złotych od reżysera Sułceckiego. Grozi, że jeśli jego polecenia nie zostaną spełnione, ujawni kompromitujące artystę fakty. Porucznik Borewicz (Bronisław Cieślak, zdj.) prowadzi śledztwo. W kręgu podejrzanych są m.in. kochanka filmowca, jego córka oraz syn. **60 min**



21.30 BIOGRAFICZNY

Kochając Pabla, nienawidząc Escobara
Baron narkotykowy (Javier Bardem, zdj.) nawiązuje romans z gwiazdą telewizji, Virginii (Penélope Cruz). Kobieta z czasem poznaje jego mroczne oblicze. **135 min**

TVP 2

- 5.00 Rodzinka.pl** – serial komediowy, Polska 2025
- 5.30 M jak miłość** (1802) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.25 Rodzina (nie od) święta:** Jak odzyskać autorytet rodzica w świecie internetu, influencerów i rówieśników? – magazyn religijny, Polska 2026
- 6.55 Barwy szczęścia** (3362) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.20 Tour de Pologne – kroniki** – cykl felietonowy, Polska 2026
- 11.25 Okrasa łamie przepisy:** Na jagody – magazyn kulinarny, Polska 2019 (patrz obok)
- 12.00 Wyższa Szkoła Jazdy** (8) – magazyn motoryzacyjny, Polska 2026
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda** (154) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (884): Przesyłka – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (441) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (155) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Melih angażuje się w pomoc Hancer i zaniebija Sinem. Mukadder wyznaje Cihanowi wstrząsającą prawdę – dziecko Beyzy nie jest jego synem. Zszokowany mężczyzna rusza do Nusreta, by zabrać kobietę i niemowlę. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3362) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.05 Omnibus – szybcy i mądzy** – teleturniej, Polska 2026
- 20.35 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 20.55 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 21.50 Na sygnale** (879, 880) – serial fabularno-dok., Pol.
- 23.00 Skazany na bluesa** – dramat biograficzny, Polska 2005, reż. Jan Kidawa-Błoński, wyk. Tomasz Kot, Jolanta Frąszyska, Maciej Bałcar, Adam Baumann (patrz obok)
- 0.45 Karol, władca Hiszpanii** (12) – serial kostiumowy, Hiszpania 2015
- 1.45 Nasz dom w górach** (19): Druga szansa, część 1 – serial obyczajowy, Niemcy 2023
- 2.40 Akacja 38** – telenowela, Hiszpania 2015-2021 ▶ **4.25**



11.25 KULINARNY

Okrasa łamie przepisy
Karol Okrasa (zdj.) zademonstruje trzy potrawy, niekoniecznie słodkie, w których można wykorzystać jagody. Przedstawi przepisy na owocowe wypieki, sałatkę z pieczonych buraków z sałwą i wędzonym łososiem oraz zupę na słono z ziemniakami. **35 min**



19.25 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3362)
Karolina organizuje w hotelu pokaz sukni ślubnych na zlecenie Bolesławskiego, a na wybiegu pojawia się Regina (Kamila Kamińska, zdj.), czym wprawia Justina (Jasper Soltysiewicz, zdj.) w zakłopotanie. Imieninowe spotkanie u Basi psuje narastający konflikt między Tolkimem a Czesławem. **40 min**



23.00 BIOGRAFICZNY

Skazany na bluesa
Ryszard Riedel (Tomasz Kot, zdj.) nawet po ślubie i narodzinach dziecka nie myśli o stabilizacji. Jako lider zespołu Dżem zdobywa popularność. Narkotykowy nałóg uniemożliwia mu jednak normalne życie. **105 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** (357, 358): Bolesna miłość; Słodka kotka – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
Robert dostaje anonimowy z pogrozkami. Po próbie porwania prosi o pomoc detektywów. Trop prowadzi do lichwiarza, u którego kiedyś pozyczył pieniądze. Niebawem Marek Krupski ustala, że w sprawę może być zamieszana powiązana ze stołecznym półświatkiem Marlena Wolska. **60 min**
- 9.30 Trudne sprawy** (1279, 1280) – serial paradokumentalny, Polska 2024
Skąpstwo Floriana, profesora filozofii, staje się przyczyną jego konfliktu z żoną – nauczycielką Ewą. Kobięcie coraz bardziej się podoba nowy sąsiad, który jest skory do pomocy. **125 min**
- 11.35 Gliniarze** (896, 897): Młodsza siostra; Uratuj mnie – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 13.40 Dlaczego ja?** (1526, 1527): Klucz do twojego serca; Dobra mama – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.20 Pogoda**
- 16.25 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.40 Gliniarze** (1093, 1094): Okazja; Kosztowna terapia – serial paradokumentalny, Polska 2025
Policjanci wyjaśniają sprawę kradzieży miliona złotych. Poszkodowana kobieta kieruje podejrzenia na byłego małżonka. Pojawiają się nieścisłości w zeznaniach. **130 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 20.00 Megahit: Kingsman: Tajne służby** – komedia sensacyjna, Wielka Brytania 2014, reż. Matthew Vaughn, wyk. Colin Firth, Taron Egerton, Samuel L. Jackson, Adrian Quinon (patrz obok)
Pastisz kina szpiegowskiego oparty na motywach komiksu Marka Millara i Dave'a Gibbonsa. **170 min**
- 22.50 Siedmiu wspańialych** – western, USA/Australia 2016, reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington, Chris Pratt, Ethan Hawke, Vincent D'Onofrio (patrz obok)
- 1.40 Misjonarz** – film sensacyjny, USA 2007, reż. Dolph Lundgren
- 3.35 Ewa gotuje** (562) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 4.15 Kabaretowa Ekstraklasa** (65) – rozr., Polska 2017



13.40 PARADOKUM.

Dlaczego ja? (1526, 1527)
Ewa orientuje się, że ktoś próbował się do niej wlać. Podejrzewa byłego partnera Bogdana, ale okazuje się on niewinny. Kolejny trop wiedzie do słu-sarza. Wkrótce za-atakowana zostaje sąsiadka. Tajemni-cza sprawa kompli-kuje się coraz bardziej. **130 min**



20.00 KOM. SENS.

Kingsman: Tajne służby
Harry (Colin Firth, zdj.), członek elitarnej siatki szpiegowskiej, zostaje mentorem Eggsy'ego (Taron Egerton, zdj.). Szkoli buntownika na dzientelmena i wprowadza do grona rekrutów. Gdy wychodzi na jaw, że pewien bogacz planuje ludobójstwo, obaj próbują pomieścić mu szki. **170 min**



22.50 WESTERN

Siedmiu wspańialych
XIX wiek. Bandyci terroryzują Rose Creek. Oficer Chisolm (Denzel Washington) wraz z Joshem (Chris Pratt, zdj.) i innymi najemnikami stają w obronie miesz-kańców. **170 min**



- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1711) – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (9) – program rozrywk., Pol. 2022 Beata i Paweł otworzyli bufet z kuchnią wietnamską w białostockim akademiku. Kiedy nadeszła pandemia, co wiązało się ze zdalnym nauczaniem, nastąpił nagły odpływ klientów. **55 min**
- 7.45 Dzień dobry wakacje** – magazyn, Polska 2026
- 11.20 Doradca smaku** (40) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.25 Kuchenne rewolucje** (7) – program rozrywk., Pol. 2025
- 12.35 Ukryta prawda** (1499, 1500, 1736) – serial paradokumentalny, Polska 46-letnia Marzena spotyka się z Andrzejem. Ma ostatnią szansę, by urodzić dziecko. Dokonuje zaskakującego odkrycia. Ukochany nie chce zostać ojcem. Już wychowuje rocznego chłopczyka. **190 min**
- 15.45 Detektywi** (120) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)
- 16.50 Szpital św. Anny** (76) – serial obyczajowy, Polska 2025 Robson wbrew zaleceniom ćwiczy na siłowni. Dochodzi u niego do zatrzymania krążenia. Tymczasem Kaja wraz z Zytą, Kaśką, Zosią i Martą relaksują się w domu pod Krakowem. Gdy ta ostatnia znika, sielanka przyska. **65 min**
- 17.55 Młode gliny** (32) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 19.00 Fakty**
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów



15.45 FAB-DOKUM.

Detektywi (120) Była prostytutka zwraca się do śledczych o pomoc w identyfikacji osoby, którą ją nęka. Niebawem znika córka kobiety. Anna Potaczek (zdj.) i Jakub Nowacki docierają do znajomej z przeszłości klientki oraz do jej byłego partnera. Tymczasem pojawia się żądanie okupu. **65 min**



17.55 KRYMINALNY

Młode gliny (32) Kierowca znajduje ciało zamordowanej piętnastoletniej Liliany. **65 min**



- 6.00 Policjanci z Miami 3** (17, 18): Popołudniowy lot; Podśluch – serial kryminalny, USA 1987
- 8.00 Kobra – oddział specjalny** (10, 11): Bracia; Zły dzień – serial sensacyjny, Niemcy 2017
- 10.00 Maria z przedmieścia** (77, 78) – telenowela, Meksyk 1995
- 12.00 Nie igraj z aniołem** (125) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Lekarz informuje Juana Miguela, że Marichuy może umrzeć. Patricia jedzie do szpitala. Ana Julia proponuje Amadorowi, że zastąpi Marichuy w teatrze. Juan Miguel obwinia Amadora o wypadek. **60 min**
- 13.00 Wspaniałe stulecie** (59) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
- 14.00 Kuriery 2** (44) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11** (560, 561) – serial obyczajowy, Polska 2022 Sławomir prowadzi świetnie prosperującą firmę ogrodniczą. Niestety, pewnego dnia łamie sobie kregosłup. Wypadek przykuwa go do wózka. Proponuje kupna jego biznesu skład Gądecki. Barski pośredniczy w negocjacjach. **120 min**
- 17.00 Kuriery 2** (45) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Roman ma dość mieszkania z matką Justyną. Postanawia sprawdzić, jak wygląda prace remontowe w jej domu. Dorota przyjmuje zlecenie dostarczenia butli z gazem do domu jednorodzinnego. Nachodzą ją złe przeczuca. **60 min**
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (982, 983) – serial obycz., Pol. 2026 (patrz obok)



18.00 OBYCZAJOWY

Lombard. Życie pod zastaw 18 (982, 983) Wielbiciel Łandy (Emilia Walus, zdj.) zostawia przed drzwiami jej portret utkany z nitek. Malina podejrzewa, kto go stworzył. 15-letni Adaś regularnie jest upokarzany przez Jessikę. Pedagog informuje jego matkę, że chłopak wciąż wagaruje. **120 min**



22.00 SENSACYJNY

Brick Mansions. Najlepszy z najlepszych Agent Damien (Paul Walker, zdj.) musi odnaleźć skradziony pocisk z głowicą nuklearną. Ma tylko 24 godziny, by ocalić świat przed katastrofą. **110 min**



- 5.25 Ten moment** (6) – serial paradok., Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (825-827) – serial paradokumentalny, Polska 2020
- 8.45 Ukryta prawda** (1349, 1467, 1468) – serial paradokumentalny, Polska
- 11.50 W-11 – Wydział Śledczy** (1132-1134) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014
- 13.55 Kryminalni 2** (3): Skok – serial kryminalny, Polska 2005
- 15.00 Szpital** (804, 805) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Dziewczyna wytatuowała sobie gałkę oczną za namową przyjaciółki, która prowadzi videoblog. Okazuje się, że nastolatka ma sepsę. **120 min**
- 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (517) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010 Barbara Milecka miała zadać Natalii Koźmińskiej cztery ciosy nożem w brzuch. Ofiara zmarła. Mimo jednoznacznych dowodów winy oskarżona twierdzi, że jest przez kogoś wrabiana. **60 min**
- 18.00 SOS Ekipy w akcji** (29) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Policja interweniuje w sprawie awantury, podczas której para emerytów wtargnęła do domu swojej byłej synowej. Ratownicy zostają z kolei wezwani przez matkę czteroletka z dusznościami. **60 min**
- 19.00 Ukryta prawda** (1540) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Pensjonariuszkę DPS-u odwiedza siostrzenica. Dostrzeżenie w jej pokoju dzieło znanego malarza. Gdy ciotka odmawia sprzedaży obrazu, dziewczyna znika razem z nim. **60 min**



20.00 THRILLER

Rafa Kate (Zoe Naylor) wraz z bratem Mattem (Gyton Grantley, zdj.) i jego dziewczyną Suzie (Adrienne Pickering, zdj.), a także Luke'em (Damian Walshe-Howling) ruszają w kilkudniowy rejs. Dochodzi do wypadku. Rozbitkowie stają się celem rekina ludojada. **110 min**



21.50 ROZRYWKA

Bez kompleksów (4) Ewelina stara się ukrywać nos. Na jej pewność siebie rzutuje też stan zębów. Małgorzata Rozenek-Majdan (zdj.) zadba, aby przeszła metamorfozę. **60 min**

REKLAMA



W APTEKACH I ZIELARNIACH

NA PROBLEMY GARDŁOWE DLA CAŁEJ RODZINY – DOBRY WYBÓR!

- 20.15 Na Wspólnej** (4252) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.50 Saga „Zmierzczeni”**
- FILM Przed świtem. Część 2** – film fantasy, USA 2012, reż. Bill Condon, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson, Taylor Lautner, Peter Facinelli (patrz obok)
- 23.15 Transformers: Wiek zagłady** – film s.f., USA/Chiny 2014, reż. Michael Bay, wyk. Mark Wahlberg, Stanley Tucci, Kelsey Grammer
- 2.35 Co za tydzień** – magazyn kulturalny, Polska 2026
- 3.15 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 3.35 Kwatery Hitlera** (1) – serial dokumentalny, Polska 2019, reż. Maciej Gajewski
- 4.35 Detektywi** (120) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024



20.50 FANTASY

Saga „Zmierzczeni”: Przed świtem. Część 2 Bella (Kristen Stewart, zdj.) obserwuje rozwój niezwykłej córki. Sielanka nie trwa jednak długo. Dziecko zwraca uwagę Volturich. **145 min**

- 20.00 Nieuchwytni** – film sensacyjny, USA 2015, reż. Daniel Benmayer Zadłużony u mafii kurier dołącza do grupy fanów parkouru. Nowi znajomi proponują mu udział w akcji. **120 min**
- 22.00 Brick Mansions. Najlepszy z najlepszych** – film sensacyjny, Francja/Kanada 2014, reż. Camille Delamarre, wyk. David Belle, Paul Walker, Gouchy Boy, RZA (patrz obok)
- 23.50 13. dzielnica** – film sens., Francja 2004, reż. Pierre Morel, wyk. Cyril Raffaelli, Dany Verissimo, Larbi Naceri, David Belle (patrz obok)
- 1.25 Dzielnica strachu 10** (442) – serial krym., Polska 2025
- 2.25 Lombard. Życie pod zastaw 18** (978) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 3.35 Zobacz to!**



23.50 SENSACYJNY

13. dzielnica Przyszłość. W ogrodzonej murem części Paryża rządzą gangi. Jeden z nich kradnie należącą do rządu broń. Tomaso (Cyril Raffaelli) dostaje zadanie jej odzyskania. Pomaga mu Leito (David Belle, zdj.). **95 min**

- 20.00 Rafa** – thriller, Australia 2010, reż. Andrew Traucki, wyk. Zoe Naylor, Damian Walshe-Howling, Gyton Grantley, Adrienne Pickering (patrz obok)
- 21.50 Bez kompleksów** (4) – program rozrywkowy, Polska 2025 (patrz obok)
- 22.50 Skazani na Shawshank** – dramat sensacyjny, USA 1994, reż. Frank Darabont, wyk. Tim Robbins, Morgan Freeman, Bob Gunton, William Sadler (patrz obok)
- 1.45 Berek** – komedia, USA 2018, reż. Jeff Tomsic, wyk. Ed Helms, Jake Johnson
- 3.40 Żyjąc z potworem 9** (10) – serial dokumentalny, USA 2024
- 4.40 Fachowcy 2** (6) – serial paradokumentalny, Polska 2018



22.50 DRAM. SENS.

Skazani na Shawshank Andy (Tim Robbins, zdj.) niesłusznie odsiaduje wyrok dożywocia za podwójne zabójstwo. Zaprzyjaźnia się z Redem (Morgan Freeman), weteranem okrytego złą sławą więzienia. **175 min**

TVP3	TVP 3	D&T	TVP POLONIA	TV 4	D&T	puls	PULS 2	D&T	TVP rozrywka	TVP ROZRYWKI	TTV HD	D&T																																																																					
11.00 Regiony na TAK – mag.	11.30 Łato 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 Calkiem 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...	19.45 Kryminalna siódemka	20.00 Dziennik regionów	20.13 Gość Regionów – publ.	14.10 Kulturalni – magazyn	15.00 Serwis Info – pr. inform.	15.10 Kiedyś to było... – mag.	15.40 Falowanie i spądanie – pamięci Kory (1)	16.00 Zaraz wracam 2 (114)	16.30 Barwy szczęścia (3348) – serial obycz., Pol. 2026	17.00 Telexpress	17.20 Gra słów. Krzyżówka	17.50 Telexpress Extra – inf.	18.15 Słownik polsko@polski (686) – talk-show, Polska	18.45 Panorama	19.20 Myśliciele – sylwetki polskie (9)	19.30 Program informacyjny 19.30	19.55 Pytanie dnia – pr. publ.	20.10 Sport, Pogoda	6.00 Strażnik Teksasu (9, 10) – serial sensacyjny, USA	7.55 Bogaty dom – biedny dom (98) – reality show, Polska 2023	8.55 Policjantki i Policjanci (532, 533) – serial obycz.	10.55 Na ratunek 112 (1130, 1131) – serial paradokmalny, Pol. 2026	11.55 Dlaczego ja? (1559, 1560) – serial paradokmalny, Pol. 2026	13.55 Trudne sprawy (791-793) – paradok., Pol.	16.55 Policjantki i Policjanci (1410) – obycz., Pol. 2026	18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (528) – reality show, Polska 2025	10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany	11.35 Guc. Mały – wielki ryser – serial anim.	12.00 Psi Patrol – serial anim.	12.35 Marta mówi – anim.	13.00 Smery – serial anim.	14.00 Monster High – anim.	14.35 My Little Pony: Przyjaźń to magia	15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2 – serial animowany	16.00 Finesz i Ferb 2 – anim.	17.00 Smery – serial anim.	18.00 Pingwiny z Madagaskaru – serial animowany	19.00 Kacze opowieści	20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (970) – obycz.	9.25 Kolo fortuny – telet., Pol.	10.05 Makłowicz w podróży	10.45 Postaw na milion	12.35 Familiada – teleturniej	13.15 Daleko od szosy (1) – serial obyczajowy, Polska 1976	14.40 Rodzinka.pl (207) – kom.	15.10 Program rozrywkowy	15.20 Niepewne sytuacje 3 (7) – program rozrywk., Polska 2026	15.50 Kocham Cię, Polsko! (9)	17.25 Va banque – teleturniej	18.00 Kolo fortuny – telet., Pol.	18.35 Okrasa łamie przepisy	19.40 Makłowicz w podróży	20.15 Postaw na milion	21.15 Kabaret Letnią Porą (4) – pr. rozrywk., Polska	7.35 DeFacto 14 (13, 14)	8.30 Kartoteka 3 (10, 11)	10.35 Detektywi (49, 50)	12.35 Zakup w ciemno 4 (11)	13.35 Zakup w ciemno 6 (8)	14.35 Nic do zgłoszenia 4 (3)	15.35 Złomowski PL 6 (1)	16.45 Express – pr. inform.	16.58 Pogoda, Sport	17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 18 (5)	18.05 Zakup w ciemno extra (7) – reality show, Polska	18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 16 (2)	19.45 Express, Pogoda – inf.	20.05 Zakup w ciemno 6 (9)	21.05 Zakup w ciemno extra (1) – reality show, Polska	21.45 Express, Pogoda – inf.



20.30 Kryminalna siódemka
 W programie prezentowane są głośne sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pociągi. 30 min

21.00 Program lokalny
22.30 Złoty chłopak (203) – serial obycz., Turcja 2022
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 (858)
 TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białostok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław



20.25 Czas honoru. Powstanie (10)
 Bronek i Michał zastanawiają się nad zagadką kodu ze zdjęć inżyniera. Odkrywają, co oznaczają cyfry umieszczone na fotografiach. Trop wiedzie do domu na Wilanowskiej. 50 min

21.15 Królowa Bona (9) – hist.
22.20 Tajemnice kulturowych serii (4) – serial dok.
23.15 Panorama
23.45 Gabi Drzewiecka zaprasza (1) – talk-show
0.30 Andrzej Wajda – Notatki – cykl reportaży
0.40 Zaraz wracam 2 (114)
1.10 Opowieści z Greenpointu (16)



19.00 Policjantki i Policjanci (1411) – Polska 2026
 Lena i Tymon dostają zgłoszenie o próbie zabójstwa starszej kobiety, którą ktoś oblał latwowalną substancją. Podejrzanie pada na księdza zainteresowanego działką należącą do ofiary. 60 min

20.00 Uroczysko (221, 222)
21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (137) – krym.
22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1020) – krym., Pol. 2026
23.00 Bez litości: Anioł Śmierci – film sensacyjny, Kanada/USA 2012
0.55 Love Island. Wyspa miłości (40)



21.00 Dzielnica strachu 10 (452, 453) – Polska
 Na Górczaku trwa oblawa na rzekomo pedofila. Mieszkańcy, nie czekając aż sprawę zbada policja, postanawiają dokonać samosądu. Poraniony podejrzany ukrywa się w domu nastolatki. 120 min

23.00 Wstydlive choroby 5 (4, 5) – dok., Wlk. Bryt.
1.00 Dzielnica strachu 10 (448) – serial krym., Polska
2.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (653) – obycz.
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (217) – obycz.
4.00 Niesamowite! (13, 15)
5.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (517) – obycz.



22.20 Rodzinka.pl (63) – Polska
 Magda bierze udział w organizacji balu maturalnego i przedstawia Tomkowi swoje pomysły. Te mu się nie podobają. Najstarszy z braci nie wie, kim chce zostać po skończeniu szkoły. 35 min

22.55 Lato z Radiem i Telewizją Polską – widowisko, Polska 2026
1.05 Kolo fortuny – teleturniej, Polska 2025
2.30 Kabaret Letnią Porą (9, 24) – program rozrywkowy, Polska 2021
4.35 Hity wszech czasów (12) – magazyn muzyczny, Polska 2021



22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (8)
 Widzowie podglądają fanów telewizji. Okazuje się, co ich irytuje, śmieczy i ekscytuje. Mateusz Borkowski, Damian Nagana i Marek Morus (wszyscy na zdj.) skomentują wybrane programy. 60 min

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (5) – pr. rozrywk., Pol. 2025
0.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (9) – fab.-dok., Pol.
1.00 Cieżarówka przez Wietnam (4) – dok., Pol.
2.00 Wyburzacz 9 (1, 2)
3.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (6, 7) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.20 DorastaMy 17.35 Tamte lata, tamte dni 18.05 Ogród i nie tylko 18.15 Podlaskie historie 18.30 Obiektu 18.50 Gość "Obiektu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Fach ze hej 21.00 Tym żyje wieś 21.20 Gość "Obiektu" 21.30 Obiektu
BYDGOSZCZ 17.00 Raport naukowy 17.30 Klub Kultura 18.15 Małe miejscowości – wielcy ludzie 18.30 Zbliżenia 19.00 Rosół polski 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.10 Słowo daje! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
GDĄSK 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 16.45 Dzień z bliska 16.46 Dej pozor 17.13 Dzień z bliska 17.45 Sobota w Bytkowie 18.14 Wiesz jak jest 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności
KRAKÓW 17.05 Pełnosprawni 17.30 Magazyn medyczny 17.45 Początek tygodnia 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Unijne i krajowe systemy jakości żywności MODR 2026 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika
LUBLIN 16.50 Koncert 17.55 Reportaż z lubelskiego 18.10 Murale w mieście zakłate 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 21.02 Przystań nad Biblią 21.15 Gość "Panoramy" 21.30 Panorama lubelska

TVP HD TVP HD

10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (690, 691)
12.25 Ojciec Mateusz 8 (96)
13.20 Komisarz Alex 5 (60)
14.15 Ranczo 10 (119, 120)
16.10 Gwiazdorska kuchnia Ani 3 – magazyn kulinarny
16.40 Tańcząca ze światłem – Grecja – magazyn
17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 26 (339)
19.20 Ranczo 9 (117) – obycz.
20.10 Rodzinka.pl (312, 313)
21.25 Ojciec Mateusz 32 (419)
22.20 Siedem lat w Tybecie – dramat biograficzny, USA/Wielka Brytania 1997
0.45 Szczęśliwy człowiek – dram. obycz., Polska 2000
2.25 Jan Serce (7, 8) – obycz.

BBC FIRST BBC FIRST

9.40 My Life is Murder 5 (3)
10.40 Śmierć pod palmami 3 (6) – serial krym., Wlk. Bryt.
11.45 Zagadki doktora Blake'a 5 (1) – serial krym.
12.55 Ulica nadziei (7, 8) – krym.
15.45 Ojciec Brown 8 (10)
15.55 Lewis 6 (6) – serial krym.
17.00 My Life is Murder 4 (4)
18.00 Morderstwa w Midsomer 24 (2)
19.55 Śmierć pod palmami 3 (7) – serial krym., Wlk. Bryt.
21.00 My Life is Murder 5 (4)
22.00 Schwytać mordercę (8, 9) – krym., RPA/Wlk. Bryt.
0.10 Harry Wild 4 (7) – krym.
1.05 Śmierć pod palmami 3 (7) – serial krym., Wlk. Bryt.

TVP KULTURA TVP KULTURA

12.15 Kultura, Giedroyc i inni 13.45 Kosmos 1999 (15) – s.f.
14.50 Cham – dramat
FILM obyczajowy, Polska 1979
16.25 Wojna domowa (9, 10)
18.15 Dźwięk Nowego Jorku (9) – serial dokumentalny
18.55 Rawhide (16) – serial przyg.
20.00 Midnight Express – dram.
FILM sens., USA/Wlk. Bryt. 1978
22.05 TVP Kultura na Nowych Horyzontach – fel., Polska
22.25 Sundown – film krym., FR/Meksyk/Szwecja 2021
0.00 Przemowy w muzyce – koncert z okazji upadku muru – film dok.
1.20 Kulturalni – magazyn kult.
2.15 Matka i córka – dramat
FILM obyczajowy, FR/Wlk. 1960
4.15 Podróż z historią (8)

ROMANCE TV ROMANCE TV

10.05 Diagnosta Betty (165, 166)
12.00 Weekendowi buntownicy cy – komediodramat, Niemcy 2023, reż. Marc Rothmund
14.20 Dr Nice – Miękkie kolana 16.15 Tajemnica waleń (1)
FILM – dramat przyg., Niem. 2010
18.00 Górski lekarz (170, 171)
20.00 Szkoła jazdy – komedia, Niemcy 2012
21.55 Bella Familia – komedia, Niemcy 2013
23.50 Górski lekarz (170, 171)
1.45 Szkoła jazdy – komedia, Niemcy 2012
3.35 Księżniczka na ziarnku grochu – film familijny, Niemcy 2010

antena ANTENA HD

12.00 Co Polak potrafi na drodze? (11) – rozr.
13.05 Cieżarówka przez śnieg 3 (1) – serial dokum.
14.00 Kłątwa Wyspy Dębów 2 (7) – reality show, USA
15.00 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw (7, 8) – serial dokumentalny
15.55 Australijscy poszukiwawcy złota 5 (8) – serial dok., Australia
18.00 77 TV 2 (12, 13) – rozr., Pol.
20.45 Hugo – górski detektyw (21) – krym., Fr.
22.10 Detektywi Candice: Niezawodny instykt 2 (1) – serial kryminalny, Francja 2014
23.15 Detektywi z Bordeaux 5 (2) – serial krym.

COMEDY CENTRAL COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele 10 (13-17)
11.55 Teoria wielkiego podrywku 10 (5-10) – kom.
14.30 Dwóch i pół 7 (20-22)
16.00 Dwóch i pół 8 (1)
 – serial komediowy, USA 2010
16.30 Przyjaciele (1-6) – kom.
19.30 Duchy (9, 10) – fantasy
20.30 Teoria wielkiego podrywku 10 (11-13) – kom.
22.00 The Office PL 3 (3, 4) – serial komediowy, Polska
23.05 Comedy Club 9 (3, 4)
0.05 Miasteczko South Park 4 (2, 3)
1.00 Pracoholicy 5 (4, 5) – kom.
2.00 Śmieszniej nie będzie 2 (13, 14) – program rozrywk.

TV 6 TV 6

6.55 Policjantki i Policjanci (731, 732) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (50, 51) – sens.
10.55 48h. Zaginięci (181-183)
13.55 Policjantki i Policjanci (1211) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (67, 68) – krym.
15.55 Kobra – oddział specjalny (52, 53) – sens.
18.05 Strażnik Teksasu (11, 12)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (81, 82)
21.55 Czarna lista 2 (33) – krym.
22.55 Łowca pedofiliów (193-196) – serial dokum.
0.55 Więzienie (214, 216, 215, 217) – serial dokumentalny
2.55 Kobra Kai (37) – przyg.
3.35 Septagion (20, 21) – krym.
5.45 Telezakupy TV Okazuje

TVN FABUŁA TVN FABUŁA

7.45 Detektywi (129-132)
9.50 Prawo Agaty 4 (12)
10.55 Lekarze (6) – serial obycz.
11.55 Zapukaj do moich drzwi (18, 19) – telen., Turcja 2020
13.55 Prawo Agaty 4 (12)
14.55 Detektywi – fab.-dok., Pol.
16.00 Na Wspólnej (12) – obycz.
16.35 Magia kina – program kult.
17.00 Wzgorza marzeń – musical, USA 2021
20.00 Ruchomy chaos – przyg., FILM USA/Kan./Hongkong 2021
22.25 Wszyscy święci New Jersey – krym., USA 2021
0.50 Pan i pani Smith – komedia sens., USA 2005
3.15 Szkoła (760) – paradok.
4.05 Ukryta prawda (1381)

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (8)
6.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
7.50 Robert Makłowicz (213, 202) – mag. kulin.
9.40 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (6) – serial krym., Australia
10.55 Górski lekarz (10, 11) – serial obyczaj., Niem. 2020
12.55 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (7) – serial krym., Australia
14.00 Zajazd. Będzie się działo (6, 7) – obycz., Pol. 2025
16.00 Katastrofy w przestworzach (8, 2, 9) – serial dok., Kan.
19.00 Aukcja w ciemno 2 (20, 21) – serial dok., USA



20.00 Pogromcy poniedziałków: Amerykański ninja 2 – USA 1987
 Z terenu bazy wojskowej USA na Karaibach znikają żołnierze. Oficerowie Armstrong (Michael Dudikoff, zdj.) i Jackson (Steve James, zdj.) badają kulisy tej zagadkowej sprawy. **115 min**

- 21.55** Kodeks sprawiedliwego – film sensacyjny, USA 2016, wyk. Steven Seagal
0.00 Wojna o honor – film sensacyjny, Egipt 2018, wyk. Scott Adkins
2.45 Pianista – dram.
FILM wojenny, Francja/Niemcy/Wielka Brytania 2002, wyk. Adrien Brody

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (316) – reality show, Polska 2024
7.30 Na ratunek 112 (951, 952) – serial paradokumentalny, Polska
8.30 Sekrety rodziny (23-25) – serial paradokumentalny, Polska 2018
11.30 Trudne sprawy (962) – serial paradokumentalny
12.30 Dłaczego ja? (1374, 1375) – serial paradokumentalny, Pol. 2024
14.30 Świat według Kiepskich (6-10) – serial komediowy, Polska
17.00 48h. Zaginięni (181, 182) – serial kryminalny, Polska



19.00 Gliniarze (1008) Pracownik Służby Celno-Skarbowej zostaje zaatakowany podczas kontroli w hurtowni odzieży. Umiera w szpitalu. Policjanci odkrywają kryminalną przeszłość właściciela firmy i jego partnerki. **60 min**

- 20.00** Ślad (84) – serial krym.
21.00 Gliniarze (803) – paradok.
22.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (119, 120)
23.00 Świat według Kiepskich (379, 380)
0.00 Ślad (103) – krym., Pol.
1.00 Zdrady II (21) – paradok.
2.05 Wydarzenia
2.45 Ewa Gołubej (494) – mag.
3.25 Demakijaz (98) – pr. rozr.
3.50 Interwencja – mag.

TVP SERIALE

- 5.45** Rodzinka.pl (115) – kom.
6.15 Na sygnale (497, 498)
7.25 Ojciec Mateusz 4 (47)
8.20 Komisarz Alex 3 (36)
9.15 Rodzinka.pl (116) – kom.
9.50 Klan (1463) – telen., Pol.
10.25 Ranczo 9 (114, 115)
12.05 Komisarz Alex 3 (37)
12.55 Ojciec Mateusz 3 (397-399) – serial krym.
15.40 Komisarz Alex 3 (38) – serial kryminalny, Polska
16.25 Na sygnale (499, 500) – serial fabularno-dokum.
17.35 Ranczo 9 (116, 117) – serial obycz., Pol. 2015
19.35 Ojciec Mateusz 31 (400) – serial kryminalny, Polska
20.30 Ojciec Mateusz 4 (48) – serial kryminalny, Polska



21.30 Ranczo 10 (118, 119) – Polska 2016
 Kusy jest przerażony na wieść o przyjeździe Moniki. Postanawia wyjść na spacer, który zamienia się w dłuższą wyprawę. Pierwsze tygodnie na stanowisku woja są dla Włocławskiej trudne. **115 min**

- 23.25** Ojciec Mateusz 31 (401) – serial kryminalny, Polska
0.20 Czarna śmierć (3) – serial obycz., Pol. 2025
1.20 Londynczyk (3, 4) – serial obycz., Pol. 2008
3.15 Stulecie Winnych 2 (18) – serial obycz., Pol. 2020
4.10 Klan (1463) – telen., Pol.
4.35 Pan Mama (36) – serial komediowy, Polska 2025

KINO POLSKA

- 6.00** Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 (1, 2)
6.50 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.15 Podróż kapitana Klipera (11, 12) – anim.
7.40 Bolek i Lolek (7, 8)
8.00 Podróż za jeden uśmiech (6, 7) – przyg.
9.20 To nie ze mną 2 (7, 8)
10.50 Mała wielka miłość – komedia romant., 2008
13.30 Nad Niemnem (1, 2-ost.) – film obyczajowy, 1986, wyk. Adam Marjański
17.15 Stawka większa niż życie (12) – wojenny
18.45 Cztery pancerni i pies (1) – serial wojenny, 1966



20.40 Wielka majówka – 1981, **FILM** reż. Krzysztof Rogulski
 Rysiek (Zbigniew Zamachowski, zdj.) ucieka z zakładu poprawczego. Jedzie do Warszawy. Tam wraz z nowymi znajomymi, Julkiem (Jan Piechociński, zdj.) i Agnieszką, postanawia się zabawić. **115 min**

- 21.55** Jestem mordercą – thriller, 2016, wyk. Mirosław Haniszewski, Arkadiusz Jakubik
0.10 Dzień kobiet – dramat obyczajowy, 2012, wyk. Katarzyna Kwiatkowska, Eryk Lubos
2.35 Chemia – dramat obyczajowy, 2015, wyk. Agnieszka Żulewska

AXN

- 6.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (22) – krym., USA/Kanada
6.45 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (1) – serial kryminalny, USA 2011, wyk. Ted Danson, Marg Helgenberger
7.30 Ostry dyżur 2 (1, 2) – serial obyczajowy, USA
9.25 Castle 4 (3, 4) – krym.
11.20 MacGyver 4 (1, 2)
13.10 Dowody zbrodni 2 (6, 7)
15.10 Agenci NCIS: Hawaje 2 (2, 3) – serial kryminalny
17.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 5 (1, 2) – krym., USA/Kanada
19.05 Castle 4 (5, 6) – krym.



21.05 FBI: International 4 (15) Agenci tropią indonezyjskiego kandydaci Baktiego Santoso, który wykorzystuje nieletnie dziewczyny. W śledztwie pomaga im osoba z jego otoczenia. **55 min**

- 22.00** FBI: Most Wanted 4 (18)
23.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 5 (1, 2) – krym., USA/Kanada
0.45 Castle 4 (5, 6) – krym.
2.45 FBI: International 4 (15)
3.40 FBI: Most Wanted 4 (18)
4.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4 (1) – serial kryminalny, USA/Kanada 2003, wyk. William Petersen
5.20 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 6.15** 13 posterunek 2 (41, 42)
7.20 Fuks – komedia **FILM** sensacyjna, Polska 1999
8.45 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
9.00 Czy Al zabija Internet?
9.55 Ida – dramat obyczajowy, **FILM** Pol./Dania/Fr. 2013
11.15 Kopnięci w czasie **FILM** – komedia, Fr./Belgia 2025
12.55 Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć (1, 2) – kom.
14.00 Milli Vanilli – film dokum.
15.45 Premierowa jazda
16.00 Niania w Nowym Jorku **FILM** – kom. romant., USA 2007
17.45 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
17.50 Battleship: Bitwa o Ziemię – film s.f., USA/Japonia 2012



20.00 Spirala kłamstw (2) Chłoe ustala, że Hugo łączyła niejednoznaczna relacja z Océane. Morgane żąda od niego wyjaśnień. Kochanek twierdzi, że w pobliżu dziewczyny kręcił się ostatnio ktoś podejrzaný. **55 min**

- 20.55** Diamenty – komedio-dramat, Włochy 2024
23.05 Zdrzący przed śmiercią **FILM** – western, USA 2025
0.50 Afterburn – komedia sensacyjna, USA 2025
2.35 Pornografia – film obyczajowy, Pol./Fr. 2003
4.30 Wiraż – dok., Pol. 2023

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

13 ULICA

- 6.50** Detektyw z wybrzeża 3 (5, 6) – krym., Wlk. Bryt. 2024
8.50 Morderstwo na wyspie **FILM** Marie-Galante – film kryminalny, Francja 2021
10.50 Mentalista 3 (11-14)
10.50 Zagadki Hailey Dean: Zbrodnia w afekcie **FILM** – film kryminalny, USA 2016
16.20 Morderstwo **FILM** w Rochefort – film kryminalny, Francja 2021
18.20 Mentalista 3 (15-18)
22.00 Bellefond (4) – serial krym.
0.00 Niewidomy detektyw (7)
2.00 Morderstwo **FILM** w Rochefort – film kryminalny, Francja 2021
4.05 Zagadki Hailey Dean: Zbrodnia w afekcie **FILM** – film kryminalny, USA 2016

POLSAT FILM

- 6.05** Górale (24-26) – dok., Pol.
7.25 Doktor Martin (47)
8.30 Przyjaciółki (157, 158)
10.25 Świat według Kiepskich (14, 15, 105, 50, 51) – kom.
12.55 Jak rozpałtać **FILM** II wojnę światową (3-ost.) – kom., Polska 1969
14.25 Uwierz w Mikołaja **FILM** – komedia, Polska 2022
16.35 Drapacz chmur – film sensacyjny, USA 2018
18.45 Pięta fala – film **FILM** s.f., USA 2016
21.00 Chłopak z sąsiedztwa **FILM** – thriller, USA 2015
22.50 Król Skorpion – film **FILM** przyg., USA/Niem., Bel. 2002
0.40 Gliniarze (353, 354)
2.40 Fala zbrodni (86, 87)
4.35 Na ratunek 112 (880, 881)

HBO

- 11.30** Kina i Yuk – film familijny, **FILM** Francja/Kan./Włochy 2023
12.50 Wdowa Cluicout – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2023
14.20 Kraina Jane Austen **FILM** – komedia romantyczna, Wielka Brytania/USA 2013
15.55 Sojusznicy – komedia **FILM** sensacyjna, USA 2025
17.45 Noe: Wybrani **FILM** przez Boga – dramat przygodowy, USA 2014
20.00 Ród smoka 3 (6) – serial fantasy, USA 2026
21.00 Miniaturowa zona (6) – serial komediowy, USA
22.00 Mumia: Film Lee Cronina **FILM** – horror, Irlandia/USA 2026
0.15 Nasienie świętej figi **FILM** – thriller, Francja/Niemcy/Iran 2024

WARNER TV

- 8.45** Bajer z Bel-Air 6 (5, 6)
9.45 Prawo Agaty 3 (13)
10.40 Pielniuszka chata (9, 10)
11.55 Teraz albo nigdy! 2 (8, 9)
13.50 Bajer z Bel-Air 6 (5-8)
15.40 Pielniuszka chata (9-12)
17.55 Naciągacze – komedia **FILM** kryminalna, USA 2003
20.20 Jackie Chan: Pierwsze uderzenie – sens., USA/Hongkong/Ukraina 1996
22.00 Odwet – film sensacyjny, **FILM** USA/Niemcy 2003
0.05 Czarownice z Eastwick **FILM** – horror kom., USA 1987
2.25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (12, 13)
4.20 Święty w Londynie **FILM** – film kryminalny, USA 1939
5.45 Chojrak – tchórzyliwy pies – serial animowany

ALE KINO+

- 9.30** Wyraj – film krótkometraż.
10.00 Bestia 3 (1, 2) – krym., Kan.
10.20 Vera 9 (3) – krym., Wlk. Bryt.
13.55 Pęknięte lustro – film **FILM** kryminalny, Wlk. Bryt. 1980
16.10 Trzej mścicielowie **FILM** – film przygodowy, USA/Wielka Brytania 1973
18.15 Vera 9 (4) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 Zniwolonny. 12 Years **FILM** a Slave – dram. biograf., USA/Wielka Brytania 2013
22.45 Angels Fall – thriller, USA **FILM** 2007, wyk. Heather Locklear
0.50 How to Have Sex **FILM** – dramat obycz., Wlk. Bryt./Francja/Belgia 2023
2.35 Belfer 3 (7) – serial krym.
2.30 Zurek – film obyczajowy, **FILM** Polska 2003
4.35 Misie polarne

CANAL+ FILM

- 12.15** Zmierzc – film fantasy, **FILM** USA 2008, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson
14.35 L.A.R.P. Miłość, trole **FILM** i inne kwesty – komedia, Polska 2025
16.10 The Holiday – komedia **FILM** romantyczna, USA 2006
18.20 Morderstwo **FILM** w ambasadzie – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2025
19.45 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Spalę was wszystkich **FILM** – horror, Hiszpania 2021
21.50 Stara wariatka – horror, **FILM** Argentyna/Hiszpania/USA 2025, wyk. Carmen Maura
23.25 Innego końca nie będzie **FILM** – film obyczajowy, Pol. 2024
0.50 Pani od polskiego **FILM** – dram. obycz., Polska 2025

SCI FI

- 8.00** Bibliotekarze 2 (1, 2) – serial przyg., USA 2015
10.00 Medium 2 (3, 4) – krym.
11.50 Zagubiona tożsamość 4 (1, 2) – serial s.f., USA 2014
13.40 Świat triasu **FILM** – horror s.f., USA 2018
15.30 Medium 2 (5, 6) – krym.
17.20 Zagubiona tożsamość 4 (3, 4) – serial s.f., USA 2014
19.10 Podziemi wstrząs **FILM** – film katastroficzny, Wielka Brytania/USA 2024
21.00 Ciche miejsce – horror, USA 2018, wyk. Emily Blunt
22.55 Tożsamość – thriller, USA **FILM** 2003, wyk. John Cusack
0.50 Wojny drogowe: Furia **FILM** – film przyg., USA 2024

PARAMOUNT NETWORK

- 9.25** Policjnia grupa pościgowa 17 (6) – dok.
10.25 Pingwiny z Madagaskaru 2 (5) – serial animowany
11.00 Szkoła stewardes **FILM** – komedia, USA 2003
13.00 Czarodziejki 4 (15, 16)
14.55 Pingwiny z Madagaskaru 2 (6) – serial animowany
15.20 Wojny dzień Ferrisa **FILM** Buellera – kom., USA 1986
17.30 Nieoczekiwana zmiana **FILM** miejsc – kom., USA 1983
20.00 Transformers **FILM** – film s.f., USA 2007
23.05 Projekt: Monster – film katastroficzny, USA 2008
0.30 Cztery pokoje – czarna **FILM** komedia, USA 1995

FX

- 9.00** Z archiwum X (8) – s.f.
10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (14, 15) – krym., USA
11.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (9, 10)
13.45 Agenci NCIS 10 (21, 22)
15.35 Skymed 3 (9) – obycz., Kan.
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (16, 17) – krym., USA
18.20 Z archiwum X (9) – s.f.
19.15 FBI 4 (22) – krym., USA 2021
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (11, 12)
22.00 The Hunting Party (2)
22.55 Z archiwum X (9) – s.f.
23.55 John Rambo – film sens., **FILM** USA/Niemcy 2008
1.50 Zakłamanie (3) – obycz.
2.55 Agenci NCIS 10 (22)

FILMBOX+ ONE

- 8.10** Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (1) – krym.
9.20 Panna Scarlet i komisarz 2 (2) – krym.
10.20 Panna Marple: Dlaczego nie Evans? – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2009
12.20 Hudson i Rex 4 (6, 7) – serial kryminalny, Kanada
14.35 Poirot – serial kryminalny
16.50 Stróżnik Tekasu 2 (13, 14) – serial sensacyjny
18.55 Poirot 2 (2) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 Kontakt bezpośredni **FILM** – sens., Niemcy/USA 2009
22.00 Oczy węża – thriller, USA **FILM** 1998, wyk. Nicolas Cage
0.00 Ludzie honoru – dramat **FILM** sensacyjny, USA 1992

CANAL+ SERIALE

- 10.45** Pisarze. Serial na krótko (5) – serial komediowy, Pol.
11.00 Naruto 3 (24-26) – anime
12.30 Łapu capu Extra (4) – rozr.
13.05 Na pierwszy planie (3, 4) – serial dokumentalny
14.20 Making of CANAL+
14.30 Naruto 3 (21-23) – anime
16.00 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
16.20 Wszystkie kolory świata 4 (4, 5) – serial dok.
18.15 13 posterunek 2 (13-15)
20.00 Czarownice Mayfair (5, 6) – serial fantasy, USA
21.40 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
22.00 Maria Antonina (3, 4) – serial biograficzny, Francja
23.55 Kruk. Szeptysłuch po zmroku (6) – serial krym.

CANAL+ 360

- 13.10** Wolne duchy. Starcie z żywiołami (6) – dok.
14.00 Chwila prawdy (1) – dok.
15.00 Okręty wojenne (6) – dok.
16.00 Lotnisko na Alasce 3 (1)
16.55 Złohowani: ciężarówka w opałach 9 (15) – dok.
17.55 Porzucone dokumenty (8) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.50 Wykrywacz historii 6 (5)
19.55 Futbolowa gorączka. Bitwa o Premier League (1) – serial dokum., Wlk. Bryt.
20.45 Co poszło nie tak 3 (5)
21.50 Speedshop: warsztat marzeń (4) – serial dokum.
23.05 Lotnisko na Alasce 2 (5)
0.00 Zabójcze drogi (1) – dok.
0.55 Projekt Fighter (4)

TLC

9.00 Poligamista szuka żony 5
10.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 11
11.00 Matka w ciąży, córka w ciąży – serial dok., USA
12.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 7
13.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 3
15.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 11
16.00 Historie wielkiej wagi
18.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 4



19.00 Megasknery 3
20.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show
21.00 Wiza na miłość 12
23.00 Koleżanki na zabój: Imprezowiczki – dok.
0.00 Dr Przyszłość
1.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show
2.00 Wiza na miłość 12

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki (93, 94) – serial obycz., Pol. 2016
8.00 Co ludzie powiedzą? 3 (21, 22) – kom., Wlk. Bryt.
9.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (65, 66) – reality show, Pol.
12.30 Bogaty dom – biedny dom (107, 108)
14.30 10 lat młodsza w 10 dni z Sablewską (7, 8)
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (61)
18.00 Nasz nowy dom (250, 251) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (40) – pr. rozrywk., Pol. 2023



21.05 Więzienie kobiet (90, 91) – serial dok., Pol.
22.05 Miłość z internetu (3, 4)
23.00 Gry małżeńskie (192, 193) – reality show
1.00 Kolacja w ciemno (11, 12) – pr. rozr., Polska
3.05 Więzienie kobiet (51, 52) – serial dokum.
4.00 Zdrady (191, 192)

TVN STYLE

5.20 Damy i wieśniaczki. Ukraina 7 (10) – fab.-dok.
6.10 Anatomia piękna 2 (4) – pr. rozrywk., Pol. 2025
7.00 Co za tydzień – mag.
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn
11.20 Ugotowani (3, 4)
13.30 Kuchenne rewolucje (9, 8) – pr. rozr., Pol. 2023
15.35 I nie opuszczaj Cię aż do ślubu (4, 5) – reality show, Polska 2016
17.05 W czym do ślubu? (7) – pr. rozrywk., Pol. 2018
17.40 Kuchenne rewolucje (10, 9) – pr. rozrywk., Pol.



20.50 Jestem z Polski (1, 6)
22.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9
0.35 Seks – wypadki (12) – serial fabularno-dokum.
1.35 Dorota waś urządzi! (7)
2.20 Nieoczywiste miejsca (3) – serial dok., Pol. 2021
2.50 Wiem, co jem, i wiem, co kupuję (13) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Celnicy na straży Turcji (6)
13.00 Pojedynki Eda Stafforda 3: Turkana
14.00 Nagi instykt przetrwania: Elita 4
15.00 Złomowisko PL 7 (5)
16.00 Celnicy na straży Niemiec (4)
17.00 Celnicy na straży Szwecji (4) (10)
18.00 Lotnisko (5)
19.00 Nagi instykt przetrwania 9: Piękna i bestie
20.00 Nagi instykt przetrwania



21.00 Nic do ukrycia 2 (2)
22.00 Premiera: Celnicy na straży Szwecji 4 (11)
23.00 Premiera: Celnicy na straży Niemiec (5)
0.00 Policjanci z Kent: Trudne wezwania
1.00 Hotrod wg Kindiga 7
2.00 Mistrzowie logistyki (13)

TVP HISTORIA

11.25 Wyspy Kanaryjskie (2)
12.30 Zabójcza nauka 2 (2)
13.30 07 w akcji! – fel., Polska
13.45 Królowie (66) – hist., Pol.
14.20 Cztery pancerni i pies (9) – serial wojenny, Polska
15.30 Sensacje XX wieku
18.00 Tajemnica Enigmy (2)
18.45 „Jan Serce” – historia niejednej miłości
19.05 Tajemnice początków Polski: Wyspa władców – film dokum., Pol. 2012
20.00 Oficerowie (5) – sens.
20.55 II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa (4)



22.00 Putin i Zachód (1): Moje podwódko – serial dokum.
23.15 Sensacje XX wieku
1.25 Encyklopedia II wojny światowej
1.55 Oficerowie (5) – sens.
2.40 Cztery pancerni i pies (9) – serial wojenny, Polska
3.40 U Pana Boga za piecem
FILM – komedia, Polska 1998

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu
6.05 48h. Zaginięni (75)
7.00 Była sobie Ziemia (3-6)
8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (15)
10.00 Gwiazdy lombardu (17, 18) – reality show, USA
12.00 W kręgu zła: Ludzie Hitlera (6) – serial dokum.
13.00 Poszukiwacze historii (5, 6)
14.00 Zaginione złoto II wojny światowej
16.00 Dorwać tuńczyka (5, 6)
18.00 Rolnicy. Podlasie (40, 41) – serial dokum.
20.00 Galileo 28 (3)



21.00 Premiera: Skanowanie historii (4) – serial dok.
22.00 Tajne bazy nazistów (1, 2) – serial dokum., Kan.
0.00 Starożytni kosmici (3) – serial dokum., USA 2012
1.00 Rolnicy. Podlasie (51, 52, 1, 2) – serial dok.
5.00 Kolowrotek (10, 11) – magazyn wędkarski

METRO

7.35 Tajemnice miłości (39)
8.30 Szpital (812, 813) – paradok.
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (381, 382)
12.30 SOS Ekipy w akcji (43)
13.30 Brytyjka (57, 58) – kom., Pol.
14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (28) – serial obycz., Turcja
15.45 The Floor – teleturniej, Pol.
17.00 Fani czterech kółek 18
18.00 Magda M. (4) – obycz., Pol.
19.00 Kartoteka 4 (5, 6) – fab.-dok.
21.05 Kryminali 4 (11, 12) – krym.
23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (15) – krym.
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7 – serial dok.
2.15 Szkoła (549, 550) – paradok.
4.15 Nowa Maja w ogrodzie 5

ZOOM

8.05 Strażnik Teksasu 9 (20, 21)
9.55 MacGyver 3 (17, 18) – sens.
12.00 Nieszczytelne żywioły
13.10 Wojny magazyrowe: Kanada 2 – reality show, Kan.
14.20 Pod pokładem 11
15.30 Sensacje XX wieku – hist.
17.55 Wojciech Ciejrowski – bosu przez świat
20.00 Kobra – oddział specjalny 24 (14, 15) – sens.
22.00 Dynamo: Więcej niż magia 2 – serial dokum.
23.00 Magia nagości 5 – pr. rozr.
0.05 Magia nagości. Norwegia
0.55 Adam szuka Ewy. Finlandia – reality show
2.00 I love kabaret – pr. rozr., Pol.
2.15 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

9.15 Makłowicz w Polsce
11.30 10 zadań specjalnych Michała 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 – telet. kulin.
19.50 Perfekcyjni gospodarze 9
20.50 Pojedynki na grillu
21.55 Pyszne miejscówki – mag.
22.55 Akcja: Restauracja! 20
23.55 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny
1.25 Pyszne miejscówki – mag.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione?
8.00 Autostrada spotkań z UFO: Ucieczka ze Strefy 51
9.00 Gwiezdne bitwy
11.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.
13.00 Podziemne sekrety
15.00 Jak działa wszechświat? 6
18.00 Jak to jest zrobione?
21.00 Jak działa wszechświat?: Stworzenie przez czarne dziury, Tajny Świat Nebulas
23.00 NASA – archiwum tajemnic 4: Kosmici i Stalin w Strefie 51; Kiszczycowe potwory z Saturna – dok.
1.00 Jak działa wszechświat? 6
4.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Makro inżynieria
15.00 Katastrofa w przestworzach: Poza pasem – dok.
16.00 Złapać przemytnika
17.00 Pompeje: Podróż w czasie z Tomem Hiddlestonem: Wstrząsy – serial dokum.
18.00 Tajemnice wojennych wraków
19.00 Historia Związku Radzieckiego (2) – film dok.
20.00 Katastrofa w przestworzach: Chaos w kabine
21.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny
22.00 Ostatni lot: Anatomia katastrofy
23.00 Katastrofa w przestworzach

BBC EARTH

10.25 Życie na pustkowiach
11.20 Skarby przeszłości i ich tajemnice 7 – serial dokum.
12.20 Malownicze trasy kolejowe 4 – serial dokum.
13.20 Wielkie koty 24/7 – dok.
14.30 W okowach mrozu 4 – dok.
16.25 Wietnamskie przygody Billa Bailey'a – serial dokum.
17.35 Wielkie koty 24/7 – dok.
18.45 Malownicze trasy kolejowe 5 – serial dokum.
19.45 Największe zagadki nauki – serial dokumentalny
20.55 W okowach mrozu 5 – dok.
22.55 Wietnamskie przygody Billa Bailey'a – serial dokum.
0.05 Paryż-Stambuł z Sue Perkins – serial dokum.

WP

11.00 Niepojęte: Strefa tajemnic 2 – serial dokum.
12.00 Wariaci za kierownicą
13.00 Makłowicz w podróży
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5: Linda & Dan
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2 – reality show, Kan.
16.55 Pogoda
17.00 Zakochani na Hawajach
FILM – komedia romant., USA 2023
19.00 Strażacy z sąsiedztwa 2
20.00 Bitwa o Colę – film dokum.
21.50 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 2
23.00 Mistrzowie Kabaretu 9
0.00 Mistrzowie Kabaretu
0.55 Mistrzowie Kabaretu 15

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (13) – serial kom.
10.00 Miodowe lata (29) – kom.
10.30 Wzięcie – serial dokum.
12.00 Polrat 2 (1, 2) – serial krym.
14.00 Świat według Kiepskich (379, 380) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundy'ch (211-216) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (10) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (81-84)
21.00 Zdrady (21) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (55, 56, 94) – krym., Pol.
1.00 Lwowa pedofilia – dok.
3.00 TV okazje
3.55 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna

HGTV HOME & GARDEN

8.00 Moje miasto, mój dom 9
10.00 Widok, na który cie stać
11.05 Usterka 11 (3, 4) – fab.-dok.
12.35 Moje miasto, mój dom 7
14.35 Mieszkanie na miarę 2
16.35 Polowanie na ogród 8
18.15 Będzie pięknie – pr. rozr.
19.10 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.
20.05 Złoty remont 4 – pr. rozr.
21.05 Dorota waś urządzi! – rozr.
22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 6
0.45 Kupujemy dom na plaży 22 – serial dokum.
1.40 Remontujemy dom na plaży 7 – program rozrywkowy
2.35 Nowa Maja w ogrodzie 5

TRAVEL CHANNEL

8.05 Jak to robią zwierzęta?
10.10 Dziwaczne potrawy: smakowite miasta – 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 Dorwać komandosa – dok.
19.00 Megalodunki – serial dok.
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 Dorwać komandosa – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Od małpy do człowieka (1)
9.00 Niezwykły dr Pol – serial fabularny
12.00 Zabójcze safari
13.00 Parki narodowe w Austrii
14.00 Zwierzęta zombie
15.00 Dziką konfrontacją
16.00 Gorongosa: odzyskać raj
17.00 Humorzyste zwierzęta
18.00 Parki narodowe Ameryki
19.00 Najgroźniejsze zwierzęta Afryki: Wodne pole walki
20.00 Drapieżnik kontra ofiara
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Parki narodowe w Austrii
3.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy
4.00 Zwierzęta zombie

POLSAT WIASAT HISTORY

12.00 Starożytność: zdrady
13.10 Wziewuiz: historia zaginionych zwojów – dok.
14.20 Zaginione miasta Biblii (1, 2) – film dokum., Wlk. Bryt.
16.25 II wojna światowa: cena imperium
17.30 II wojna światowa: końcówka
18.40 Starożytność: zdrady
19.50 Ramzes: władca Egiptu
21.00 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Heinrich Himmler
21.55 Konkwestatorzy: powstanie i upadek
22.55 Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora: Tajemnice Hitlera
0.00 Starożytność: zdrady

CANAL+ KUCHNIA

13.55 Podróż przez smaki Chin 2 – serial dokumentalny
14.55 U sąsiadów w kuchni 15
15.55 Jakubiak rozgrza... – mag.
16.10 Kulinarne szlaki: Południowa Afryka 2
16.35 Jamie Oliver: 5 składników – mag. kulin.
18.30 Maximum Foodie 5 – dok.
18.55 M jak mięso 2 – serial dok.
19.50 Nie bój ryby! 2 – mag. kulin.
20.15 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 6 – dok.
23.55 Nie bój ryby! 2 – mag. kulin.

CANAL+ DOMO

14.05 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.
15.00 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.
15.55 Mebłokreacje – mag.
16.50 Gardeners' World 14
18.00 Ucieczka na wies 22 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Wielka Brytania 22 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 13 – dok.
21.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.
21.55 Wielkie projekty: Australia 12 – serial dokum.
23.00 Wielkie projekty: Australia 11 – serial dokum.

SUPER POLSAT

10.30 SuperLudzie
12.00 Świat według Kiepskich (397-399) – 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 (488, 489, 583, 584) – kom.
19.55 Złomiarze – serial dokum.
20.55 28 dni – komediodramat, FILM USA 2000
23.00 Hitman: Agent 47 – thriller, FILM USA/Niemcy/Wlk. Bryt. 2015
1.00 Świat według Kiepskich (453-458) – serial kom., Polska

TVP KOBIECI

12.30 Kwiaty na wstążat 3
12.50 Przepis dnia – mag. kulin.
13.00 Na dobre i na złe (585)
13.55 Kiedyś to było... – magazyn
14.30 Okrasa łamie przepisy
15.00 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka – mag.
15.30 Ojciec Mateusz 4 (45, 46)
17.25 Kto rządzi światem?
18.30 Hity wczoraj czasów
19.30 Miłość i nadzieja (317)
20.30 Wichrowe wzgórze (298)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (282) – serial obycz.
22.30 Śmietanka towarzyska
FILM – komedia, USA 2016

PLANETE+

13.45 Patagonia. Życie na krańcu świata – dok.
14.45 Średniowieczne serce Czech i Moraw – serial dok.
15.50 Niezwykłe podróże koleją 10: Mauretanii – dok.
16.55 Świat z góry 7
17.55 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.15 Polska z góry 10 – dok.
19.10 Mam zamek 2 – serial dok.
19.45 Szepty dawnej Ziemi
20.50 Jeanne Duval. Zapomniana muza Baudelaire'a – film dokum.
21.55 Ramzes II. 66 lat panowania – serial dokum.

TVP DOKUMENT

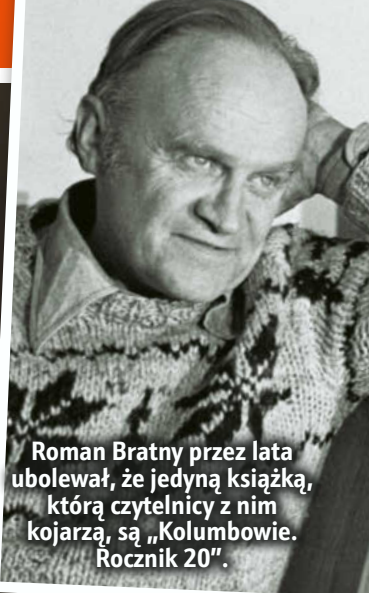
12.10 Życie lasu. Grzyby – dok.
12.55 Książę William. Życie w fotografiach – film dok.
13.50 Świat dzikiej przyrody
14.50 Przyroda w symbiozie (1)
15.55 Mikroorganizmy: co wisi w powietrzu? – film dokum.
16.55 Pociągami dookoła świata: Europa – serial dok.
17.50 Sanatorium miłości 6
18.50 Kulturowa, Gledyork i Inni
20.00 Wzgórza Styryjskie – dok.
21.05 Kulturowe wyspy Oceanu Indyjskiego (1) – dok., Niem.
22.05 Zagadki zbrodni policji miejskiej – serial dokum.

TVP SPORT 10.15 Piłka nożna: Betclitc 1. Liga – mecz: Bruk-Bet Termalica Nieciecza – Ruch Chorzów 12.20 Motocross Mistrzostwa Polski – Mnišek nad Hnilicom 12.45 Żużel: Młodzieżowe indywidualne mistrzostwa Polski – Bydgoszcz 2026 14.45 Piłka nożna: Betclitc 2. Liga: Chojniczanka – Olimpia Grudziądz 16.50 Magazyn 2. ligi piłkarskiej – mag. 17.25 Betclitc 1. liga magazyn – magazyn piłkarski	EUROSPORT 1 7.00 Commonwealth Games – Glasgow 2026 – magazyn sportowy 8.00 Snooker: Turniej Shanghai Masters – 1. dzień (live) 11.30 Pływanie: Commonwealth Games – Glasgow 2026 – 3. dzień 13.30 Snooker: Turniej Shanghai Masters – 1. dzień (live) 17.00 Kolarstwo: Tour de France 18.45 Szermierka: MŚ – Hongkong 2026 – 3. dzień	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz o 3. miejsce 8.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz finałowy 10.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 12.30 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz o 3. miejsce 15.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz finałowy 16.00 Formuła 1: Grand Prix Węgier 17.00 Tenis: Turniej ATP w Waszyngtonie – mecz 1. rundy (live)	TVP ABC 10.20 Olimpiada Bolka i Lolka 10.45 Rodzina Trefików 5 11.35 Stacyjkowo 11.55 Pszczółka Maja 12.25 Domisie 13.00 Figa Migu na planecie Czocharas 13.20 Tygrysek Percy 13.30 Tygrysek Percy i jego opowieści 14.30 Oli i Luna 14.55 Oktonauci 2 15.20 Cześć, czy mogę Ci zjeść? 15.40 Bella i Sebastian 16.35 Dino Ranczo	MINIMINI+ 4.54 Mysza w paski: Akademia Zdrowia 5.05 Tomek i przyjaciele 22 6.10 Ciekawski George 7 6.39 Ciekawski George 8 7.33 Kicia Kocia 8.30 Cloudy & Stormy 9.05 Bing 10.00 Baranek Shaun 11.25 Babcine oczka 11.55 Marta mówi 12.50 Moje urodziny 12.59 Marta mówi 14.00 Basia 15.10 Kicia Kocia 15.55 Blaze i megamaszyny 3 16.51 Blaze i megamaszyny 2	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
18.55 Piłka nożna: Betclitc 1. Liga: Miedź Legnica – Podbeskidzie (live) 21.00 Betclitc 1. liga magazyn piłkarskiej – mag. 22.55 Sportowy wieczór 23.20 Lekkoatletyka: MP – Białystok 2026 – podsumowanie 1.20 Boks: Gala w Tokio	20.00 Lekkoatletyka: Commonwealth Games – Glasgow 2026 – 1. dzień (live) 23.00 Szermierka: Mistrzostwa świata – Hongkong 2026 – 3. dzień 0.30 Kolarstwo: Tour de France: Thoiry – Paryż	19.00 Tenis: Turniej ATP w Waszyngtonie – mecz 1. rundy (live) 21.00 Tenis: Turniej ATP w Waszyngtonie – mecz 1. rundy (live) 23.00 Tenis: Turniej ATP w Waszyngtonie – mecz 1. rundy (live) 1.00 Boks	17.05 Pszczółka Maja 17.30 Robin Hood 18.00 Mała Marinette 18.30 Idelki i Nieugięci 19.00 Pysy i Bill 19.10 Czarodziejskie miasteczko Pinokia 19.20 Piotruś Królik 2 19.50 Lupin wśród bajek 20.20 Aleja tajemnic	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 2 19.35 Kicia Kocia 20.25 Mały Charlie 21.36 Zouk	18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach 21.00 Fakty o świecie 20.10 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 8.00 1 na 1 Extra 9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – RCD Espanyol 11.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa 13.40 Liga+ Extra 15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – RCD Espanyol 18.00 1 na 1 Extra 19.05 Wysoki Pressing 20.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Kraków – GKS Katowice 23.05 Ekstraklasa po godzinach 0.15 Ekstraklasa 1.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa	EUROSPORT 2 12.00 Szermierka: MŚ – Hongkong 2026 – 3. dzień (live) 14.15 Kolarstwo kobiet: Tour de Pologne – 3. etap: Janowiec – Lublin 15.15 Kolarstwo: Tour de France 16.15 Motocross: Mistrzostwa świata w Loket – 2. wyścig w klasie MX2 i w klasie MXGP 18.00 Formuła E: ePrix Japonii – 1. i 2. wyścig 20.00 Snooker: Turniej Shanghai Masters – 1. dzień 22.00 Kolarstwo kobiet: Tour de Pologne: Janowiec – Lublin 23.00 Kolarstwo: Tour de France 0.00 Lekkoatletyka: Commonwealth Games – Glasgow 2026 – 1. dzień	POLSAT SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej ATP w Kitzbühel 8.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 10.00 Tenis: Turniej ATP w Estoril 12.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 15.00 Tenis: Turniej ATP w Kitzbühel 17.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 20.00 Siatkówka plażowa: Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Rzeszowie 22.30 Siatkówka plażowa: Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Rzeszowie 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.15 Sonic Prime 2 8.40 Harmidom 9 9.30 Harmidom 2 10.00 SpongeBob Kanciasporty 2 10.10 SpongeBob Kanciasporty 7 10.25 SpongeBob Kanciasporty / SpongeTom Krótkopoty 16 10.50 SpongeBob Kanciasporty 16 11.45 Grzmotomocni: Tajniacy 2 12.15 Niebezpieczny Oddział 12.40 Niebezpieczny Henryk 13.10 SpongeBob Kanciasporty 10 14.25 Harmidom 4 15.20 Harmidom	TELETOON+ 8.20 Kumpel 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 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 13.13 Kumpel z dżungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Lusja 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 18.59 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 11.00 Tenis: Turniej WTA w Pradze – półfinał gry pojedynczej 13.30 8 wspaniałych (2) 14.30 Tenis: Turniej WTA w Pradze – finał gry pojedynczej 17.00 Tenis: Turniej WTA w Waszyngtonie – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 19.00 Tenis: Turniej WTA w Waszyngtonie – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 21.00 Tenis: Turniej WTA w Waszyngtonie – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 23.15 Tenis: Turniej WTA w Waszyngtonie – 1. runda 1.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa	ELEVEN SPORTS 1 7.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Wolfsburg – Bayern 9.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter – Cagliari 11.00 Formuła 1: GP Węgier 12.30 Formuła 2: Grand Prix Węgier 14.00 Formuła 1: Grand Prix Węgier 16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Lazio – Inter Mediolan 18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayern – 1. FC Köln 20.00 Formuła 1 20.40 Piłka nożna: Liga włoska: Torino FC – Inter Mediolan 22.40 Ligue 1 Show (35) 23.20 Serie A Season Preview 0.25 Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach	POLSAT SPORT 3 6.00 Siatkówka plażowa: Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Rzeszowie 8.30 Tenis: Turniej ATP w Kitzbühel – finał gry pojedynczej 11.00 Siatkówka plażowa: Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Rzeszowie 13.00 Tenis: Turniej ATP w Estoril – finał gry pojedynczej 15.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 17.00 Tenis: Turniej ATP w Kitzbühel – finał gry pojedynczej 19.00 Siatkówka mężczyzn: LN 21.00 Siatkówka mężczyzn: LN 23.00 Siatkówka mężczyzn: LN 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.15 Pan Krokodyl 8.45 Barabapa i jego rodzinka 9.15 Barabapa i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.25 Świnka Peppa 3 10.35 Świnka Peppa 4 11.05 Santiago z móż 11.30 Psi Patrol 9 11.50 Psi Patrol 11 12.10 Rubble i jego ekipa 2 12.45 Rogata ekipa 3 13.15 Tim Rex wśród gwiazd 13.45 Barabapa i jego rodzinka 14.40 Zwierzęta zagadki 15.10 Rogata ekipa 3 15.37 Świnka Peppa 4 16.00 Świnka Peppa 5	DISNEY JUNIOR 7.00 Blue 3 8.00 Spidey i superkumple 4 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 2 11.30 Psia Brygada 12.00 Spidey i superkumple 4 12.30 Blue 3 13.30 Klub Myszki Miki Plus 14.00 Superkity 3 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 4	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12.50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15.50 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Najważniejsze pytania 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debatą Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dziś na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Najważniejsze pytania 1.25 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORTS 8.30 Wysoki Pressing 10.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa 12.45 Na pierwszym planie (1) 13.25 1 na 1 Extra 14.30 Wysoki Pressing 16.10 Dart: World Matchplay – finał 18.25 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Zagłębie Lubin – Piast Gliwice (live) 21.00 Ekstraklasa po godzinach 22.00 Boks: BKFC Fight Night: Urugwaj: G. Reyno – J. Krejci 0.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa 2.45 Ligmistrzowie historie (5)	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – 1. FC Heidenheim 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter – Parma Calcio 1913 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Wolfsburg – Bayern 18.00 Formuła 1: GP Węgier 20.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Lazio – Inter Mediolan 22.00 Ligue 1 Season Review (36) 23.05 Bundesliga Special (21) 0.00 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: FC Porto – CD Santa Clara 2.00 Werder Double – film dok. 3.10 Magazyn piłkarski	POLSAT PLAY 6.00 Budowlanek 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.05 Wojsny magazynowe 10.05 Wojsny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą – serial dokumentalny 16.00 Złomiarze – serial dokumentalny 18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny 20.00 Złomiarze – serial dokumentalny 0.50 Kolowrotek 4.00 Starożytni kosmici	TVN TURBO 11.15 101 napraw 12.15 Jeździć, obserwować 13.00 Mobilni mechanicy 14.30 Zawodowi handlarze 16.00 Wojsny 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 Wojsny 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 Rosamunde Pilcher: Sprawy serca – film obyczajowy, Niemcy 2011 21.50 Rosamunde Pilcher: Zareczona, zakochana, zagubiona – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2011, reż. Stefan Bartmann 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TV TRWAM 16.10 Sanktuarium polskie 16.30 Porady medyczne bonifratrów 17.00 Świadkowie 17.30 Spotkanie Rodziny Radia Maryja 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 21.50 Myśląc historią 21.00 Apeli Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Z wędką nad wodę w Polsce i świat 22.25 Miłość większa niż strach – film dokumentalny, Polska



Ponieważ Andrzej Krasicki świetnie prezentował się w mundurach, Jerzy Morgenstern powierzył mu rolę oficera gestapo dowodzącego akcją aresztowania radiotelegrafistów.

Marek Perepeczko i Jan Englert w wielu wywiadach podkreślali, jak ważne były dla nich role w „Kolumbach”.



Roman Bratny przez lata bolewał, że jedyną książką, którą czytelnicy z nim kojarzą, są „Kolumbowie. Rocznik 20”.

KOLUMBOWIE

**Historia
jednego
serialu**

O bohaterach bez patosu

Ten serial dla młodych aktorów był trampoliną do sławy i kariery. Jednak oni sami traktowali pracę na planie „Kolumbów” jako hołd złożony tym, którzy walczyli o Polskę. Dla widzów jedni i drudzy stali się bohaterami.

➔ **KOLUMBOWIE WT 28.07
godz. 08.15 TVP 1**

Napisał ponad sto książek, kilkadziesiąt scenariuszy filmowych i dramatów, ale zapisał się w historii przede wszystkim jako autor trzytomowej powieści „Kolumbowie. Rocznik 20”. Nic więc dziwnego, że miał do niej stosunek niejednoznaczny. – Pisarz nie lubi być postrzegany jako autor jednej książki – powiedział Roman Bratny w którymś z wywiadów radiowych. – Z jednej strony jest to nobilitujące, że czytelnik od razu kojarzy pisarza z jakimś dziełem, ale jednocześnie nieco denerwujące, gdy tylko z nim – wyznał szczerze.

Splata długu

Do pisania „Kolumbów. Rocznik 20” Bratny usiadł w 1955 roku, na fali politycznej odwilży, która właśnie rozpoczęła

się w Polsce. Ponad 600 stron, na których opisywał losy swoje i przyjaciół działających w czasie wojny w Armii Krajowej, tworzył przez dwa lata. Gdy książka ukazała się na rynku, z miejsca odniosła ogromny sukces. Dla wielu, doskonale pamiętających wojenną zawieruchę, była autentyczną, przejmującą kroniką mrocznych lat okupacji i niełatwego powojennego okresu. Czytelnicy docenili to, że bohaterowie powieści nie są spiszowymi herosami, a prawdziwymi młodymi ludźmi stojącymi przed niezwykle dramatycznymi wyborami.

Jedną z osób, na których powieść zrobiła wrażenie, był Janusz Morgenstern. – Książką zachwyciłem się już po przeczytaniu pierwszego tomu – wspominał reżyser w jednym z wywiadów. – Odwoływała się do mojej tęsknoty za czymś, co nie było mi dane, czego

uniknałem wbrew mojej woli. Romantyczni bohaterowie w „Kolumbach” imponowali mi. Wyobrażałem sobie, że mógłbym być częścią każdego z nich: Zygmunta, Jerzego, Kolumba czy Siwego. Miałem poczucie, że robiąc ten serial, spłacam dług.

Skok z mostu

Ekipa serialu „Kolumbowie” weszła na plan latem 1970 roku. Zdjęcia kręcono w stolicy i na jej obrzeżach, a także w Gdańsku. Główną warszawską lokalizacją była praska ulica Mała. Wybrano ją ze względu na zachowaną autentyczną, przedwojenną zabudowę, kamienice z unikatowymi podwórkami-studniami oraz brukowaną nawierzchnię. Oprócz niej w serialu pojawiły się również Powiśle i Bulwary Wiślane. Natomiast w Gdańsku zdjęcia realizowano w ruinach kościoła św. Jana przy

ul. Świętojańskiej oraz w Zaułku Zachariasza.

Młodzi aktorzy wcielający się w Kolumbów bardzo chcieli wiarygodnie oddać niezwykłą odwagę i determinację cechujące pokolenie urodzone około 1920 roku. Dlatego też Jan Englert, grający Zygmunta, nie chciał nawet słyszeć, by w scenie ucieczki przed Niemcami, gdy jego bohater decyduje się na skok z mostu Kierbedzia, zastąpił go kaskader. Reżyser początkowo stanowczo się temu sprzeciwiał, ale w końcu ustąpił aktorowi. Również Marek Perepeczko, czyli Mały z serialu, na własnej skórze odczuł, z czym musieli się mierzyć Kolumbowie – w scenie przesłuchania przez gestapo został tak mocno i niefortunnie uderzony w twarz, że naprawdę zalał się krwią. Jednak, podobnie jak reżyser, nie przerwał ujęcia...

HANNA MIŁKOWSKA



**Ekipa agentów
gotowa do działania.**

AGENCI NCIS: SYDNEY 3

**Nowy
sezon**

Podejrzani piloci

AGENCI NCIS: SYDNEY 3
WT 20.07 godz. 19.15 FX

Połączone siły agentów NCIS i Australijskiej Policji Federalnej ponownie wkraczają do akcji. Trzeci sezon zabierze widzów na malownicze, ale pełne zagrożeń wybrzeże Australii, gdzie bohaterowie będą mierzyć się z przestępstwami o charakterze woj-skowym i międzynarodowym. W pierwszym odcinku zespół



**Mackey czuje,
że piloci
kłamią.**

marynarki wojennej odnajduje dwóch zaginionych lotników w Morzu Koralowym. Piloci twierdzą, że byli przetrzymywani przez filipińskich terrorystów, ale w końcu udało im się cudem uciec z niewoli. Jednak Mackey (Olivia Swann) jest ostrożna i nie wierzy w ich wersję wydarzeń. Niebawem ekipa wpada na trop przerażającego światowego spisku. **EGP**

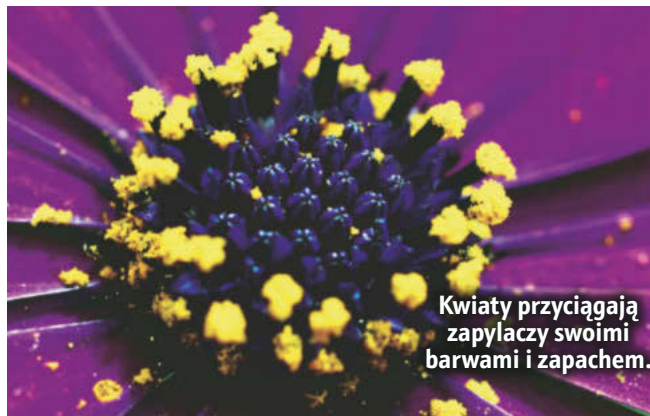
PRZERAŻAJĄCA Tajemnica KWIATÓW

Sekretna potęga natury

**PRZERAŻAJĄCA
Tajemnica KWIATÓW**
WT 20.07 godz. 12.55 TVP 1

Kwiaty to nie tylko ozdoba świata, ale też prawdziwi mistrzowie przetrwania. Choć z pozoru wydają się delikatne, to w ciągu ponad 100 milionów lat opanowały niemal wszystkie środowiska lądowe i dziś stanowią około 90 procent gatunków roślin. Karol Darwin określił „szybki

rozwoj roślin kwiatowych” mianem „odrażającej tajemnicy”. Sekret ich ekspansji tkwi w zdolnościach do reagowania na bodźce i wykrywania dźwięków oraz ścisłej współpracy z zapylaczami. To dzięki temu kwiaty tak szybko różnicują się i tworzą niezliczone formy oraz barwy, stając się jedną z najbardziej niezwykłych historii sukcesu w dziejach życia na Ziemi. **MP**



**Kwiaty przyciągają
zapylaczy swoimi
barwami i zapachem.**

tura, runda	▼	słomka do picia	▼	poręcze- nie	▼	na czele sektory	gatunek rekina	▼	... pracująca z „Czter- dziesto- latka”	▼	podziem- na kolej elektrycz- na	▼	Brad „... „Siedem”	▼	wódz wikingów
Europej- ski ... Praw Człowieka	▶		▼								syn Dedala	▶		4	
▶		6		malutki pokoik		na czele wyższej uczelnia	zespół ośmiu muzyków	▶					... Einstein, fizyk		ze stolicą w Przysz- nie
wawrzyn											5	zasypka	▶		
„Gliniarz i ...” serial		figura z promie- niem		Gregory ... „Omen”		egzotycz- ny owoc z włocha- tą skórą	otwór w boku	▶	łączy wierz- chołki wielokąta	▶			fiasco, klapa		cało- kształt
▶					2						Eryk „... „Moja krew”	▶			
kuzyn żyrafy		posada	▶				popularne klocki	▶					jaźń	▶	1
▶						balsa- miczny do sałatek				3	wąwóz	▶			
miasto nad Wisłą		klatka filmowa	▶				w parze z Sawa	▶					na nim desej	▶	

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

**Wpisz
rozwiązanie**

CHWILA NA RELAKS

TVP 1 TVP 1 DV3 T2

- 5.00 Spłątane losy** (9) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 5.50 Akacja 38** (904) – telenowela, Hiszpania 2018
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Kościół z bliska** – magazyn religijny, Polska 2012-2026
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.05 Pogoda Info**
- 8.15 Kolumbowie** (1): Śmierć po raz pierwszy – serial wojenny, Polska 1970
- 9.15 Ranczo 8** (93): Wykapany ojciec – serial obyczajowy, Polska 2014
- 10.10 Komisarz Alex 22** (278): Studium zabójcy – serial kryminalny, Polska 2024
- 11.00 Ojciec Mateusz 17** (215): Gwiazdor – serial kryminalny, Polska 2017
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Magazyn rolniczy**
- 12.55 Natura w Jedynce: Przerazająca tajemnica kwiatów** – film dokumentalny, Francja 2022, reż. François Tribolet (patrz obok)
- 14.00 Spłątane losy** (10) – 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** (992) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacja 38** (921) – telenowela, Hiszpania 2018
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 07 zgłoś się** (5) – serial krym.
- 21.40 Poświęciłem wszystko, życie poświęciłem...** Jerzy Stuhr – film dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)
- 22.40 Zaginiony w akcji** – film sensacyjny, USA 1984, reż. Joseph Zito, wyk. Chuck Norris, M. Emmet Walsh, David Tress, Lenore Kasdorf (patrz obok)
- 0.30 Kochając Pabla, nienawidząc Escobara** – dramat biograficzny, Hiszpania/Bulgaria 2017, reż. Fernando León de Aranoa
- 2.45 Nie powiesz nikomu?** – komedia romantyczna, USA 2019, reż. Elise Duran
- 4.20 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 4.40 Reporterzy** – magazyn



12.55 DOKUMENT

Przerazająca tajemnica kwiatów

Pozornie delikatne kwiaty są niczym wojownicy zdolni do niezwyklej adaptacji. Brytyjski biolog Edwige Mowoud odkrywa, że hibiskus manipuluje więzami światła. W Izraelu Lilach Hadany bada natomiast umiejętność wykrywania dźwięków. 65 min



21.40 DOKUMENT

Poświęciłem wszystko, życie poświęciłem...

Portret jednego z najwybitniejszych polskich aktorów, który stworzył niezapomniane kreacje w kinie, teatrze i jako mistrz dubbingu. Wspomnieniami o Jerzym Stuhrze (zdj.) podzieli się żona i dzieci, a także m.in. Krystyna Jan-da, Anna Dymna oraz Juliusz Machulski. 60 min



22.40 SENSACYJNY

Zaginiony w akcji

Wojna w Wietnamie. Wzięty do niewoli Braddock (Chuck Norris, zdj.) jest przetrzymywany w strasznych warunkach. Po 7 latach udaje mu się zbiec. Postanawia wrócić i walczyć o uwolnienie jeńców. 110 min

TVP 2 TVP 2 DV3 T2

- 4.35 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2024
- 5.35 M jak miłość** (1803) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.25 Wspólnota ponad granicami** – reportaż, Polska 2026
- 6.55 Barwy szczęścia** (3363) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Rodzinka.pl** (53, 54): Praca, dom, kanapki; Prawko – serial komediowy, Polska 2012
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda** (155) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (885) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (442) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
- Manuel i Curro wyruszają na wojnę. Gdy Cruz czyta poegmalny list od syna, ogarnia ją rozpacz. Santos szantażuje Verę i stara się wzbudzić zazdrość Lopego. Nowa ochmistrzyni wprowadza ostre represje. 55 min
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (156) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Beyza wyjawia Hancer tożsamość swojego tajemniczego szefa. Stan zdrowia Mukadder się pogarsza. Hancer, kierowana gniewem i poczuciem krzywdy, postanawia zemścić się na Cihanie. Nagromadzone emocje i stres sprawiają, że nagle mdleje. 55 min
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3363) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.05 Omnibus – szybcy i mądzy** – teleturniej, Pol.
- 20.35 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 20.55 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 21.50 Na sygnale** (881, 882) – serial fabularno-dokument., Polska 2026 (patrz obok)
- 22.55 Berlin Ku'damm 59** (7) – serial obyczajowy, Niemcy 2018 (patrz obok)
- 23.50 PitBull 2** (14) – serial sensacyjny, Polska 2007 (patrz obok)
- 0.45 Karol, władca Hiszpanii** (13) – serial kostium., Hiszp.
- 1.45 Nasz dom w górach** (20) – serial obycz., Niemcy 2023
- 2.40 Jednostka 414 – strażnicy z Nahal Oz** – dok., Francja
- 3.40 Rodzinka.pl** – serial kom., Polska 2025



21.50 FAB.-DOKUM.

Na sygnale

Wiktor (Wojciech Kuliński, zdj.) spotyka Milenę, z którą Czarek widywał się przed wyjazdem do Amsterdamu. Odkrywa, że jest ona w ciąży. Podczas dyżuru zespół doktora Banacha jedzie do skomplikowanego wezwania: pomaga niemowlęciu po upadku i kobiecie z udarem. 65 min



22.55 OBYCZAJOWY

Berlin Ku'damm 59

Rok 1957. Będąca w zaawansowanej ciąży Monika (Sonia Gerhardt, zdj.) dociera do mieszkania rodziny Schöllaków. Ma nadzieję, że zatrzyma się w swoim dawnym domu, ale zostaje odrzucona przez matkę, Catherinę. Musi stawić czoło kolejnym wyzwaniom. Wkrótce na świat przychodzi jej córka. 55 min



23.50 SENSACYJNY

PitBull 2

Za pobicie funkcjonariusza Despero zostaje przeniesiony do komendy na Żyt-niej. Zamaskowani napaściny dokonują napadu na bus z pieniędzmi. Śledztwo prowadzi Gebels (Andrzej Grabowski, zdj.) i Nielat. 55 min

polsat POLSAT DV3 T2

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – pr. inf.
- 8.30 Malanowski i partnerzy** (360, 361): Śmierć na budowie; Falszywy wnuk – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
- Detektywi próbują wyjaśnić zagadkę śmierci Karola, który uległ wypadkowi na budowie. Jego matka jest przekonana, że został zamordowany. Marek zatrudnia się w firmie, w której pracował. 60 min
- 9.30 Trudne sprawy** (1281, 1282) – serial paradokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)
- 11.35 Gliniarze** (898, 899): Nigdy ci nie odpuszczę; Bułgarska konsola – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 13.40 Dlaczego ja?** (1528, 1529): Babcia; Jakie życie taka śmierć – serial paradokumentalny, Polska 2026
- Sabina poszukuje ojca, który przed laty porzucił rodzinę. Trafia do domu babci, Maryli. Postanawia pomóc chorej starszuszce. Jej przyjaciel, student farmacji, analizuje ziola i suplementy podawane seniorce przez sąsiadkę. Odkrywa coś niepokojącego. 130 min
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.20 Pogoda**
- 16.25 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.40 Gliniarze** (1095, 1096): Królowa ringu; Zemsta przy drodze – serial paradokumentalny, Polska 2025
- Na leśnym parkingu znaleziono zwłoki kobiety. Adam i Olga ustalają, że była zawodniczką MMA, którą zdyskwalifikowano za doping. By znaleźć zabójcę, detektywi organizują prowokację. Angażują w nią policjantkę z Wydziału Techniki Operacyjnej. 130 min
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 20.00 Szybko i wściekle** – film sensacyjny, USA/Japonia 2009, reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Jordana Brewster, Michelle Rodriguez (patrz obok)
- 22.15 Ultimatum Bourne'a** – film sensacyjny, USA/Niemcy 2007, reż. Paul Greengrass, wyk. Matt Damon, Julia Stiles, David Strathairn, Scott Glenn (patrz obok)
- Trzecia część szpiegowskiej serii o przygodach bohatera prozy Roberta Ludluma. Za kamerą stanął twórca „Krwawej niedzieli” oraz „Kapitana Phillipsa”. 155 min
- 0.50 Kingsman: Tajne służby** – komedia sensacyjna, Wielka Brytania 2014, reż. Matthew Vaughn
- 3.35 Nasz nowy dom** (298) – reality show, Polska 2023



9.30 PARADOKUM.

Trudne sprawy

(1281, 1282) Marcin przed dwoma laty rozstał się z Julią i związał się z jej przyjaciółką Laurą. Para bierze ślub z uwagi na ciążę. Gdy mężczyzna ponownie spotyka Julię, dawne uczucie wybucha z nową siłą, stając się źródłem dylematów oraz poczucia winy. 125 min



20.00 SENSACYJNY

Szybko i wściekle

Toretto (Vin Diesel, zdj.) prowadzi śledztwo dotyczące śmierci ukochanej. Sądzi, że została zabita. Trafia na trop króla heroiny. Podczas organizowanego przez mafiosa wyścigu samochodowego spotyka dawnego znajomego, agenta FBI, O'Connora (Paul Walker, zdj.). Łączy z nim siły przeciw wspólnemu wrogowi. 135 min



22.15 SENSACYJNY

Ultimatum Bourne'a

Ministerstwo Obrony przejmie tajny program Treadstone. Bourne (Matt Damon, zdj.), który zna tajemnice projektu, jest ścigany przez dawnych zwierzchników. Zyskuje sojuszników. 155 min

tvn	TVN	DVB T2	puls	TV PULS	DVB T2	TVN 7	DVB T2
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1712) – serial paradokumentalny, Polska 2025 6.50 Kuchenne rewolucje (10) – program rozrywk., Pol. 2022 7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026 11.20 Doradca smaku (31) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.25 Kuchenne rewolucje (10) – program rozrywk., Pol. 2021 12.35 Ukryta prawda (1501, 1502, 1737) – serial paradokumentalny, Polska 1995 Iza mieszka w luksusowej willi z 19-letnią córką. Kobieta może sobie na to pozwolić, gdyż sporo zarabia. Pewnego dnia nastolatka zostaje w domu 22-letniego Oskara, nowego partnera mamy. 190 min 15.45 Detektywi (121) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Młoda kobieta zgłasza zaginięcie swojego ojca. Senior nie cieszy się dobrą opinią w swojej okolicy, ponieważ donosi na sasiadów policji i gromadzi kompromitujące informacje na ich temat. 65 min 16.50 Szpital św. Anny (77) – serial obyczajowy, Polska 2026 Ratownicy przywożą potrąconą kobietę. Na oddziale pojawia się nastolatka z zaburzeniami widzenia. Pacjentka Kasi wymaga konsultacji neurologa. Do personelu szpitala dołącza nowa pielęgniarka. 65 min 17.55 Młode gliny (33) – serial kryminalny, Polska 2026 Policja bada sprawę zabójstwa Marleny i zaginięcia jej synka. Podejrzani padają na byłego partnera kobiety, jednak mężczyzna ma alibi. Okazuje się też, że dzieckiem opiekuje się znajoma zamordowanej. 65 min 19.00 Fakty 19.35 Sport, Pogoda 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów	 20.50 SENSACYJNY Epidemia Wojskowy epidemiolog (Dustin Hoffman, zdj.) bada wirusy występujące w lasach tropikalnych. Trafia do osady, której ludność została zdziękowana przez tajemniczą chorobę. Uważa, że zaraza dotrze do USA. Wkrótce wirus atakuje mieszkańców Kalifornii. 160 min  23.30 TALK-SHOW Kuba Wojewódzki (4) Powtórka odcinka programu, w którym na kanapie u dziennikarza Kuby Wojewódzkiego (zdj.) zasiadła aktorka Agata Kulesza. Podczas ciekawej rozmowy poruszono wątek jej kariery oraz możliwości rozwoju na arenie międzynarodowej. Drugim gościem był piosenkarz Ralph Kaminski. 75 min	6.00 Policjanci z Miami 3 (18, 19): Podśluch; Przerosty biurokracji – serial kryminalny, USA 1987 8.00 Kobra – oddział specjalny (11, 12): Zły dzień; Swobodny spadek – serial sensacyjny, Niemcy 2017 Semir i Paul starają się złapać diler. Są zmuszeni skorzystać z pomocy złodziejki Franki, która okazuje się wyjątkową gadułą. 120 min 10.00 Maria z przedmieścia (79, 80) – telenowela, Meksyk 1995 12.00 Nie igraj z aniołem (126) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Amador posadza Anę Julię o podmienienie kul w pistolet. Lekarz zawiadamia rodzinę, że operacja Marichuy przebiega pomyślnie. 60 min 13.00 Wspnianie stulecie (60) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 14.00 Kurierzy 2 (45) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (562, 563) – serial obyczajowy, Polska 2022 Alka i Kubot należą do grupy, która okrada pasażerów pociągów. Zanoszą do lombardu na Cichej laptop należący do Jana De Jonga. 120 min 17.00 Kurierzy 2 (46) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Wiesław przebywa w domu seniora wbrew swej woli. Często kupuje przez internet zakazane w placówce towary, m.in. alkohol. Dostarczający przesyłki Roman staje się świadkiem wizyty policji. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (983, 984) – serial obyczajowy, Polska 2026 Kuba i jego żona marzą o przeprowadzce. By zdobyć pieniądze na wynajem, przynoszą do lombardu kafele i panele. Beata mówi Kazimierzowi, że muszą udać się na oględziny apartamentu. 120 min 20.00 Wtorki z Van Damme'em: Skazany na piekło – dramat sensacyjny, USA 2003, reż. Ringo Lam, wyk. Jean-Claude Van Damme, Lawrence Taylor, Marnie Alton, Chris Moir (patrz obok) 22.00 6 kul – film sensacyjny, USA 2012, reż. Ernie Barbarash, wyk. Jean-Claude Van Damme, Joe Flanigan, Anna-Louise Ploewman, Steve Nicolson (patrz obok) 0.15 Przetrawianie – dramat przygodowy, USA/Wielka Brytania 2011, reż. Joe Carnahan, wyk. Liam Neeson, Dermot Mulroney, Frank Grillo (patrz obok) 2.30 Dzielnica strachu 10 (443) – serial kryminalny, Pol. 2025 3.30 Lombard. Życie pod zastaw 18 (979) – obycz. 4.35 Zobacz to!	 20.00 DRAM. SENS. Skazany na piekło Rosja. Żona inżyniera Kyle'a LeBlanca (Jean-Claude Van Damme, zdj.) zostaje zamordowana. Ten mści się na zabójcy, za co trafia z dożywotnim wyrokiem do więzienia o zastraszonym rygorze. Tam uczestniczy w brutalnych walkach organizowanych przez strażników. 120 min  22.00 SENSACYJNY 6 kul Moldawia. Samson Gaul (Jean-Claude Van Damme, zdj.), były członek Legii Cudzoziemskiej, zajmuje się poszukiwaniami dzieci porwanych przez handlarzy ludźmi. Pewnego dnia zgłasza się do niego Andrew Fayden (Joe Flanigan), którego nastoletnią córkę uprowadzono. Samson przyjmuje zlecenie. 135 min 0.15 PRZYGODOWY Przetrawianie Na Alasce rozbija się samolot z robotnikami. Z katastrofy uchodzi cało ośmiu pasażerów. Na trop rozbitek wpada wataha wilków. Jedynie myśliwy John (Liam Neeson, zdj.) jest w stanie ich uratować... 135 min	5.25 Ten moment (7): Palec na puszcę – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (828-830) – serial paradokumentalny, Polska 2020 8.45 Ukryta prawda (1350, 1469, 1470) – serial paradokumentalny, Polska 2020 11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1135-1137) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014 Komisarze prowadzą śledztwo dotyczące zabójstwa. Ofiara mieszkała z wnuczką, której nie było na miejscu zbrodni w wieżowcu zbrodni. 125 min 13.55 Kryminalni 2 (4): Błękitny pokój – serial kryminalny, Polska 2005 (patrz obok) 15.00 Szpital (806, 807) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Dr Szewczyk pomaga chłopcu, który został pogryziony przez zwierzęta w zoo. Znajdował się pod opieką siostry. Do ordynatora trafia 69-letni pacjent, u którego lekarze podejrzewają zawał. 120 min 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (518) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010 18.00 SOS Ekipy w akcji (30) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Ratownicy spieszą na pomoc porażonemu prądem dwunastoletkowemu. Sytuacja przyczynia się odkrycia przez nich dramatu białoruskiej rodziny. Z kolei funkcjonariusze policji zostają wezwani przez leśniczego, który znalazł przestraszonego chłopca. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1541) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Mieszkająca za granicą Patricia przyjeżdża wraz z partnerem do Polski. Podczas odwiedziny przekonuje się, że siostra, Łucja, jest uzależniona od alkoholu. Każe jej iść na odwyk. W przeciwnym razie zabierze córkę krewnej do Niemiec. 60 min	 13.55 KRYMINALNY Kryminalni 2 (4) Właściciel nocnego klubu Hades został zamordowany. Komisarz Adam Zawada (Marek Włodarczyk, zdj.) odkrywa, że mężczyzna był przed śmiercią torturowany. Śledztwo stopniowo ujawnia wiele mrocznych tajemnic lokalu. 65 min  20.00 SENSACYJNY Mroczny rycerz powstaje W Gotham City pojawiają się tajemnicze włamywacze w przebraniu kota (Anne Hathaway) oraz zamaskowany terrorysta Bane (Tom Hardy). Jego zbrodnicze plany zmuszają Bruce'a Wayne'a (Christian Bale, zdj.) do wyjścia z cienia. Po ośmiu latach powraca jako Batman, by stawić czoło złu. 205 min  23.25 HORROR Annabelle: Narodziny zła Córka Samuela (Anthony LaPaglia, zdj.) i jego żony ginie w wypadku. 12 lat później para zaprasza do domu zakonnicę i sześć dziewczynek z sierocińca. Gości atakuje lalka. 140 min		

 TVP 3 	 TVP POLONIA	 TV 4 	 PULS 2 	 TVP ROZRYWKI	 TTV HD 
9.50 Niezwykle miejsca 10.00 Złoty chłopak (203) 11.00 Rok w ogrodzie – mag. 12.00 Wiek to tylko liczba 12.00 Kryminalna siódemka 12.30 Różnica 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.	13.05 Ranczo 3 (29) – obycz. 14.00 Lena na Kaukazie 14.30 Moda na język polski (60) – magazyn 15.00 Serwis Info – pr. inform. 15.10 Polskie dziedzictwo (3) 15.40 Dobry żart (8) – pr. rozr. 16.00 Zaraz wracam 2 (115) 16.30 Barwy szczęścia (3349) – serial obycz., Pol. 2026 17.00 Telexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Telexpress Extra – inf. 18.15 Oko na Wschód – publ. 18.45 Panorama 19.20 Polacy światu 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – pr. publ. 20.10 Sport, Pogoda	6.00 Strażnik Teksasu (11, 12) – serial sensacyjny 7.55 Bogaty dom – biedny dom (99) – reality show 8.55 Policjantki i Policjanci (534, 535) – serial obycz. 10.55 Na ratunek 112 (1132, 1133) – paradok. 11.55 Dlaczego ja? (1561, 1562) – paradok. 13.55 Trudne sprawy (794-796) – paradok., Pol. 16.55 Policjantki i Policjanci (1411) – obycz., Pol. 2026 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (529) 19.00 Policjantki i Policjanci (1412) – obycz., Pol. 2026 20.00 Uroczysko (223, 224) – serial kryminalny, Polska	9.25 Świnka Peppa 2 – anim. 9.45 Bing – serial animowany 10.00 Język i Przyjaciele 10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany 11.35 Gus. Mały – wielki ryser – serial anim. 12.00 Psi Patrol – serial anim. 12.35 Marta mówi – anim. 13.00 Smerfy – serial anim. 14.00 My Little Pony: Przyjaźń to magia 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 – serial animowany 19.00 Kacze opowieści	6.10 Zakochaj się w Polsce (271) – magazyn 6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.10 Okrasa łamie przepisy 8.15 Familiada – teleturniej 8.50 Va banque – teleturniej 9.25 Koło fortuny – telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 Daleko od szosy (2) – serial obycz., Pol. 1976 14.40 Rodzinka.pl (208) – kom. 15.15 Program rozrywkowy 15.30 Kabaret Letnią Porą (13, 14) – pr. rozr., Polska 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Koło fortuny – telet., Pol. 18.35 Okrasa łamie przepisy 19.40 Makłowicz w podróży	7.35 DeFacto 14 (15, 16) 8.30 Kartoteka 3 (12, 13) 10.35 Detektywi (51, 52) 12.35 Zakup w ciemno 4 (12) 13.35 Zakup w ciemno 6 (9) 14.35 Nic do zgłoszenia 4 (4) 15.35 Złomowski PL 6 (2) 16.45 Express – pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (3) 18.05 Zakup w ciemno extra (8) – reality show, Polska 18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 16 (4) 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.05 Zakup w ciemno 6 (10) 21.05 Zakup w ciemno extra (2) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf.

MAGAZYN REPORTERÓW



20.30 Telekurier – Polska
 W każdym wydaniu programu pojawia 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 (204)
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 (859)
2.30 Bez retuszu – pr. publ.

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

FANTASY



20.25 Wiedźmin (9) – Polska
 Geralt zostaje ciężko ranny. Leczy się w świątyni Melitele, gdzie poznaje Cirillę. Okazuje się, że jest ona wnuczką królowej Calanthe i ostatnim potomkiem królewskiego rodu Starszej Krwi. 55 min

- 21.20** Ojciec Mateusz 2 (28) – serial kryminalny, Polska
22.10 Nie będąc – jestem. Krzysztof Kamil Baczyński – film dokum.
22.55 Dobry żart (8) – pr. rozr.
23.15 Panorama
23.45 Lato z Radiem i Telewizją Polską
0.40 Zaraz wracam 2 (115)
1.10 Polacy na ratunek Żydom (104)

KRYMINALNY



21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (138)
 Wiktor i Maja jadą do pustostanu, gdzie znaleźli ciało bezdomnej. Sekcja wykazuje uduszenie foliową torbą. Później pada na byłego boksera. Wkrótce pijany napastnik atakuje Serafina. 60 min

- 22.00** Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1021) – krym., Pol. 2026
23.05 Bez litości: Tajna skrzynia – film sens., USA/Kanada 2012
1.00 Love Island. Wyspa miłości (41)
2.00 Hardkorowy lombard 3 (33) – serial dokum., USA
2.30 Interwencja – mag.

OBYCZAJOWY



20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (971)
 Klientka szuka prezentu dla partnera z kursu tanecznego. Uważa, że między nimi iść. Andrzejka przychodzi na kolejne spotkanie grupy wsparcia. Guro proponuje jej duchowy wyjazd. 60 min

- 21.00** Dzielnica strachu 10 (453, 454) – serial krym.
23.00 Super Mario Bros. FILM – komedia s.f., USA/Wielka Brytania 1993
1.20 Dzielnica strachu 10 (449) – serial krym., Polska
2.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (654) – obycz.
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (218, 219)

TELETURNIEJ



20.15 Postaw na milion
 W każdej grze bierze udział dwójka uczestników. Na wstępie dostają milion złotych. Jeśli chcą zabrać pieniądze do domu, ich zadaniem jest tylko bezbłędnie odpowiedzieć na osiem pytań. 60 min

- 21.15** Kabaret Letnią Porą (5) – pr. rozrywk., Pol. 2021
22.15 Rodzinka.pl (64) – kom.
22.50 Tak to leciało! – teleturniej muz., Polska
23.50 Gabi Drzewiecka zaprasza (8) – talk-show
0.50 Kolo fortuny – telet., Pol.
2.15 Kabaret Letnią Porą (10, 23) – pr. rozr., Polska
4.20 Hity wszech czasów (13) – magazyn muzyczny

DOKUMENT



22.00 Nic do zgłoszenia 6 (11)
 Pełniący służbę w Medyce Paweł, Kamil i Mateusz kontrolują busa jadącego do Londynu. Znajdują w nim papierosy. Funkcjonariusze z Wrocławia likwidują punkt z automatami do gier. 60 min

- 23.00** Gogglebox. Przed telewizorem 22 (8) – pr. rozrywk., Pol. 2025
0.00 Fachowcy 2 (14) – serial paradokumentalny, Pol.
0.45 Żony Podlaski 3 (9) – serial dokumentalny, Pol.
1.45 Niebezpieczne dziedziczne (8) – dok., Pol.
2.25 Nauka jazdy 5 (10)
3.00 Szpital (927) – paradok.
4.00 Szkoła (809) – paradok.

TVP3 PROGRAMY LOKALNE

BIĄŁYSTOK 16.55 Fach ze hej
17.15 Ze zdrowiem na Ty 17.30
 Spotkania w świecie ciszy 17.50
 Nie taki internet straszny 18.10
 Przegląd suwalski 18.30 Obiektwy
18.50 Gość „Obiektwy” 19.00
 Sport, Pogoda 19.10 800 lat diecezji chełmskiej 21.00 BTL 21.20
 Gość „Obiektwy” 21.30 Obiektwy
BYDGOSZCZ 17.30 Na zdrowie
18.15 Trening czynnika mistrza 18.30
 Zbliżenia 19.00 Weterynarze z sercem 21.00 Jeszcze dzień z życia
21.12 Słowo daje! 21.20 Ekspert
 ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia
21.45 Sport, Pogoda
GDANSK 17.30 Tęde 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 18.13
 Papry pyto 18.30 Aktualności
18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy
 dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30
 Aktualności
KRAKÓW 17.06 Rodzina na straży!
17.44 Legendy Tatrzzańskich Szczytów
18.00 Ekspert ZUS odpowiada
18.09 Horyzont wartości. Rozmowa
 z kard. Grzegorzem Rysiem 18.30
 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15
 Unijne i krajowe systemy jakości
 żywności MODR 2026 21.03
 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika
LUBLIN 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

TVP HD

- 8.55** Ojciec Mateusz 24 (304, 305) – krym., Pol. 2020
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (692, 693)
12.25 Ojciec Mateusz 8 (97)
13.20 Komisarz Alex 5 (61)
14.15 Ranczo 10 (121, 122)
16.10 Górną półkę smaku
16.40 Przystanek slow food 4
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 26 (340)
19.20 Ranczo 10 (118) – obycz.
20.10 Rodzinka.pl (204, 205) – serial komediowy, Polska
21.25 Ojciec Mateusz 32 (420)
22.20 Fisher King – dramat
FILM obyczajowy, USA 1991
0.45 Syn (9) – serial obyczajowy
1.45 Archiwista (5, 6) – krym.
3.40 Ranczo 8 (98) – obycz., Pol.

BBC FIRST

- 10.40** Śmierć pod palmami 3 (7) – serial krym., Wlk. Bryt.
11.45 Zagadki doktora Blake'a 5 (2) – serial krym.
12.55 Ulica nadziei (9, 10)
14.55 Ojciec Brown 9 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2021
16.00 Lewis 6 (7) – serial krym.
17.00 My Life is Murder 4 (5) – serial kryminalny
18.00 Morderstwa w Midsomer 24 (3)
19.55 Śmierć pod palmami 3 (8) – serial krym., Wlk. Bryt.
21.00 Harry Wild 4 (8) – krym.
22.00 Schwytać mordercę (10, 11) – serial kryminalny
0.10 McDonald i Dodds 3 (2)

TVP KULTURA

- 12.30** Ordonka – film dok., Pol.
13.35 TVP Kultura na Nowych Horyzontach – fel., Polska
14.55 Mój Nikifor – film
FILM biograficzny, Polska 2004
16.45 Wojna domowa (11, 12)
18.20 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki (9) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 Rawhide (17) – serial przyg.
20.00 Morderstwo odkrywa prawdę
21.45 Stara strzelba – film
FILM historyczny, Fr./RFN 1975
23.35 Bukolika – film dok., Pol.
1.00 Midnight Express
FILM – dramat sensacyjny, USA/Wielka Brytania 1978
3.15 Kulturalni – magazyn kult.
4.10 Podróż z historią (9)

ROMANCE TV

- 12.25** Stątek marzeń
FILM – Bora-Bora – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2011
14.20 Dwoje wśród milionów
FILM – komedia, Niemcy 2023
16.15 Tajemnica waleni (2)
FILM – dramat przyg., Niem. 2010
18.00 Górski lekarz (172, 173)
20.00 Rosamunde Pilcher
FILM Kiedy cię odnajdę – film obyczajowy, Niemcy 2023
21.55 Käthe i ja: Córeczka
FILM tatusia – dramat obyczajowy, Niemcy 2020
23.50 Górski lekarz (172, 173)
1.45 Rosamunde Pilcher
FILM Kiedy cię odnajdę – film obyczajowy, Niemcy 2023
3.40 Grzechy i grzeszki (4)

aTena ANTENA HD

- 12.00** Co Polak potrafi na drodze? (12) – pr. rozrywk., Polska 2025
13.05 Ciężarówka przez śniegi 3 (2) – serial dokum.
14.00 Kłątwa Wyspy Dębów 2 (8) – reality show, USA
15.00 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw (8, 9) – serial dokumentalny
15.55 Australijscy poszukiwacze złota 5 (9, 10) – serial dok., Australia
17.55 77 TV 2 (14, 15) – rozr., Pol.
20.00 Alex Hugo – górski detektyw (22) – krym., Fr.
22.10 Detektywi Candice: Niezawodny instykt 2 (2) – serial kryminalny, Fr.
23.15 Detektywi z Bordeaux 5 (3) – serial krym., Fr./Bel.

COMEDY CENTRAL

- 8.25** Dwóch i pół 8 (1) – serial komediowy, USA 2010
8.55 Przyjaciele (1-6) – kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywku 10 (11-16) – kom.
14.30 Dwóch i pół 8 (2-5) – kom.
16.30 Przyjaciele (7-12) – kom.
19.30 Teoria wielkiego podrywku 10 (17-22) – kom.
22.00 The Office PL 3 (5, 6)
23.05 Comedy Club 9 (5, 6)
0.05 Miasteczko South Park 4 (4, 5)
1.00 Prachocłoty 5 (6, 7) – kom.
2.00 Śmiesznie nie będzie 2 (15, 16) – program rozrywk.
3.00 Miasteczko South Park 4 (1-3)

TV 6

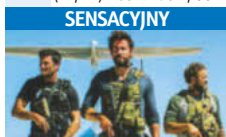
- 6.00** Więzienie (186, 187) – dok.
6.55 Policjanci i Policjanci (733, 734) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (52, 53) – sens.
10.55 48h. Zaginięci (184-186)
13.55 Policjanci i Policjanci (1212) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (69, 70) – krym.
15.55 Kobra – oddział specjalny (54, 55) – sens.
18.00 Strażnik Teksasu (13, 14)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (83, 84)
21.55 Czarna lista 2 (34) – krym.
22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (723, 724)
0.55 Kości (123, 124) – krym.
2.55 Cobra Kai (38) – przyg.
3.40 Septagion (22, 23) – krym.
5.45 Telezakupy TV Okazuje

TVN FABUŁA

- 9.50** Prawo Agaty 4 (13)
10.55 Lekarze (7) – serial obycz.
11.55 Zapukaj do moich drzwi (20, 21) – telen., Turcja 2020
13.55 Prawo Agaty 4 (12)
14.55 Detektywi – fab-dok., Pol.
16.00 Na Wspólnej (13, 14)
17.05 Motywy filmowe – mag.
17.35 Liga Sprawiedliwości
FILM – film przygodowy, USA/Kan./Wielka Brytania 2017
20.00 Piekielna gębie – film sensacyjny, USA 1999
22.20 Furia – dramat wojenny
FILM USA/Chiny/Wlk. Bryt. 2014
0.55 Siedem – thriller, USA
FILM 1995, reż. David Fincher
3.30 Top 100: filmy wszech czasów (10) – pr. rozr., Pol.

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (1)
6.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
7.50 Robert Makłowicz (205, 194) – mag. kulin.
9.45 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (7) – serial krym., Australia
10.55 Górski lekarz (11, 12) – serial obycz., Niem. 2020
12.55 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (8) – serial krym., Australia
14.00 Zajazd. Będzie się działo (7, 8) – obycz., Pol. 2025
16.00 Katastrofy w przestworzach (9, 3, 10) – serial dok., Kan.
19.00 Aukcja w ciemno 2 (21, 22) – serial dok., USA



20.00 13 godzin: Tajna misja w Benghazii – USA/Malta/Maroko 2016
 Libia, 2012 rok. Islamscy bojownicy atakują konsulat USA. Przez kilkanaście godzin Jack Silva (John Krasinski, zdj.) i jego kompani toczą walkę z terrorystami, by ocalić dyplomatów. **180 min**

- 23.00** Psy O – dramat
FILM Sensacyjny, Polska 1992, wyk. Bogusław Linda
1.30 Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz – komedia, Polska 1978
3.45 Noce i dnie (1/2) – film
FILM obyczajowy, Polska 1975
5.50 Kabaretowe hity (10) – pr. rozrywk., Pol. 2023

13 ULICA

- 8.45** Morderstwo w Rochefort – film kryminalny, Francja 2021
10.45 Mentalista 3 (15-18) – serial kryminalny, USA
14.25 Zagadki Hailey Dean: Nawiedzony dom – film kryminalny, USA 2017
16.15 Morderstwa w górach Vercors – krym., Fr. 2019
18.20 Mentalista 3 (19-22) – serial kryminalny, USA
22.10 Flashback (6) – serial krym.
23.00 Kobra – oddział specjalny (2) – sens., Niem.
1.10 Morderstwa w górach Vercors – krym., Fr. 2019
3.15 Zagadki Hailey Dean: Nawiedzony dom – film kryminalny, USA 2017
5.05 Falszerstwo (4) – krym.

SCI FI

- 10.00** Medium 2 (5, 6) – krym.
11.50 Zagubiona tożsamość 4 (3, 4) – serial s.f., USA 2014
13.40 Podziemny wstrząs – film katastroficzny, Wielka Brytania/USA 2024
15.30 Medium 2 (7, 8) – krym.
17.20 Zagubiona tożsamość 4 (5, 6) – serial s.f., USA 2014
19.10 Arktyczny Armagedon – film katastrof., Fr. 2019
21.00 Chappie – film s.f., USA/Meksyk 2015
23.30 Wyspa fantazji – horror, USA 2020, wyk. Maggie Q
1.40 Świat trąs – horror s.f., USA 2018
3.25 Zagubiona tożsamość 4 (5, 6) – serial s.f., USA 2014

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (317) – reality show, Pol. 2024
7.30 Na ratunek 112 (953, 954) – serial paradokumentalny, Polska
8.30 Sekrety rodziny (26-28) – serial paradokumentalny
11.30 Trudne sprawy (963) – serial paradokumentalny
12.30 Dlaczego ja? (1376, 1377) – serial paradokumentalny, Pol. 2024
14.30 Świat według Kiepskich (11-15) – serial komediowy, Polska
17.00 48h. Zaginięci (183, 184) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (1009) – serial paradokumentalny, Polska



20.00 Ślad (1) – Pol. 2018-2019
 We Wrocławiu działa seryjny porywacz i zabójca dzieci – Organista. Nie zostawia żadnych śladów, czyniąc policję bezradną. Kiedy zostaje odnaleziona piętnastą ofiarą psychopaty, powstaje specjalna jednostka CWS. **60 min**

- 21.00** Gliniarze (804) – paradok.
22.05 Łowca pedofili (164, 165) – serial dokum.
23.00 Świat według Kiepskich (381, 382)
0.00 Ślad (104) O – krym., Pol.
1.00 Zdrady II (22) – paradok.
2.05 Wydarzenia
2.45 Ewa gotuje (495) – mag.
3.25 Słuby gwiazd (31) – rozr.
3.50 Interwencja – mag.

POLSAT FILM

- 6.05** Górale (27-29) – dok., Pol.
7.25 Doktor Martin (48) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 Przyjaciele (159, 160)
10.25 Świat według Kiepskich (16, 17, 107, 108, 196, 35)
13.40 Gra dla dwójga – komedia
FILM szpiegowski, USA/Niemcy 2009, wyk. Julia Roberts
16.20 Królowna Śnieżka – filmowa, USA 2012
18.50 Salon piękności (FILM) – komedia, USA 2005
21.00 Kobiety bez wstydu (FILM) – komedia, Polska 2016
23.25 It Ends with Us – dramat
FILM obyczajowy, USA 2024
2.00 Fała zbrodni (87-89) – serial sensacyjny, Polska
5.00 Na ratunek 112 (881, 882)

PARAMOUNT NETWORK

- 9.25** Policjnia grupa pościgowa 17 (7) – dok.
10.20 Pingwiny z Madagaskaru 2 (7) – serial animowany
10.50 Dzień Dobry TV – komedia
FILM obyczajowy, USA 2010
13.00 Czarodziejki 4 (17, 18) – serial fantasy, USA 2002
14.55 Słodkie zmartwienia (FILM) – kom. romant., USA 1995
16.55 Transformers
FILM – film s.f., USA 2007
20.00 Transformers: Zemsta
FILM Upadłych – film s.f., USA 2009, wyk. Shia LaBeouf
23.05 Cloverfield Lane 10 (FILM) – thriller, USA 2016
1.05 Strzelec – dramat
FILM Sensacyjny, USA 2007

TVP SERIALE

- 5.45** Rodzinka.pl (116) – kom.
6.15 Na sygnale (498, 499) – serial fabularno-dokum.
7.20 Ojciec Mateusz 4 (48) – serial kryminalny, Polska
8.20 Komisarz Alex 3 (37) – serial kryminalny, Polska
9.10 Rodzinka.pl (117) – kom.
9.45 Klan (1464) – telen., Pol.
10.20 Ranczo 9 (115, 116) – serial obycz., Pol. 2015
12.00 Komisarz Alex 3 (38)
12.50 Ojciec Mateusz 31 (398-400) – serial krym.
15.30 Komisarz Alex 3 (39) – serial kryminalny, Polska
16.20 Na sygnale (500, 501) – serial fabularno-dokum.
17.30 Ranczo 9 (117) – obycz.
18.30 Ranczo 10 (118) – obycz.



19.25 Ojciec Mateusz 31 (401)
 W domu spokojnej starości umiera emerytowany ordynator szpitala. Mateusz zwraca uwagę na pewien szczegół i zawiadamia policję. W tym czasie do kszędza przyjeżdża dawna sympatia. **60 min**

- 20.25** Ojciec Mateusz 4 (49)
21.30 Ranczo 10 (119, 120)
23.20 Ojciec Mateusz 31 (402)
0.20 Czarna śmierć (4) – obycz., Polska 2025
1.20 Polowanie na cmy (7)
2.20 Dom pod Dwoma Orlami (1) – serial obyczajowy, Polska 2021
3.20 Stulecie Winnych 2 (19)
4.10 Klan (1464) – telen., Pol.
4.40 Pan Mama (37) – kom.

HBO

- 14.20** Green Book – dramat
FILM obyczajowy, USA 2018
16.25 Bird – dramat obyczajowy, Wlk. Bryt./USA/Fr. 2024
18.20 Nocna suka – komediadra-
FILM mat, USA 2024
20.00 The Pitt 2 (2) – serial obycz.
20.50 Ta inna siostra Bennet (6) – kostium., Wlk. Bryt.
21.20 Życie, Larry i pogoń za nieszczęściem (5) – kom.
21.50 Czarna ściana – dramat
FILM obyczajowy, Francja/Luksemburg/Belgia 2024
23.45 Prawdziwy ból (FILM) – komediadramat, USA 2024
1.15 Nóż w nocnej ciszy (FILM) – horror komediowy, USA/Wielka Brytania/Kan. 2023
2.40 Kilka – dramat obyczajowy, USA 2026, wyk. Jay Dee

FX

- 9.00** Skymed (1) – obycz., Kan.
10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (16, 17) – krym., USA
11.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (11, 12)
13.45 Agenci NCIS 10 (22, 23)
15.35 CSI: Kryminalne zagadki Miami (18, 19) – krym., USA
17.25 Z archiwum X (9, 10) – s.f.
19.15 Agenci NCIS: Sydney (1)
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (13, 14)
22.00 9-1-1: Nashville (3)
22.55 Z archiwum X (10) – s.f.
23.55 Terminal – komedia
FILM romantyczna, USA 2004
2.25 Agenci NCIS 10 (23)
3.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (18) – serial krym.

KINO POLSKA

- 6.00** Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 (2, 3)
6.50 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.15 Podróż kapitana Klipera (13, 1) – anim.
7.40 Bolek i Lolek (9, 10)
8.00 Podróż za jeden uśmiech (7) – przyg.
8.45 Ranking naj polskiego kina (3) – pr. rozrywk.
9.20 To nie ze mną 2 (8, 9)
10.35 Wraccą do Marka
11.45 Tama – etiuda film., 2024
12.30 Znachor – dramat
FILM obyczajowy, 1981
15.10 Tam i z powrotem (FILM) – film obyczajowy, 2001
17.40 Czterej pancerni i pies (1, 2) – serial wojenny



20.00 Cicha noc – 2017, reż. Piotr Domalewski
 Adam (Dawid Ogrodnik, zdj.) pracuje w Bolesławiu. Wraca do Polski, aby spędzić z rodzicami. W drodze spotyka swoją rodzinę. Wydarzenia wylgnęły nocy zawału na losach chłopaka i jego bliskich. **125 min**

- 22.05** Ajlawju – komedia, 1999, wyk. Cezary Pazura, Jan Jurewicz
23.55 Zgorszenie publiczne (FILM) – kom. romant., 2009, wyk. Krzysztof Czeczot
1.55 Skazany na bluesa (FILM) – dramat biograficzny, 2005, wyk. Tomasz Kot
4.20 Przepraszam, czy tu biją? – film sens., 1976

WARNER TV

- 6.00** Prawo Agaty 4 (1, 2)
7.40 Teraz albo nigdy! 2 (8)
8.40 Bajer z Bel-Air 6 (7, 8)
9.35 Prawo Agaty 4 (1) – obycz.
10.35 Pełniejsza chata (11, 12)
11.50 Teraz albo nigdy! 2 (9, 10)
13.40 Bajer z Bel-Air 6 (7-10)
15.35 Pełniejsza chata (11-13)
17.15 Pełniejsza chata 2 (1)
17.55 Akademia policyjna (FILM) – komedia, USA 1984
19.55 Facet z ogłoszenia (FILM) – kom. romant., USA 2005
22.00 W samym sercu morza (FILM) – film przygodowy, USA/Australia/Hiszpania 2015
0.20 Wyślanik przyszłości (FILM) – film s.f., USA 1997
3.50 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (14, 15)
5.35 Cudotwórcy 2 (6) – kom.

FILMBOX+ ONE

- 9.20** Panna Scarlet i komisarz 2 (3) – krym.
10.20 Panna Marple: Tajemnica Błedego Konia – film kryminalny, Wielka Brytania/USA 2010
12.20 Hudson i Rex 4 (7, 8)
14.35 Poirot – serial kryminalny
16.45 Strażnik Teksasu 2 (14, 15) – serial sensacyjny
18.55 Poirot (3) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 Efekt motyla – thriller, USA 2004, wyk. Ashton Kutcher
22.30 Sasiadzi 2 – komedia, USA/Chiny 2016, wyk. Seth Rogen, Rose Byrne
0.30 Spacer w chmurach (FILM) – melodramat, USA/Meksyk 1995, wyk. Keanu Reeves

AXN

- 6.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (2, 3) – serial kryminalny
7.30 Ostry dyżur 2 (3, 4) – serial obyczajowy, USA
9.25 Castle 4 (5, 6) – serial kryminalny, USA 2011
11.15 MacGyver 4 (3, 4) – serial akcji, USA 2020
13.10 Dowody zbrodni 2 (8, 9) – serial kryminalny, USA
15.10 Agenci NCIS: Hawaje 2 (4, 5) – serial kryminalny, USA 2023
17.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 5 (3, 4) – serial kryminalny, USA/Kanada 2004
19.05 Castle 4 (7, 8) – serial kryminalny, USA 2011



21.05 Rekrut 5 (1)
 John Nolan ponownie mierzy się z seryjną morderczynią. Bradford i Chen współpracują z agentką Lopez i wydzielają policję z Las Vegas. Ich celem jest ujęcie przywódców organizacji przestępczej. **55 min**

- 22.00** Rekrut: FBI (1) – serial kryminalny, USA 2022-2023, wyk. Niecy Nash, James Lesure
23.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 5 (3, 4) – krym., USA/Kanada
0.45 Castle 4 (7, 8) – krym.
2.40 Rekrut 5 (1) – serial kryminalny, USA 2022-2023, wyk. Nathan Fillion, Alyssa Diaz

ALE KINO+

- 9.25** Wolna krowa
10.00 Bestia 3 (3, 4) – krym., Kan.
12.00 Vera 9 (4) – krym., Wlk. Bryt.
13.55 Opera! – dramat obycz., Francja/Włochy 2024
16.10 Czerwone muszkieterowie (FILM) – film przygodowy, USA/Wielka Brytania/Hiszp. 1974
18.15 Vera 10 (1) – serial krym.
20.10 Księżyc nad Karoliną (FILM) – dramat obyczajowy, USA/Kanada 2007
22.15 Sorry, Baby (FILM) – komediadramat, USA/Hiszpania/Francja 2025
0.20 Na własnych warunkach (FILM) – dramat obyczajowy, Francja/Tajwan 2024
2.20 Belfer 3 (8-ost.) – krym.
3.05 Pornografia – film obyczajowy, Polska/Francja 2003

CANAL+ SERIALE

- 9.50** Naruto 3 (15-17) – anime
11.20 13 posterunek 2 (13-15)
13.05 Chwila prawdy (2) – dok.
14.00 Hollywood Buz – mag.
16.30 Naruto 3 (18-20) – anime
14.05 Łapczy kapu Extra (6) – rozr.
16.40 Planeta Singli. Osiem historii (2) – serial kom., Wlk. Bryt.
17.30 To jest żużel (13-16) – dok.
20.00 Belfer 3 (7, 8) – krym., Pol.
21.40 Premierowa jazda (1)
22.00 Koniek lata (1) – krym.
23.00 Spartakiada: Bogowie areny (3) – serial hist., USA
0.00 Rodziny takie jak nasza (7) – serial obyczajowy
1.00 Miłość, seks & pandemia (3, 4) – obycz.
2.35 Prosta sprawa (3, 4)

CANAL+ PREMIUM

- 10.35** Łapczy kapu – pr. rozr., Pol.
10.40 Miss mrogo podkoszulka (FILM) – komedia, Polska 2002
11.40 MTV Unplugged: Maryla Rodowicz – koncert, Polska 2025
13.00 Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć (3, 4) – kom.
14.05 Riefenstahl – dok., Niem.
16.00 Premierowa jazda – magazyn
16.15 Mamma Mia! – komedia (FILM) muzyczna, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2008
18.05 Łapczy kapu – pr. rozr., Pol.
18.10 Mamma Mia! Here We Go Again – kom. muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018



20.00 Dreams – Meksyk/USA 2025, reż. Michel Franco
 Tancerz baletowy z Meksyku, Fernando (Isaac Hernández, zdj.), dostaje się nielegalnie do USA. Zjawia się w domu bogatej filantropki Jennifer (Jessica Chastain, zdj.), z którą polaczył go romans. Burzy jej wygodne życie. **95 min**

- 21.35** Triumf i upadek. Historia Michaela Jacksona (4) – serial dokumentalny
22.40 Dalej jazda! 2 (FILM) – komedia, Polska 2025
0.25 Namierzony – dramat (FILM) sensacyjny, USA/Wł. 2025

CANAL+ FILM

- 11.20** Masz ci los! – komedia, (FILM) Polska 2023
12.45 Saga „Zmierzchni”: Księżyc w nowiu – film fantasy, Australia/USA 2009
14.55 Listy do Julii – komedia (FILM) romantyczna, USA 2010
16.35 Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego – film dok.
18.05 Ultimatum Bourne'a (FILM) – sens., USA/Niemcy 2007
19.55 Łapczy kapu – rozr., Pol. 2026
20.00 Wujowy dwór – komedia, (FILM) Wielka Brytania/USA 2025
21.35 Wojna o przetrwanie (FILM) – horror, Australia 2025
23.45 Stiller – dramat obycz., (FILM) Szwajcaria/Niemcy 2025
1.20 To nie mój film (FILM) – komediadramat, Pol. 2024

CANAL+ 360

- 13.10** Wolne duchy. Starcie z żywiołami (7) – dok.
14.00 Chwila prawdy (2) – dok.
15.00 Okręty wojenne (7) – dok.
16.00 Lotnisko na Alasce 3 (2)
16.55 Futbolowa gorączka. Bitwa o Premier League (1) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.00 Porzucone konstrukcje (9) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 Chwila prawdy (1) – dok.
19.50 Futbolowa gorączka. Bitwa o Premier League (2) – serial dokum., Wlk. Bryt.
20.50 Co poszło nie tak (3) – serial dokum., Wlk. Bryt.
21.55 Porzucone konstrukcje (1) – serial dokum., Wlk. Bryt.
23.00 Lotnisko na Alasce 2 (6)
0.00 Zabójcze drogi (2) – dok.



TLC

8.00 Dom w Górach Skalistych

9.00 Poligamista szuka żony 5

10.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 11

11.00 Wiza na miłość 12

13.00 Klinika bez tajemnic (7, 8) – program medyczny

15.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 10

16.00 Historie wielkiej wagi

18.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 4

19.00 Megasknery 3



20.00 Ciało, w którym żyje Nie do uwierzenia! Połączone życie – dok.

22.00 Historie wielkiej wagi: Brazylia – reality show

23.00 Klinika koszarnej stopy

0.00 Dr Pryszczylia

1.00 Ciało, w którym żyje

2.00 Nie do uwierzenia!

POLSAT CAFÉ

8.35 Co ludzie powiedzą (24) – serial komediowy

9.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (67, 68) – reality show, Pol.

12.30 Bogaty dom – biedny dom (109, 110)

14.30 10 lat młodsza w 10 dni (1, 2) – pr. rozr., Polska

16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (62)

18.00 Nasz nowy dom (252, 253) – reality show

20.00 Kolacja w ciemno (41) – pr. rozrywk., Pol. 2023

21.05 Więzienie kobiet (92, 93) – serial dok., Pol.



22.00 Bogaty dom – biedny dom (129) – reality show

23.00 Gry małżeńskie (194, 195) – reality show

1.00 Kolacja w ciemno (13, 14) – pr. rozr., Polska

3.05 Więzienie kobiet (53, 54) – serial dokum.

4.00 Zdrady (193, 194) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (5) – reality show, Polska 2017

5.50 Damsy i wieszczki. Ukraina 7 (11) – fab.-dok.

6.50 Pogromcy chaosu (9) – pr. rozrywk., Pol. 2025

7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn

11.20 Ugotowani (5, 6)

13.30 Kuchenne rewolucje (12, 11) – pr. rozr., Polska

15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (6, 7) – reality show, Polska 2016

17.05 W czym do ślubu? (8) – pr. rozrywk., Pol. 2018



18.45 Kuchenne rewolucje (11, 12) – pr. rozr., Polska

20.50 Jestem z Polski (2, 7)

22.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9

0.35 Seks – wypadki (13) – serial fabularno-dokum.

1.35 Dorota was urządził! (8)

2.20 Nieoczywiste miejsca (4) – serial dok., Pol. 2021

Discovery CHANNEL

10.00 Stacja Alaska

11.00 Przetrwać nad Jukonem

12.00 Celnicy na straży Turcji (7)

13.15 Nagi instynkt przetrwania: Brazylia

14.30 Strażacy (1)

15.00 Złomowisko PL 7 (6)

16.00 Blombrowni 14

17.00 Przemysłnicy: na lotnisku: Niezła jazda

18.00 Lotnisko (6)

19.00 Nagi instynkt przetrwania

21.00 Premiera: Rolnicy w akcji (4)



22.00 Premiera: W oku cyklonu: Łowcy burz

23.00 Premiera: Najniebezpieczniejszy zawód świata 22

0.00 Policjanci z Kent: Nie trać głowy

1.00 Hotrod wg Kindiga 7

2.00 Mistrzowie logistyki (14)

DISCOVERY CHANNEL

6.40 Był taki dzień – fel., Pol.

6.50 Polskie parki narodowe

8.30 Tajemnica Enigmy (2) – serial historyczny, Polska

9.20 Franek Dolas powraca

9.30 O Polskę trzeba walczyć – film dok., Pol.

10.35 Plaże Europy (4)

11.30 Góry Europy (4)

12.35 Putin i Zachód (1)

13.40 Królowie (67) – hist., Pol.

14.15 Cztorej pancerni i pies (10) – wojenny, Pol. 1969

15.20 Sensacje XX wieku

18.00 Tajemnica Enigmy (3) – serial historyczny, Polska



18.50 Obłoki śmierci. Bolimów 1915

20.05 Oficerowie (6) – sens.

21.00 Starożytny Egipt – kroniki imperium (4)

22.00 Nieznana wojna na Północy (4) – dok.

23.10 Sensacje XX wieku

1.10 Encyklopedia II wojny światowej

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu

6.05 48h. Zaginięni (76) – serial kryminalny, Polska

7.00 Była sobie Ziemia (5-8)

8.55 Wehikuł czasu

9.00 Starożytni kosmici (16)

10.00 Gwiazdy lombardu (19, 20) – reality show, USA

12.00 W kregu zła: Ludzie Hitlera (7) – serial dokum.

13.00 Poszukiwacze historii (7, 8)

14.00 Łowcy nazistów (1, 2)

16.00 Dorwać tuńczyka (7, 8) – serial dokum., USA 2018

18.00 Rolnicy. Podlasie (42, 43) – serial dokum.



20.00 Galileo 28 (4)

21.00 Premiera: Skanowanie historii (5) – serial dok.

22.00 Tajne bazy nazistów (3, 4) – serial dokum., Kan.

0.00 Starożytni kosmici (4) – serial dokum., USA 2012

1.00 Rolnicy. Podlasie (3-6) – serial dokum., Pol. 2023

5.00 Kolowrotek (12, 1)

METRO

7.35 Tajemnice miłości (40)

8.30 Szpital (814, 815) – paradok.

10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (383, 384)

12.30 SOS Ekipy w akcji (44)

13.30 Brzydula (59, 60) – kom., Pol.

14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (29) – serial obycz., Turcja

15.45 The Floor – teleturniej, Pol.

17.00 Fani czterech kółek 18

18.00 Magda M. (5) – obycz., Pol.

19.00 Kartoteka 4 (7, 8) – fab.-dok.

21.05 Kryminalni 4 (13, 7) – krym.

23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (16) – krym.

0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7 – serial dok.

2.10 Szkoła (550, 551) – paradok.

4.10 Nowa Maja w ogrodzie 5

ZOOM

8.55 Strażnik Teksasu 9 (21, 22)

9.55 MacGyver 3 (18, 19) – sens.

12.05 Niszczycielskie żywioły

13.15 Wojny magazynowe: Kanada 2 – reality show, Kan.

14.25 Pod pokładem 11

15.25 Sensacje XX wieku – hist.

17.50 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat

20.00 Kobra – oddział specjalny 24 (15, 16) – sens.

22.00 Dynamo: Więcej niż magia 2 – serial dokum.

23.00 Magia nagaosci. Polska

0.00 Magia nagaosci 5 – pr. rozr.

1.05 Magia nagaosci. Niemcy

2.20 Kabaretowe przeboje 4

3.00 I love kabaret – pr. rozr., Pol.

5.40 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

11.35 Człowiek kontra jedzenie. Śniadania – magazyn kulin.

12.05 Człowiek kontra jedzenie

13.05 Apetyt na miłość – pr. rozr.

14.05 Akcja: Restauracja!

15.05 Pojedynke 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 – telet. kulin.

20.10 Perfekcyjny gospodarz 9

21.10 24/24 – maraton kulinarny

22.15 Pyszne miejscówki – mag.

23.15 Akcja: Restauracja!

0.15 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny

1.45 Pyszne miejscówki – mag.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione?

8.00 Gwiezdne bitwy: Kosmiczne śmierci; Male zielone ludki; Cienna gwiazda

11.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.

12.00 Inżynieria ekstremalna: Most w Zatoce San Francisco

13.00 Podziemne sekrety

15.00 Jak działa wszechświat? 6

18.00 Jak to jest zrobione?

21.00 Pogromca mitów w akcji: Bijatyka!; Miecz z meteoritu

23.00 W sieci eksperymentów: Najbardziej wartościowi gracze; Mistrzowie chaosu

1.00 Jak działa wszechświat? 6

4.00 Poszukiwacze dinozaurów

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Katastrofa w przestworzach

16.00 Złapać przemytnika

17.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic

18.00 Tajemnice wojennych wraków

19.00 Historia Związku Radzieckiego (3) – film dok.

20.00 Katastrofa w przestworzach: Kłopoty z mocą – dok.

21.00 Zaginione skarby Biblii: Tajemnice wiary

23.00 Tajemnice podwodnych wraków: Wściekłość natury

0.00 Katastrofa w przestworzach: Horror w kokpicie

1.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny

BBC EARTH

9.10 David Attenborough: Życie w kolorze – serial dok.

10.20 Życie na pustkowiu 7: Peru

11.20 Skarby przeszłości i ich tajemnice 7 – serial dokum.

12.20 Malownicze trasy kolejowe 4 – serial dokum.

13.15 Wielkie koty 24/7 – dok.

14.25 W okowach mrozu 4 – dok.

16.25 Pociągami przez starożytną Grecję – dok.

17.40 Wielkie koty 24/7 – dok.

18.45 Malownicze trasy kolejowe 5 – serial dokum.

19.45 Sekretne życie ogrodu

20.55 W okowach mrozu 5 – dok.

22.55 Sekretne długowieczności

0.05 W 80 kilo dookoła świata

1.10 Wielkie koty 24/7 – dok.

WP

10.00 Wakacyjne remonty – rozr.

11.00 Niepojęte: Strefa tajemnic 2 – serial dokum.

12.00 Wariaci za kierownicą 2

13.00 Makłowicz w podróży

14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.

16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2 – reality show, Kan.

16.55 Pogoda

17.00 Wymarzony ślub Belle

FILM 15.55 Jakubaki rozgryza... – mag.

19.00 Strażacy z sąsiedztwa 2

20.00 Policjanci z sąsiedztwa 7

21.55 Pogoda

22.00 Mistrzowie Kabaretu 4

23.00 1, 2, 3... Kabaret! – rozr., Pol.

0.00 Mistrzowie Kabaretu 13

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (14) – serial kom.

10.00 Miodowe lata (30) – kom.

10.30 Więzienie – serial dokum.

12.00 Polrot (2, 3) – serial krym.

14.00 Świat według Kiepskich (381, 382) – serial kom., Polska

15.00 Świat według Bundy (214-219) – serial komediowy

18.00 Całkiem nowe lata miodowe (11) – serial kom.

18.30 Miodowe lata (85-88)

21.00 Zdrady (22) – paradok., Pol.

22.00 Ślad (56, 57, 95) – krym., Pol.

1.00 Łowca pedofilów – dok.

3.00 TV okazje

3.50 Wehikuł czasu

4.00 Sala operacyjna 4 – dok.

HGTV HOME & GARDEN

11.05 Usterka 11 (5, 6) – fab.-dok.

12.35 Moje miasto, mój dom 7

14.35 Mieszkanie na miarę

16.30 Polowanie na ogród 8

18.10 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.

19.05 Złoty remont 4 – pr. rozr.

20.05 Dorota inspiruje 2 – reality show

21.00 Dorota was urządził! – rozr.

22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 6 – program rozrywkowy

0.00 House Hunters – Poszukiwacze domów 7 – program rozrywkowy

0.40 Kupujemy dom na plaży 22 – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie na wyspie

8.05 Człowiek kontra jedzenie

10.10 Andy Bates i uliczne przysmakki Ameryki – mag.

12.15 Nowi badacze UFO – dok.

14.20 Człowiek kontra jedzenie

14.55 Dzikawki potrawy: smakowite miasta – dok.

17.00 Patent na podróż – pr. rozr.

19.00 Nowe życie w starym domu: Witajcie we Włoszech – pr. rozrywk.

21.00 Nagi instynkt przetrwania – serial dokumentalny

22.55 Kobieta na krańcu świata

0.40 Nowi badacze UFO – dok.

2.40 Patent na podróż – pr. rozr.

4.40 Dziwaczne potrawy – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Od małpy do człowieka (2)

9.00 Niezwykły dr Pol – serial fabularny

12.00 Zabójcze safari

13.00 Niezwykłe stworzenia Australii – dok., Wlk. Bryt.

14.00 Zwierzęta zombie

15.00 Dziką konfrontacją

16.00 Afryka dzika (1) – film dok.

17.00 Humorzyste zwierzęta: Okrutne rodziny – serial dok.

18.00 Parki narodowe Ameryki

19.00 Najgroźniejsze zwierzęta Afryki: Nieustraszone koty

20.00 Królestwo drapieżników

21.00 Niezwykły dr Pol

2.00 Niezwykłe stworzenia Australii – dok., Wlk. Bryt.

POLSAT WIASAT HISTORY

10.00 II wojna światowa: końcówka

11.10 Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora: Tajemnice Hitlera

12.15 Starożytność: zdrady

16.40 II wojna światowa: cena imperium: Dziwna wojna

17.50 II wojna światowa: końcówka: Zimna wojna

18.55 Kryminologia starożytności

19.55 Ramzes: władca Egiptu

21.00 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Josef Goebbels – dok.

21.55 Konkwistadorzy: powstanie i upadek

22.55 Przyczyłki II Rzeczy

0.05 Starożytność: zdrady

CANAL+ KUCHNIA

14.55 U sąsiadów w kuchni 14

15.55 Jakubaki rozgryza... – mag.

16.10 Kulinarne szlaki: Północiowa Afryka 2

16.35 Jamie Oliver: 5 składników – mag. kulin.

17.35 Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym – serial dok.

18.30 Maximum Foodie 5 – dok.

18.55 M jak mięso 3: Chiny – dok.

19.50 Nie bój ryby! 2 – mag. kulin.

20.15 Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia 2

21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 6 – dok.

23.55 Nie bój ryby! 2

CANAL+ DOMO

14.05 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.

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: Wielka Brytania 22 – serial dokum.

20.00 Daleko od miasta 13 – dok.

21.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.

21.55 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.

22.55 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.

SUPER POLSAT

10.30 SuperLudzie – serial dokum.

11.30 Świat według Kiepskich (400-403) – serial kom., Polska

13.30 Bitwa o palety

14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show, Pol.

16.00 Ninja Warrior Polska

18.00 Świat według Kiepskich (490, 491, 585, 586) – kom.

20.00 Złomiarze – serial dokum.

21.00 Hitman: Agent 47 – thriller, FILM USA/Niemcy/Wlk. Bryt. 2015

23.00 Złomiarze – serial dokum.

FILM 0.45 Świat według Kiepskich (459-464) – serial kom., Polska

Kobieta

12.30 Kwiaty na warstach 3

12.50 Przepis dnia – mag. kulin.

13.00 Na dobre i na złe (586)

13.55 Czy grozi nam tsunami?

15.00 Roślół polski – mag. kulin.

15.30 Ojciec Mateusz 4 (47, 48)

17.25 Kto rzucił światłem?

18.30 Lato z Radiem i Telewizją Polską – widowisko, wyk. IRA

19.30 Miłość i nadzieja (318) – telenowela

20.30 Wichrowe wzgórze (299)

21.30 La Promesa – pałac tajemnic (283) – serial obycz.

22.30 Wypisz, wymaluj... miłość – komedia romant., USA 2013

PLANETE+

13.45 Patagonia. Życie na krańcu świata – dok.

14.45 Średniowieczne serce Czech i Moraw – serial dok.

15.50 Niezwykłe podróże koleją 11: Kolumbia – dok.

16.55 Świat z góry 7

18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.

18.40 Zaginiony lot MH370 – dok.

19.40 Ocen tego przelazdce. Terror pięciu gwiazdek

20.50 Pod ciśnieniem. Śledztwo w sprawie Ryana

22.00 Pułapki ludzkiego mózgu (1) – film dokumentalny

TVP DOKUMENT

12.55 Wzgórza Styryjskie – dok.

13.50 Świat dzikiej przyrody

14.55 Przyroda w symbiozie (2)

15.55 Wieczna młodość w strzykawce – film dokum.

17.05 Pociągami dookoła świata: Indie i Mjanma – dok.

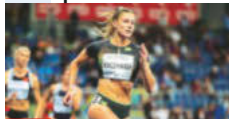
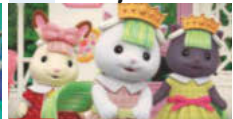
18.00 Sanatorium miłości 6

19.00 Siłaczka – film dokum., Pol.

20.05 Dolina szczytów w Północnym Tyrolu – film dokumentalny, Austria

21.05 Kultowe wyspy Oceanu Indyjskiego (2) – dok., Niem.

22.05 Zagadki zbrodni policji miejskiej – serial dokum.

TVP SPORT TVP SPORT 5.35 Sportowy wieczór 6.05 Retro TVP Sport – mag. 8.20 Piłka nożna: MŚ 2026: Argentyna – Republika Zielonego Przylądka 10.35 Magazyn 2. ligi piłkarskiej – mag. 11.15 Betclic 1. liga magazyn 12.35 Piłka nożna: Betclic 1. Liga: Miedź – Podbeskidzie Bielsko-Biala 14.25 Betclic 1. liga magazyn 15.10 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Widzew – Motor Lublin 17.10 GOL – magazyn piłkarski 18.40 Sportowe historie	EUROSPORT 1 11.30 Lekkoatletyka: Commonwealth Games 13.30 Kolarstwo: Tour de France: Thoiry – Paryż 14.30 Kolarstwo: Tour de l'Ain – 1. etap (live) 16.15 Kolarstwo kobiet: Tour de France 16.45 Kolarstwo kobiet: Tour de Pologne – 3. etap 17.15 Biegi górskie: GT World Series – Quebec – podsumowanie 17.45 Formuła E: ePrix Japonii – podsumowanie 18.45 Szermierka: MŚ – Hongkong 2026	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 9.00 Formuła 1: Grand Prix Węgier 10.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz finałowy 12.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 15.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 17.00 Tenis: Turniej ATP w Waszyngtonie – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 1.00 Boks	TVP ABC 7.40 Płysz i Bill 7.50 Czarodziejskie miasteczko Pinokia 8.10 Piotruś Królik 2 9.00 Tru i Tęczowe Królestwo 9.30 Domisie 9.55 Figu Migu na planecie Czoehras 10.20 Olimpiada Bolka i Lolka 10.45 Rodzina Treflików 6 11.35 Stacyjkowo 11.55 Pszczółka Maja 12.25 Domisie 13.00 Zagadki zwierzo-madki	MINIMINI+ 6.05 Moje urodziny 6.10 Ciekawski George 7.33 Kicia Kocia 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 15.55 Blaze i megamaszyny 3 16.23 Blaze i megamaszyny 2 17.20 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.57 Staś i fajna Babcia	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
 19.05 Lekkoatletyka: Mistrzostwa Polski – Białystok 2026 – podsumowanie 21.05 Retro TVP Sport – mag. 23.00 Sportowy wieczór 23.30 Żużel – mecz towarzyski: Polska – Australia 1.35 Boks: Gala w Bournemo-uth – podsumowanie	 20.00 Lekkoatletyka: Commonwealth Games – Glasgow 2026 – 2. dzień (live) 22.45 Szermierka: Mistrzostwa świata – Hongkong 2026 – 4. dzień 0.30 Kolarstwo: Tour de l'Ain – 1. etap	 19.00 Tenis: Turniej ATP w Waszyngtonie – mecz 1. rundy (live) 21.00 Tenis: Turniej ATP w Waszyngtonie – mecz 1. rundy (live) 23.00 Tenis: Turniej ATP w Waszyngtonie – mecz 1. rundy (live) 1.00 Boks	 13.20 Tygrysek Percy i jego opowieści 14.30 Oli i Luna 14.55 Oktonauci 2 15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść? 15.40 Bella i Sebastian 16.35 Dino Ranczo 17.05 Pszczółka Maja 17.30 Robin Hood	 18.15 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia 18.40 Dora i przyjaciele 2 19.35 Kicia Kocia 20.25 Mały Charlie 21.36 Zouk 22.04 Trojaczki 22.42 Polly Pocket 6 23.21 Przyjaciółki	 21.00 Polska i świat 22.00 Szkoła kontaktowa 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 Oviedo – FC Barcelona 11.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa 13.40 Ekstraklasa po godzinach 14.45 1 na 1 Extra 15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Real Oviedo – FC Barcelona 18.00 Liga+ Extra 20.00 Liderzy. W centrum gry (5) 21.00 Wysoki Pressing 22.45 Boks: BKFC Fight Night: Urugwaj – waga lekka: Gaston Reyno – Joshua Krejci 0.00 Sporty walki: ONE Friday Fights 163 1.15 Ligomistrzowe historie (1)	EUROSPORT 2 9.00 Szermierka: MŚ – Hongkong 2026 – 3. dzień 11.00 Szermierka: MŚ – Hongkong 2026 – 4. dzień (live) 15.00 Snooker: Turniej Shanghai Masters – 2. dzień (live) 17.00 Triathlon: T100 World Tour 18.00 Lekkoatletyka: Commonwealth Games – Glasgow 2026 – 1. dzień 20.00 Snooker: Turniej Shanghai Masters – 2. dzień 22.00 Kolarstwo: Tour de l'Ain – 1. etap 23.30 Kolarstwo: Tour de France – 21. etap: Thoiry – Paryż 0.00 Lekkoatletyka: Commonwealth Games – Glasgow 2026 – 2. dzień	POLSAT SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej ATP w Estoril 8.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 10.00 Tenis: Turniej ATP w Kitzbühel 12.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 15.00 Tenis: Turniej ATP w Estoril 17.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 20.00 Siatkówka plażowa: Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Rzeszowie 22.30 Tenis: Turniej ATP w Waszyngtonie – mecz 1. rundy gry pojedynczej 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.15 Sonic Prime 2 8.40 Harmidom 9 9.30 Harmidom 2 10.00 SpongeBob 10.10 SpongeBob 10.25 SpongeBob 10.35 Kancieporty 16 11.45 Grzmotomocni: Tajniacy 2 12.15 Niebezpieczny Oddział 12.40 Niebezpieczny Henryk 13.10 SpongeBob 13.25 Kancieporty 10 14.25 Harmidom 4 15.20 Harmidom 15.40 Sonic Prime 2 16.05 SpongeBob Kancieporty 16	TELETOON+ 8.20 Kumpel 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 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 13.13 Kumpel z dżungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Lusja 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 18.59 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 11.00 Tenis: Turniej WTA w Waszyngtonie – 1. runda 13.30 8 wspaniałych (1) 14.30 Tenis: Turniej WTA w Waszyngtonie – 1. runda 17.00 Tenis: Turniej WTA w Waszyngtonie – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 19.00 Tenis: Turniej WTA w Waszyngtonie – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 21.00 Tenis: Turniej WTA w Waszyngtonie – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 23.15 Tenis: Turniej WTA w Waszyngtonie – 1. runda 1.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa	ELEVEN SPORTS 1 9.00 Piłka nożna: Liga włoska: Torino FC – Inter Mediolan 11.00 Formuła 3: GP Węgier 12.30 Formuła 2: GP Węgier 14.00 Formuła 1: Grand Prix Węgier 16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – Cagliari Calcio 18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Wolfsburg – Bayern 20.00 Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością – film dokumentalny 20.40 Formuła 1: Grand Prix Węgier 22.40 Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach 23.20 Ligue 1 Season Review (36) 0.25 Bundesliga Special (22)	POLSAT SPORT 3 6.00 Siatkówka plażowa: Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Rzeszowie 8.30 Tenis: Turniej ATP w Kitzbühel – finał gry pojedynczej 11.00 Siatkówka plażowa: Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Rzeszowie 13.00 Tenis: Turniej ATP w Estoril – finał gry pojedynczej 15.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 17.00 Tenis: Turniej ATP w Kitzbühel – finał gry pojedynczej 19.00 Siatkówka mężczyzn: LN 21.00 Siatkówka mężczyzn: LN 23.30 Siatkówka mężczyzn: LN 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.15 Pan Krokodyl 8.45 Barabapa i jego rodzinka 9.15 Barabapa i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.25 Świnka Peppa 3 10.35 Świnka Peppa 4 11.05 Santiago z móż 11.30 Psi Patrol 9 11.50 Psi Patrol 11 12.10 Rubble i jego ekipa 2 12.30 Rubble and Crew 2 12.45 Rogata ekipa 3 13.15 Tim Rex wśród gwiazd 13.45 Barabapa i jego rodzinka 14.40 Zwierzęce zagadki 15.10 Rogata ekipa 3 15.37 Świnka Peppa 6	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 4 8.30 Klub Myszkki Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 9.30 Klub Myszkki Miki Plus 10.00 Blue 2 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 11.30 Psia Brygada 12.00 Spidey i superkumple 4 12.30 Blue 2 13.30 Klub Myszkki Miki Plus 14.00 Superkoty 3 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 4 16.00 Blue 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 Debaty Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORTS 8.30 Liga+ Extra 10.40 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa 13.00 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga: Polonia Bydgoszcz – Arged 15.45 Ekstraklasa po godzinach 16.55 Ekstraklasa 18.00 1 na 1 Extra 19.15 Żużel – 1. runda w Toruniu 22.45 Liderzy. W centrum gry (5) 23.40 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa 2.10 Sporty walki: ONE Friday Fights 163 3.15 Premier League Stories (50)	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: FC Bayern Monachium – 1. FC Köln 14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: SS Lazio – Inter Mediolan 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – 1. FC Heidenheim 18.00 Formuła 1: GP Węgier 20.00 Piłka nożna: Liga włoska: Torino FC – Inter Mediolan 22.00 Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością – film dokumentalny 22.40 Serie A 23.45 Made in Italy (20)	POLSAT PLAY 6.00 Budowlany 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.05 Wojsny magazynowe 10.00 Wojsny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii 20.00 Ostatnie tajemnice Hitlera – film dokum., Francja 21.15 Tajna historia XX wieku 22.05 Poszukiwacze historii 22.35 Pociągi 23.10 Wakacje z Bałtykiem 4.05 Starozitni kosmici	TVN TURBO 11.15 101 napraw 12.15 Jeździć, obserwować 13.00 Mobilni mechanicy 14.00 Zawodowi handlarze 16.00 Wojsny samochodowe 18.00 Raport Turbo 18.15 Zawodowi handlarze 19.00 Moto kombi 19.45 Duda kontra Szafranski 20.30 Prawko na świecie. Jazda bez zasad 21.15 Z drugiej reki 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 Rosamunde Pilcher: Lordowie nie kłamią – film obcy, Niemcy/Austria 2010 21.50 Rosamunde Pilcher: Skrzydła miłości – film obcy, Niemcy 2010 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TRWAM 16.25 Przyroda w obiektywie 16.40 Zdrowie z Bożej Apteki 17.00 Wierze w Boga 17.30 Rajd Katynski 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończono 19.30 Każdy małuch to potrafi 19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 21.00 Myśląc historia 21.00 Apeli Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Wersal 1919 – film dokum.

CZAROWNICE I CZARODZIEJKI

Raz biała, raz czarna magia

Czasem są dobre, czasem złe. Polowano na nie przez blisko 300 lat, ale przetrwały. Bo każda kobieta ma w sobie coś z czarownicy: niezależność, mądrość, odwagę łamania zasad i sprzeciw wobec patriarchy. Na ekranie pokazują, na co je stać.

TOTALNA MAGIA (1998)

W dwie siostry z rodziny czarownic wcieliły się Sandra Bullock i Nicol Kidman. Na planie dogadywały się doskonale, choć miały inne zawodowe nawyki. Bullock zwykła kończyć scenę w 2-3 dublach, a Kidman – świeżo po pracy ze Stanleyem Kubrickiem nad filmem „Oczy szeroko zamknięte” – była przyzwyczajona do... 70-80 powtórek! Chyba jednak nie było źle, bo panie spotkały się ponownie – na planie „Totalnej magii 2”, która będzie miała premierę 11 września.

➔ PRIME VIDEO



SUSPIRIA (2018) W remake'u horroru z 1977 roku trafiamy wraz z główną bohaterką, Susie, którą gra Dakota Johnson, do prestiżowej berlińskiej akademii tańca. Okazuje się, że szkołą zarządza... sabat czarownic. By przygotować się do zdjęć, Johnson ukończyła dwuletni kurs baletu! Chloë Grace Moretz, która wcieliła się w zaginioną uczennicę, Patricię, stwierdziła, że dzieło Luki Guadagnino to „jeden z najbardziej poruszających filmów o kobiecości”.

➔ PRIME VIDEO

ŁOWCA CZAROWNIC

(2015) Zaczęło się od gry Dungeons & Dragons. Gdy jej pasjonat Vin Diesel został poproszony o napisanie przedmowy do albumu wydawanego na 30-lecie gry, napomknął scenarzyście Coreyowi Goodmanowi, że od lat wciela się w łowcę czarownic. Kilka miesięcy później dostał gotowy scenariusz. – Wow, to było iście surrealistyczne. – wspominał aktor. – Nakręciliśmy film za 100 milionów dolarów oparty na postaci, którą grałem w grze planszowej...

ŁOWCA CZAROWNIC

SR 29.07 godz. 23.15 TVN

WIEDZMY (2020)

To już druga filmowa adaptacja książki Roalda Dahla „Czarownice”. Tym razem w roli Wielkiej Czarownicy wystąpiła Anne Hathaway, a za kamerą stanął Robert Zemeckis, twórca m.in. trylogii „Powrót do przyszłości”. Pytana o swoją kreację, Hathaway powiedziała, iż zrobiła wszystko, by jej rola zapadła w pamięć widzów, tak jak ta Anjeliki Huston z wersji z 1990 roku. Choć nie było jej łatwo – w czasie zdjęć była w ciąży.

➔ NETFLIX, PRIME VIDEO



CZAROWNICA MIŁOŚCI (2016)

Pisząc scenariusz do tej czarnej komedii, Anna Biller czytała poradniki o związkach i w głowie utkwiła jej jedna rada: jeśli kobieta chce zatrzymać mężczyznę przy sobie, powinna kochać go mniej niż on ją... Ten niemal w pełni autorski film – Biller także wyreżyserowała go, przygotowała scenografię i skomponowała muzykę – został wystylizowany na produkcję z lat 60., gdy w kinie rządził Technicolor. Aby jeszcze „podbić” klimat klasycznego Hollywood, film nakręcono na taśmie 35 mm.

➔ CANAL+ ONLINE



NOSTALGIA ANIOŁA

Trudne doświadczenie

➔ NOSTALGIA ANIOŁA

ŚR 29.07 godz. 20.00 TVN 7

Poruszający dramat obyczajowy w reżyserii zdobywcy trzech Oscarów – Petera Jacksona, twórcy m.in. cyklu „Władca Pierścieni”. Tym razem przeniósł na ekran powieść Alicje Sebold „Nostalgia anioła”. To opowieść o nastolatce, która została zgwałcona i zamordowana, a po śmierci z zaświatów obserwuje bliskich, w tym

rodziców, których zagrali Mark Wahlberg i Rachel Weisz. W roli zabójcy wystąpił Stanley Tucci (dostał za nią nominację do Złotego Globu), który nie krył, że było to dla niego prawdziwe wyzwanie aktorskie. – Nie zagrałbym ponownie George’a Harveya – mówił szczerze. I dodał: – To wspaniały film, ale bardzo trudne doświadczenie ze względu na rolę.

MJ



Gwiazdowa znów znajdzie się w centrum skandalu.

Krzysztof wyzna Basi prawdę, co robi w Poznaniu i jaki ma to związek z Marceliną.

NA WSPÓLNEJ

Prawda obroni się sama

➔ NA WSPÓLNEJ ŚR 29.07 godz. 20.15 TVN

Po tym, jak Sandra ukradła z biurka Marceliny spinkę, by przekonać Basię (Grażyna Wolszczak), że jej mąż zdradza ją z Gwiazdową (Agata Załęcka), Krzysztof (Łukasz Konopka) spędzi noc w redakcji. Sytuacja jeszcze bardziej się skomplikuje, gdy u Basi zjawi się Przemysław Gwiazda, również

przekonany, że jego żonę i Smolnego coś łączy. Załamana Basia w końcu zdecyduje się skonfrontować z Krzysztofem i Marceliną. Będzie w szoku, gdy dowie się o dziennikarskim śledztwie w Poznaniu, handlu dyplomami, udziale Gwiazdowej w prowokacji dziennikarskiej i zamieszanym w całą aferę Andrzej (Tomasz Schimscheiner)! JP



W roli bezwzględnego zabójcy nastolatki wystąpił Stanley Tucci.

„Francuski ...”, film	▼	siała mak	▼	sejmowy akt prawny	▼	włoski nad oczami	▼	Zbigniew ... „Popiół i diament”	▼	... Karewicz, aktor	▼	do pomiaru ciężaru ciała	▼	zastaw w grze	▼	bożek zakonanych	▼
►				„Jan ...” z Kazimierzem Kaczorem	►							wzywa do ewakuacji	►				
krupczatka		sandał	►			2	do spełnienia	►						tluczeń		poganiał chłopów	
►				potrzebne podejrzanemu	►							jesienny kwiat	►	1			
za Uralem		powróż		broń, uzbrojenie		podpowiedź, wytyczna		strefa	miasto w Niemczech	►	4		▼	kasza dla dzieci		zapora wodna	żydowski placek
wynik dzielenia	►							oczeretniał		zna organizm	►						
►				3		filmowy Egon z gangu	►						Eric ... „Hulk”	►		5	
... Kurosawa, reżyser	niegodziwiec, łajdak	►								bezsilność	►						
pobory artysty	►					Ekberg, gwiazda kina	►					6	oprawa	►			

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1 **DVB T2**

- 5.00 Spłątane losy** (10) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 5.50 Akacja 38** (905) – telenowela, Hiszpania 2018
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Rodzina (nie od) święta:** Jak odzyskać autorytet rodzica w świecie internetu, influencerów i rówieśników? – magazyn religijny, Polska 2026
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.15 Kolumbowie** (2): Żegnaj, Baśka – serial wojenny, Polska 1970
- 9.15 Ranczo 8** (94): Wybacz mnie – serial obyczajowy, Polska 2014
- 10.10 Komisarz Alex 22** (279): Druga twarz – serial kryminalny, Polska 2024
- 11.05 Ojciec Mateusz 17** (216): Sarkofag – serial kryminalny, Polska 2017
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Magazyn rolniczy**
- 12.55 Natura w Jedynce: Sęp kasztanowaty** – film dok., Hiszpania 2024 (patrz obok)
- 14.00 Spłątane losy** (11) – 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** (993) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacja 38** (922) – telenowela, Hiszpania 2018
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 07 zgłoś się** (6) – krym., Pol.
- 21.40 Nocny patrol** – film kryminalny, USA 2019, reż. Joel Souza, wyk. David Krumholtz, Thomas Jane, Bridget Moynahan, Luke Kleintank (patrz obok)
- 23.40 Wieczór z Mistrzem. Andrzej Wajda: Popioły** (2-ost.) – dramat historyczny, Polska 1965, reż. Andrzej Wajda, wyk. Daniel Olbrychski, Bogusław Kierc, Beata Tyszkiewicz, Piotr Wysocki (patrz obok)
- 1.55 Zaginiony w akcji** – film sensacyjny, USA 1984, reż. Joseph Zito
- 3.40 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 4.00 Pytanie dnia** – pr. publ., Pol.
- 4.20 Reporterzy** – mag.
- 4.30 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026 **► 4.50**



12.55 DOKUMENT

Sęp kasztanowaty
Opowieść o największym ptaku drapieżnym w Europie, który jest zagrożony wyginięciem. Nieliczne osobniki przetrwały m.in. w lasach Półwyspu Iberyjskiego. To właśnie tam podążają autorzy dokumentu, by przyjrzeć się parze, która walczy o przetrwanie jednego potomka. **65 min**



21.40 KRYMINAŁ

Nocny patrol
Ray i Nick (Luke Kleintank, zdj.) przemierzają ulice Los Angeles. Podczas patrolu dostają rozkaz wszczęcia pościgu za mordercami i funkcjonariuszy. Wskutek niespodziewanych zdarzeń rozpoczynają też poszukiwania zaginionej dziewczyny i stawiają czoło nieuczciwemu stróżowi prawa. **120 min**



23.40 DRAMAT HIST.

Popioły (2-ost.)
Przełom XVIII i XIX wieku. Szlachcic Olbromski (Daniel Olbrychski) poznaje Cedrę, z którym się zaprzyjaźnia. Wstępują do armii Napoleona (Janusz Zakrzewski, zdj.). Niebawem ich drogi się rozchodzą. **135 min**

TVP 2 **DVB T2**

- 4.30 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2024
- 5.30 M jak miłość** (1804) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.25 Pozytywni.pl** – magazyn
- 6.50 Barwy szczęścia** (3364) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie Rodzinka.pl** (55, 56): Wirtualni przyjaciele; Instrukcja obsługi – serial komediowy, Polska 2012
- 11.30 Tomek i Magda** wybierają się na koncert. Z planów nic nie wychodzi, muszą bowiem zająć się Kacprem. Ten rozpoczyna, że Kuba nie przyznaje się do niego na portalu społecznościowym. Okazuje się, że aktywnie działa tam Maria. **65 min**
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda** (156) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (886) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 Góra** pomaga kobiecie, która podczas zakupów zaczęła kaszleć krwią. Zespół Vicka jedzie do biblioteki, gdzie młody mężczyzna dostał ataku padaczki. W barze Kropiówka pojawia się znana dziennikarka. Dzisiaj opowiada jej o chorym Patrycku. **30 min**
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (443) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 (patrz obok)
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (157) – serial obyczajowy, Turcja 2024 (patrz obok)
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3364) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.05 Omnibus – szybcy i mądzy** – teleturniej, Polska 2026
- 20.35 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 20.55 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 21.50 Na sygnale** (883, 884) – serial fabularno-dokum., Pol.
- 22.55 Berlin Ku'damm 59** (8) – serial obyczajowy, Niemcy 2018
- 23.50 PitBull 2** (15) – serial sensacyjny, Polska 2007
- 0.50 Karol, władca Hiszpanii** (14) – serial kostiumowy, Hiszpania 2015
- 1.45 Nasz dom w górach** (21) – serial obycz., Niemcy 2024
- 2.40 Abastumani** – film dokumentalny, Gruzja/Polska
- 3.55 Rodzinka.pl** – serial kom., Polska 2025 **► 4.25**



15.05 OBYCZAJOWY

La Promesa – pałac tajemnic (443)
Kolacja z okazji urodzin Manuela (Arturo Sancho, zdj.) kończy się fiaskiem. Napięcie udziela się domownikom i służbie. Petra coraz ostrzej traktuje podwładnych. Lope musi zmierzyć się z niespodziewaną wizytą. Do Lorenza dociera wiadomość z frontu. **55 min**



17.20 OBYCZAJOWY

Panna młoda (157)
Zaskoczony Cihan (Cenay Türkever, zdj.) dowiadyuje się, że Hancer (Talya Çelebi, zdj.) jest w ciąży. Dziewczyna postanawia wyjechać ze Stambułu i zacząć wszystko od nowa, przy wsparciu Meliha. Yonca, ku uciesze bliskich, odzyskuje w końcu przytomność. Cihan zabiera Beyzë i dziecko do rezydencji. **55 min**



19.25 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3364)
Łukasz (Michał Rolnicki, zdj.) spędza z Celiną (Orina Krajewska, zdj.) mikolajki. Nastrój psuje Ksawery. Dominika obiecuje Mateuszowi wsparcie na turnieju. Jej plany krzyżuje Renata. **40 min**

POLSAT **DVB T2**

- 4.55 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.40 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – pr. inform.
- 8.25 Malanowski i partnerzy** (362, 363): Matka i córka; Cudze szczęście – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011 (patrz obok)
- 9.25 Trudne sprawy** (1283, 1284) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 11.35 Gliniarze** (900, 901): Zagadka; Ostra babka – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 13.40 Dłaczego ja?** (1530, 1531): Cenniejsze niż złoto; Naga prawda – serial paradokumentalny, Polska 2026
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.20 Pogoda**
- 16.25 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.40 Gliniarze** (1097, 1098): Nierealne marzenie; Zaufany – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 20.00 Komediodwa środa: Brzydka prawda** – komedia romantyczna, USA 2009, reż. Robert Luketic, wyk. Katherine Heigl, Gerard Butler, Bree Turner, Eric Winter (patrz obok)
- 22.05 Ted** – komedia, USA 2012, reż. Seth MacFarlane, wyk. Mark Wahlberg, Mila Kunis, Joel McHale, Giovanni Ribisi (patrz obok)
- 0.30 Ostrożnie z dziewczynami** – komedia romantyczna, USA 2002, reż. Roger Kumble
- 2.15 Mocne uderzenie** – komedia, USA 2012, reż. Frank Coraci
- 8.25 FAB.-DOKUM. Malanowski i partnerzy** (362, 363)
Malanowski (Bronisław Cieślak, zdj.) angażuje się z Markiem w sprawę nastoletniej Emilii, która została zgwałcona. Dziewczyna nic nie pamięta. Detektywi znajdują w jej pokoju skrytkę z pieniędzmi i listą numerów telefonów. Chcą dotrzeć do chłopaka ofiary. **60 min**
- 20.00 KOMEDIA Brzydka prawda**
Ambitna producentka telewizyjna Abby (Katherine Heigl, zdj.) bezskutecznie szuka miłości. Mało kto jednak może sprostać jej wymaganiom. Pomoc oferuje nowy współpracownik Mike (Gerard Butler, zdj.), gwiazdor o szowinistycznych poglądach. Singielka, chociaż za nim nie przepada, wciela w życie jego porady. **125 min**
- 22.05 KOMEDIA Ted**
Pluszowy miś od lat wiecznie bez trosk życie u boku Johna (Mark Wahlberg). Wszystko się zmienia, gdy mężczyzna znajduje partnerkę, Lori (Mila Kunis). Każę mu ona wybierać między kumpelami a miłością. **145 min**



8.25 FAB.-DOKUM.

Malanowski i partnerzy (362, 363)
Malanowski (Bronisław Cieślak, zdj.) angażuje się z Markiem w sprawę nastoletniej Emilii, która została zgwałcona. Dziewczyna nic nie pamięta. Detektywi znajdują w jej pokoju skrytkę z pieniędzmi i listą numerów telefonów. Chcą dotrzeć do chłopaka ofiary. **60 min**



20.00 KOMEDIA

Brzydka prawda
Ambitna producentka telewizyjna Abby (Katherine Heigl, zdj.) bezskutecznie szuka miłości. Mało kto jednak może sprostać jej wymaganiom. Pomoc oferuje nowy współpracownik Mike (Gerard Butler, zdj.), gwiazdor o szowinistycznych poglądach. Singielka, chociaż za nim nie przepada, wciela w życie jego porady. **125 min**



22.05 KOMEDIA

Ted
Pluszowy miś od lat wiecznie bez trosk życie u boku Johna (Mark Wahlberg). Wszystko się zmienia, gdy mężczyzna znajduje partnerkę, Lori (Mila Kunis). Każę mu ona wybierać między kumpelami a miłością. **145 min**

TVN	DVB T2	TV PULS	DVB T2	TVN 7	DVB T2
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1713) – serial paradokumentalny, Polska 2025 6.50 Kuchenne rewolucje (11) – program rozrywk., Pol. 2022 7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026 11.20 Doradca smaku (39) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.25 Kuchenne rewolucje (11) – program rozrywk., Pol. 2021 12.35 Ukryta prawda (1503, 1504, 1738) – serial paradok., Polska (patrz obok) 15.45 Detektywi (127) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024. Śledczy rozwiązują zagadkę zniknięcia ze szpitala zwłok Daniela Majchera, który zmarł w wypadku. Jego rodzice podejrzewają, że sprawa ma związek z nielegalnym przeszczepem. 65 min 16.50 Szpital św. Anny (78) – serial obyczajowy, Polska 2026. Bartek sprzedaje dom bez wiedzy Kaśki. Zyta opiekuje się pacjentem z podejrzeniem raka trzustki. Mężczyzna uważa, że spotkała go kara za dawne przewinienia. Tomek poszukuje Marty z pomocą hakera. 65 min 17.55 Młode gliny (34) – serial kryminalny, Polska 2026. W parku znaleziono ciało 17-letniej Agaty. Trop prowadzi do pobliskiego klubu. Wkrótce ginie kolejna uczennica tego samego liceum. Obie nastolatki kontaktowały się w sieci z tajemniczym Maksem. 65 min 19.00 Fakty 19.35 Sport, Pogoda 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów	 12.35 PARADOKUM. Ukryta prawda (1503, 1504, 1738) Kiedy szef obniża Ludwikowi pensję, ten prosi żonę, by znalazła sobie lepszą płatną posadę. Kobieta jest nauczycielką i nie zamierza rezygnować z pracy w szkole. Wkrótce mąż widzi, jak żona spotyka się z innym mężczyzną. Podejrzewa, że się prostytuuje. 190 min  20.15 OBYCZAJOWY Na Wspólnej (4254) Jarek czeka na wiadomość od Elizy. Spotyka się też z Wroniską. 35 min 	6.00 Policjanci z Miami 3 (19, 20): Przerosty biurokracji; Miłość ulicznych – serial kryminalny, USA 1987 8.00 Kobra – oddział specjalny (12, 13): Swobodny spadek; Krew i woda – serial sensacyjny, Niemcy 2017. Dana, córka Semira, chce sama rozwiązać zagadkę morderstwa. Wplątuję się w niebezpieczną intrygę. 120 min 10.00 Maria z przedmieścia (81, 82) – telenowela, Meksyk 1995 12.00 Nie igrzaj z aniołem (127) – serial obyczajowy, Meksyk 2008. Estefania i Isabela dowiadują się, że Marichuy przeżyła. Policja przesłuchuje Ramona. Przypomina on sobie kobietę przy rekwizytach. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie (61) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 14.00 Kurierzy 2 (46) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (564, 565) – serial obyczajowy, Polska 2022 17.00 Kurierzy 2 (47) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023. Przedstawiciel władzy dochodzi do wniosku, że ulica powinna zmienić nazwę na ul. Bandytów, bo osoby z innych dzielnic obawiają się tam zaпускać. Dorota musi doręczyć tam paczkę. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (984, 985) – serial obyczajowy, Polska 2026. Sandra pada ofiarą kradzieży. Z Andżeliką rusza w pogoń za złodziejem. Okazuje się nim jej kolega ze szkoły. Jego zachowanie dziwi dziewczynę. To dopiero początek zagadkowych wydarzeń. 120 min	 20.00 FILM SF Hellboy Władczyni czarownic Nimue (Milla Jovovich) przed wiekami została unicestwiona przez króla Artura (Mark Stanley). Teraz odzyskuje moc. Chce rozprawić się z ludźmi i zawaładnąć światem. Tylko pochodzący z piekła Hellboy (David Harbour, zdj.) może ją powstrzymać. 140 min  22.20 FILM SF Babylon A.D. Toorop (Vin Diesel, zdj.) ma przemycić z Rosji do Nowego Jorku Aurorę (Melanie Thierry). Nie wie, że obdarzoną niezwykłymi zdolnościami dziewczyną interesują moiżni tego świata. 135 min	5.25 Ten moment (8): Druga szansa – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (831-833) – serial paradokumentalny, Polska 2020 8.45 Ukryta prawda (1351, 1471, 1472) – serial paradokumentalny, Polska 11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1138-1140) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014. Na osiedlowym smietniku znaleziono zwłoki noworodka. Anna Potaczek i Maciej Debosz szukają jego matki. Z znanymi mieszkańcami wynika, że dziecko urodziła prostytutka. Podejrzewana jest też nastolatka z technikum. 125 min 13.55 Kryminalni 2 (5) – serial kryminalny, Polska 2005 15.00 Szpital (808, 809) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok) 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (519) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010. Beata Kwiecińska usiłowała zamordować Radosława Morawskiego, wjeżdżając w niego samochodem. Motywem była próba szantażu ujawnienia romansu z nieustalonym kochankiem. 60 min 18.00 SOS Ekipy w akcji (31) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok) 19.00 Ukryta prawda (1542) – serial paradokumentalny, Polska 2023. Monika odkrywa, że zaszła w ciążę z Konradem, którego poznała na portalu randkowym. Liczy na szybki ślub. Partner to obiecuje, ale dzień później znika. Kobieta rozpoczyna poszukiwania. Okazuje się, że ojciec jej dziecka ma żonę, która zamierza się z nim rozwiść. 60 min	 15.00 PARADOKUM. Szpital (808, 809) Młody mężczyzna zostawia przed szpitalem kierowniczkę budowy, którą zgwałcił robotnik. Pacjentka trafia do doktor Dominiki Gajdy (Kaja Sosnowska, zdj.). Nie chce zdradzić, kto ją skrzywdził. Wkrótce na oddziale pojawiają się sprawcy i zaskrajają poszkodowaną. 120 min  18.00 PARADOKUM. SOS Ekipy w akcji (31) Wożny zgłasza pożar w sali lekcyjnej. Strażacy znajdują w środku przywiązanego do krzesła, nieprzytomnego nastolatka. Funkcjonariusze poszukują sprawców. 60 min



W APTEKACH I ZIELARNIACH

CUKIERKI ALOESOWE – SEKRET URODY, DOBREGO SAMOPOCZUCIA, WZMOCNIENIA ODPORNOŚCI.

20.15 Na Wspólnej (4254) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok) 20.50 Jack pogromca olbrzymów – film fantasy, USA 2013, reż. Bryan Singer, wyk. Nicholas Hoult, Eleanor Tomlinson, Ewan McGregor, Stanley Tucci (patrz obok) 23.15 Łowca czarownic – film fantasy, USA/Chiny/Kanada 2015, reż. Breck Eisner 1.25 Kwatery Hitlera (2) – serial dokumentalny, Polska 2019, reż. Maciej Gajewski 2.25 Uwaga! – magazyn reporterów 2.45 Wallander 2 (4) – serial kryminalny, Szwecja/Niemcy/Dania 2009 4.35 Detektywi (121) – serial fabularno-dokumentalny, Pol. 5.20 Kto was tak urządził? – magazyn	20.50 FANTASY Jack pogromca olbrzymów. Syn farmera Jack (Nicholas Hoult, zdj.) otwiera bramę dzielącą świat ludzi i krainę olbrzymów. By uratować królestwo przed potwornymi istotami, chłopak musi wykazać się odwagą. 145 min	20.00 Hellboy – film s.f., USA/Wielka Brytania/Bulgaria 2019, reż. Neil Marshall, wyk. David Harbour, Milla Jovovich, Ian McShane, Sasha Lane (patrz obok) 22.20 Babylon A.D. – film s.f., USA/Francja/Wielka Brytania 2008, reż. Mathieu Kassovitz, wyk. Vin Diesel, Michelle Yeoh, Mélanie Thierry, Gérard Depardieu (patrz obok) 0.35 Zobowiązanie – thriller, Wielka Brytania 2012, reż. Craig Viveiros, wyk. Tim Roth, Talulah Riley, Jack O'Connell, Peter Mullan (patrz obok) 2.15 Dzielnica strachu 10 (444) – serial krym., Pol. 2025-2026 3.15 Lombard. Życie pod zastaw 18 (980) – obycz. 4.20 Dyżur 3 (36) – serial dokum. 5.00 Dzielnica strachu 10 (447) – serial krym., Pol. 2025-2026	0.35 THRILLER Zobowiązanie. Adam (Jack O'Connell, zdj.) mieszka z matką, która spotyka się z gangsterem. Pewnego dnia chłopak rozbija samochód należący do przestępcy. W ramach rekompensaty zostaje kierowcą zabójcy. 100 min	20.00 Nostalgia anioła – dramat obyczajowy, USA/Wielka Brytania/Nowa Zelandia 2009, reż. Peter Jackson, wyk. Mark Wahlberg, Susan Sarandon, Stanley Tucci, Saoirse Ronan (patrz obok) 22.55 Ocean's Thirteen – komedia sensacyjna, USA 2007, reż. Steven Soderbergh. Danny (George Clooney) i jego gang planują zemstę. Ich ofiarą ma zostać Willy, właściciel kasyn i hoteli. 145 min 1.20 Zawsze jest czas na miłość – komedia obyczajowa, USA/Wielka Brytania/Belgia 2017 3.25 Żyjąc z potworem 9 (11) – serial dokumentalny, USA 2024 4.30 Fachowcy 2 (8) – serial paradokumentalny, Polska 2018	20.00 DRAM. OBYCZ. Nostalgia anioła (Saoirse Ronan, zdj.) zostaje zgwałcona i zamordowana. Uwieczona w zaświatach, obserwuje swoich bliskich. Próbuje przekazać ojcu wskazówki prowadzące do jej mordercy. 175 min
---	--	---	---	---	---

TVP3	TVP3	D3	TVP POLONIA	TV 4	D3	PULS 2	D3	TVP ROZRYWKA	TTV HD	D3						
12.00 Telekurier – mag., Polska	12.30 Górna półka smaku (4)	13.00 Agrobiznes – mag.	13.30 Dajcie słowo – Maciej Orłoś 2 (27) – 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 rękę (6)	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 (205)	23.30 Kryminalna siódemka
14.00 Aktorka bez granic. Polski Teatr w Toronto	15.00 Serwis Info – pr. inform.	15.10 Zakochaj się w Polsce (192) – magazyn	15.35 20 x 20 lat TVP Kultura	16.00 Zaraz wracam 2 (116)	16.30 Barwy szczęścia (3350) – serial obycz., Pol. 2026	17.00 Teleexpress	17.20 Gra słów. Krzyżówka	17.50 Teleexpress Extra – inf.	18.15 Czesław Lang. Doścignąć marzenia	18.45 Panorama	19.20 Polacy światu	19.30 Program informacyjny 19.30	19.55 Pytanie dnia – pr. publ.	20.10 Sport, Pogoda		
7.55 Bogaty dom – biedny dom (100) – reality show	8.55 Policjantki i Policjanci (536, 537) – serial obycz.	10.55 Na ratunek 112 (1134, 1135) – paradok.	11.55 Dlaczego ja? (1563, 1564) – paradok.	13.55 Trudne sprawy (797-799) – paradok., Pol.	16.55 Policjantki i Policjanci (1412) – obycz., Pol. 2026	18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (530)	19.00 Policjantki i Policjanci (1413) – obycz., Pol. 2026	20.00 Uroczysko (225, 226) – serial kryminalny, Polska	21.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (139) – krym.							
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 – serial anim.	12.35 Marta mówi – anim.	13.00 Smery – serial anim.	14.00 Baranek Shaun 4	14.35 My Little Pony: Przyjaźń to magia	15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2 – anim.	16.00 Finales i Ferb 2 – anim.	17.00 Smery – serial anim.	18.00 Pingwiny z Madagaskaru – serial animowany			
6.10 Zakochaj się w Polsce (272) – magazyn	6.40 Gra słów. Krzyżówka	7.10 Okrasa łamie przepisy	8.20 Familiada – teleturniej	8.55 Va banque – teleturniej	9.25 Kolo fortuny – telet., Pol.	10.05 Makłowicz w podróży	10.45 Postaw na milion	12.35 Familiada – teleturniej	13.15 Daleko od szosy (3) – serial obycz., Pol. 1976	14.40 Rodzinka.pl (209) – kom.	15.20 Lato z Radiem i Telewizją Polską – widowisko, Polska 2026	17.25 Va banque – teleturniej	18.00 Kolo fortuny – telet., Pol.	18.35 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny		
7.35 DeFacto 14 (17, 18)	8.30 Kartoteka 4 (1, 2)	10.35 Detektywi (53, 54)	12.35 Zakup w ciemno 4 (13)	13.35 Zakup w ciemno 6 (10)	14.35 Nic do zgłoszenia 4 (5)	15.35 Złomowisko PL 6 (3)	16.45 Express – pr. inform.	16.58 Pogoda, Sport	17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 18 (6)	18.05 Zakup w ciemno extra (9) – reality show, Polska	18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 16 (5)	19.45 Express, Pogoda – inf.	20.05 Zakup w ciemno 6 (11)	21.05 Zakup w ciemno extra (3) – reality show, Polska	21.45 Express, Pogoda – inf.	

PROGRAM INFORMACYJNY



23.55 Panorama
Podsumowanie najważniejszych wydarzeń dnia. W programie znajdują się informacje polityczne, gospodarcze i kulturalne z komentarzami ekspertów. 30 min

- 0.25 Program informacyjny 19.30
- 0.45 Panorama dnia – pr. inf.
- 1.20 Kryminalna siódemka
- 1.40 Dziedzictwo (860)
- 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

OBYČAJOWY



20.25 Miłość nad rozlewiskiem (10, 11)
Sławek upewnia się, że pragnie związać się z Paulą. Jednocześnie poznaje bliżej swego syna Rysia. Zaczyna spędzać z chłopcem coraz więcej czasu. Z kolei Paulę odwiedza jej matka. 105 min

- 22.10 Cafe Fogg
- 22.40 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.
- 23.15 Panorama
- 23.45 Kabaret Letnią Porą (2)
- 0.35 Polacy światu
- 0.40 Zaraz wracam 2 (116)
- 1.10 Stacja innowacja (30)
- 1.30 Program informacyjny 19.30
- 1.55 Pytanie dnia – pr. publ.

KRYMINALNY



22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1022) – Polska 2026
Dagmara i Michał prowadzą dochodzenie w sprawie zabójstwa Kamila Wilka, operatora dronów. Sąsiadka twierdzi, że podglądał mieszkańców i naraził się dilerowi Krzysztofowi Rymarzowi. 60 min

- 23.00 Bez litości: Jeden strzał, jeden trup – film sens., Kanada/USA 2012
- 0.55 Love Island. Wyspa miłości (42)
- 2.00 Hardkorowy lombard 3 (34) – serial dokum., USA
- 2.30 Interwencja – mag.
- 2.55 Śmierć na 1000 sposobów (7) – dok.

ANIMOWANY



19.40 Kaczki opowieści
Rezultaty, ciekawe świata kaczkorki oraz ich wuj, zamożny Sknerus Mckwacz, przeżywają emocjonujące przygody. Stawiają czoła wrogom bogactwa, takim jak bracia Be i Granit Forsant. 60 min

- 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (972) – obycz.
- 21.00 Dzielnica strachu 10 (454, 455) – serial krym.
- 23.00 Kolonia karma – film sens., USA/Wlk. Bryt. 1994
- 1.25 Dzielnica strachu 10 (450) – serial krym., Polska
- 2.25 Lombard. Życie pod zastaw 12 (653) – obycz.
- 3.30 Lombard. Życie pod zastaw 5 (220) – obycz.

KULINARNY



19.40 Makłowicz w podróży
Prowadzący tym razem odwiedza Park Narodowy Sutjeska. Przygotuje tu m.in. sałatkę z dzikiego czosnku, sera zwanego w warokoczeki oraz pity ze szpinakiem i twarogiem. 30 min

- 20.10 Postaw na milion – teleturniej, Polska
- 21.15 Kabaret Letnią Porą (6) – pr. rozrywk., Pol. 2021
- 22.20 Rodzinka.pl (65) – kom.
- 22.55 Tak to leciało!
- 23.55 Gabi Drzewiecka zaprasza (9) – talk-show
- 0.55 Kolo fortuny – telet., Pol.
- 2.20 Do śmiechu! (76, 77)
- 4.30 Hity wszech czasów (14) – magazyn muzyczny

ROZRYWKA



22.00 Idź na całość 2 (17) – Polska 2026
Uczestnicy mają do wygrania niemal trzy miliony złotych. W każdym odcinku podejmują ryzyko i próbują uniknąć zgonu. Program prowadzi Zygmunta Chajzer (zdj.) i Robert Motyka. 60 min

- 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (8)
- pr. rozrywk., Pol. 2024
- 0.00 Nic do zgłoszenia 6 (11) – serial dokumentalny, Pol.
- 1.00 Życie na kredytle 8 (13, 14) – reality show, Pol.
- 2.10 Dobra robota (13) – dok.
- 3.10 Detektywi. Na leczenie 3 (2, 3) – serial fab.-dok., Polska 2017

TVP3 TVP3 PROGRAMY LOKALNE

BIALYSTOK 17.10 Seans dla każdego 17.35 Moda na język polski 18.00 Grajmy swoje 18.10 Panorama formyńska 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Budowniczo-wość świata 21.00 Przegląd suwal-ski 21.20 Gość „Obiektywu” 21.30 Obiektyw
BYDGOSZCZ 17.30 Samorządni 18.15 Pokochaj Grudziądz 18.30 Zbliżenia 19.00 Unia kulinarna 19.20 Włóż apetyt 21.00 Jeszcze więcej z życia 21.12 Słowo daje! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
GDANSK 17.30 Na 2 kontakty 17.50 Raport gospodarczy 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Ted 10 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama
KATOWICE 17.30 Raz, dwa, trzy – lato! 17.45 Sobota w Bytkowie 18.15 Papyń pyto 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności
KRAKÓW 17.06 Podhalanie z AK 17.34 Ostre strzelanie 17.55 Unijne i krajowe systemy jakości żywności MODR 2026 18.09 Magazyn me- dyczny 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Unijne i krajowe systemy jakości żywności MODR 2026 21.03 Wykrzyacz kłamstw 21.30 Kronika
LUBLIN 17.55 Zdarzenia 18.10 Lu- belskie Obserwatorium Rynku Pra- cy 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Okiem kierowcy 21.02 Dwory i dworki Lubelszczyzny 21.15 Gość „Panora- my” 21.30 Panorama lubelska

TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 24 (306, 307) – krym., Pol. 2020
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (694, 695)
12.25 Ojciec Mateusz 8 (98)
13.20 Komisarz Alex 5 (62)
14.15 Ranczo 10 (123, 124)
16.10 Polska Śroziemnomor- ska – magazyn kulinarny
16.40 Operacja zdrowie – mag.
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 26 (341)
19.20 Ranczo 10 (119) – obycz.
20.10 Rodzinka.pl (206, 207)
21.25 Ojciec Mateusz 33 (421)
22.20 Midway – film wojenny, FILM USA/Kanada 2019
0.50 Siedem lat w Tybecie FILM – dramat biograficzny, USA/Wielka Brytania 1997

BBC FIRST

10.40 Śmierć pod palmami 3 (8) – serial krym., Wlk. Bryt.
11.45 Zagadki doktora Blake'a 5 (3) – serial krym.
12.55 Ulica nadziei 2 (1, 2)
15.00 Ojciec Brown 9 (2) – krym.
16.00 Lewis 6 (8) – serial krym.
17.00 My Life is Murder 4 (6)
18.00 Morderstwa w Midsomer 24 (4)
19.55 Śmierć pod palmami 4 (1) – serial kryminalny, Wlk. Bryt./Francja 2015
21.00 McDonald i Dods 3 (3) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2022
22.55 Blackshore 3 (4) – krym.
1.10 Sherlock 2 (1) – serial kryminalny, Wlk. Bryt. 2012

TVP KULTURA

12.25 Tajemnice kulturowych seriali (5) – serial dokum.
13.50 Noce i dnie (8) – obycz.
14.55 Dwie Joasie – komedia, FILM Polska 1935
16.35 Wojna domowa (13, 14)
18.15 Muzeum Polskiej Piosenki (7) – pr. rozr., Pol.
18.30 Informacje kulturalne
18.55 Rawhide (18) – serial przyg.
20.00 Powrót Sherlocka Holmesa (9) – serial krym.
21.05 TVP Kultura na Nowych Horyzontach – fel., Polska
21.30 Aida – film wojenny, FILM Austria/Bosnia i Hercegowina/Francja 2020
23.25 Stara strzelba – film historyczny, Fr./RFN 1975
1.20 Cześć, Tereska – dramat FILM obyczajowy, Polska 2001

ROMANCE TV

12.20 Inga Lindström: Spotkanie nad morzem – film obycz., Niemcy 2003
14.15 Rosamunde Pilcher: Lato nad morzem – film obyczajowy, Niemcy 1995
16.10 Toni – akuszer. Ucieczka z gniazda – komedia, Niemcy 2021
18.00 Górski lekarz (174, 175)
20.00 Tajne komando FILM „Rodzina” – komedia, Niemcy 2022
21.55 Pokój ze stajnią: Co za cyrk! – kom., Niemcy 2022
23.50 Górski lekarz (174, 175)
1.45 Tajne komando FILM „Rodzina” – komedia, Niemcy 2022

antena ANTENA HD

11.05 77 TV 4 (3) – pr. rozr., Polska
12.05 Co Polak potrafi na drodze? (13) – rozr., Pol.
13.05 Ciężarówka przez śniegi 3 (3) – serial dokum.
14.05 Kłątwa Wyspy Dębów 2 (9) – reality show, USA
15.00 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw (9, 10) – serial dokum., USA
16.00 Australijscy poszukiwawcze złota 5 (11, 12) – dok., Australia
18.00 77 TV 2 (16, 17) – rozr., Pol.
20.00 Alex Hugo – górski detektyw (23) – krym., Fr.
22.10 Detektyw Candice: Niezawodny instykt 2 (3) – serial kryminalny, Fr.
23.15 Balthazar: Śledczy fenomen (5) – serial krym.

COMEDY CENTRAL

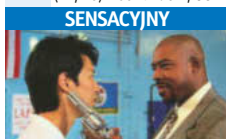
8.55 Przyjaciele (7-12) – kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywku 10 (17-22) – kom.
14.30 Dwóch i pół 8 (6-9) – kom.
16.30 Przyjaciele (13-18) – kom.
19.30 Teoria wielkiego podrywku 10 (23, 24)
20.25 Teoria wielkiego podrywku 11 (1-4) – kom.
22.00 The Office Pl 3 (7, 8)
23.05 Comedy Club 9 (7, 8)
0.05 Miasteczko South Park 4 (6, 7)
1.00 Pracochłocy 5 (8, 9) – kom.
2.00 Śmiesznie nie będzie 2 (17, 18) – program rozrywk.
3.00 Miasteczko South Park 4 (3-5)
4.30 Comedy Club (4-6) – rozr.

TV 6

6.00 Węże (188, 189) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (735, 736) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (54, 55) – sens.
10.55 48h. Zaginięcia (187-189)
13.55 Policjantki i Policjanci (1213) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (71, 72) – krym.
15.55 Kobra – oddział specjalny (56, 57) – sens.
18.00 Strażnik Tekasas (15, 16)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (85, 86)
21.55 Czarna lista 2 (35) – krym.
22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (725, 726)
1.00 Kości (125, 126) – krym.
3.00 Cobra Kai (39) – przyg.
3.35 Septagone (24, 25) – krym.
5.45 Telezakupy TV Okazuje

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (2)
6.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
7.50 Robert Makłowicz (214, 207) – mag. kulin.
9.40 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (8) – serial krym., Australia
10.50 Górski lekarz (12, 13) – serial obycz., Niem. 2020
12.55 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (9) – serial krym., Australia
14.00 Zajazd. Będzie się działo (8, 9) – obycz., Pol. 2025
16.00 Katastrofy w przestworzach (4, 1) – serial dokum., Kanada
19.00 Aukcja w ciemno 2 (22, 23) – serial dok., USA



20.00 Najlepsi
FILM z najlepszych 4: Bez ostrzeżenia – USA 1998
 Mistrz taekwondo Tommy Lee (Phillip Rhee, zdj.) wchodzi w posiadanie dyskietki wykradzionej gangsterowi. Przestępcy robią wszystko, by odzyskać materiały potrzebne do produkcji gotówek. 115 min

- 21.55** Saga wikingów – film
FILM przygodowy, Szwajcaria/Niemcy/RPA 2014
23.50 Silver – film sensacyjny, USA 1993, wyk. William Baldwin, Sharon Stone
2.20 Gangsterzy i filantropi
FILM – film sens., Polska 1963
4.15 Noce i dnie (2-ost.)
FILM – film obycz., Polska 1975

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (318) – reality show, Polska 2024
7.30 Na ratunek 112 (955, 956) – serial parodokumentalny, Polska
8.30 Sekrety rodziny (29-31) – serial parodokumentalny, Polska 2018
11.30 Trudne sprawy (964) – serial parodokumentalny
12.30 Dłaczego ja? (1378, 1379) – serial parodokumentalny, Pol. 2024
14.30 Świat według Kiepskich (16-20) – serial komediowy, Polska
17.00 48h. Zaginieni (185, 186) – serial kryminalny, Polska



19.00 Gliniarze (1010)
 Nastolatek staje się świadkiem mafijnych porachunków. O jego współpracy z policją dowiadują się gangsterzy, którzy postanawiają się zemścić. Tymczasem Adam stara się odnowić relacje ze swoją kuzynką. 60 min

- 20.00** Ślad (2) – serial krym., Pol.
21.00 Gliniarze (805) – parodok.
22.00 Tajemnicze zaginięcia kobiet (1) – serial dok.
23.00 Świat według Kiepskich (383, 384)
0.00 Ślad (105) – krym., Pol.
1.00 Zdrady II (23) – parodok.
2.55 Wydarzenia
2.45 Interwencja – mag.
2.55 Ewa Gołtje (496) – mag.

TVP SERIALE

- 5.40** Rodzinka.pl (117) – kom.
6.10 Na sygnale (499, 500)
7.20 Ojciec Mateusz 4 (49)
8.20 Komisarz Alex 3 (38)
9.10 Rodzinka.pl (118) – kom.
9.45 Klan (1465) – telen., Pol.
10.20 Ranczo 9 (116, 117)
12.00 Komisarz Alex 3 (39)
12.50 Ojciec Mateusz 31 (399-401) – serial krym.
15.35 Komisarz Alex 4 (40)
16.25 Na sygnale (501, 502) – serial fabularno-dokum.
17.35 Ranczo 10 (118, 119) – serial obycz., Pol. 2016
19.30 Ojciec Mateusz 31 (402) – serial kryminalny, Polska
20.30 Ojciec Mateusz 4 (50) – serial kryminalny, Polska



21.30 Ranczo 10 (120, 121) – Polska 2016
 Czerepach wraz z Olą wprowadza w życie niecyfny plan, aby podnieść notowania prezesa Kosiela w zbliżającej się kampanii wyborczej. Tymczasem Klaudia przystępuje do terapii Kusego. 110 min

- 23.20** Ojciec Mateusz 31 (403) – serial kryminalny, Polska
0.20 Czarna śmierć (5) – serial obycz., Pol. 2025
1.20 Erynie (9, 10) – serial kryminalny, Polska 2022
3.15 Stulecie Winnych 2 (20) – serial obycz., Pol. 2020
4.10 Klan (1465) – telen., Pol.
4.35 Pan Mama (38) – serial komediowy, Polska 2025

KINO POLSKA

- 6.50** Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.15 Podróż kapitana Klipera (2, 3) – anim.
7.40 Bolek i Lolek (11, 12)
8.00 Żegnaj, Ameryko!
FILM – obycz., Niem./Pol. 1994
9.45 To nie ze mną 2 (9, 10)
10.55 Syn szczęścia – film krótkometrażowy, 2024
11.15 Stara baśń – film
FILM kostiumowy, 2003
13.45 Quo vadis (1/2) – dramat historyczny, 2001
15.40 Papierowe małżeństwo – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
17.20 Cztery pancerni i pies (2, 3) – serial wojenny



20.00 Czerwony kapitan
FILM – Czechy/Słowacja/Polska 2016, reż. Michał Kollar
 Rok 1992, Bratysława. Ambitny detektyw Richard Krauz (Maciej Stuhr, zdj.) bada sprawę śmierci komunistycznego eksperta od przelichu. Ściga na siebie ogromne zagrożenie. 130 min

- 22.10** Misja Afganistan (13) – serial wojenny, 2012
23.10 Symetria – dramat obyczajowy, 2003
1.15 Cialo – komedia, 2003, wyk. Rafał Królikowski, Edyta Olszówka
3.40 Scema po polsku – komedia obyczajowa, 2021, wyk. Mariusz Pujso

AXN

- 6.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (4, 5) – serial kryminalny
7.30 Ostry dyżur 2 (5, 6) – serial obyczajowy, USA
9.25 Castle 4 (7, 8) – serial kryminalny, USA 2011
11.20 MacGyver 4 (5, 6) – serial akcji, USA 2020
13.10 Dowody zbrodni 2 (10, 11) – serial kryminalny
15.10 Agenci NCIS: Hawaje 2 (6, 7) – serial kryminalny, USA 2023
17.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 5 (5, 6) – serial kryminalny, USA/Kanada 2004
19.05 Castle 4 (9, 10) – serial kryminalny, USA 2011

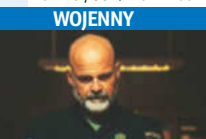


21.05 Walker: Strażnik Teksasu 2 (5, 6)
 Cordell i Liam analizują starą sprawę. Przy kłopotach śledztwie postanawiają odczytać na bok dzielące ich różnice. Micki nadal ma pracować przy biurku. Mówi Trewowi o swojej przeszłości. 115 min

- 23.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 5 (5, 6) – krym., USA/Kanada
0.45 Castle 4 (9, 10) – serial kryminalny, USA 2011
2.40 Walker: Strażnik Teksasu 2 (5, 6) – krym.
4.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4 (3) – serial krym., USA/Kan.
5.20 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 6.05** The Office PL 2 (3, 4)
7.05 Długi weekend – film
FILM obyczajowy, Polska 2004
8.20 Ostatni bój. Legenda 300 Spartan – film dok.
9.15 Pan Tadeusz – film
FILM kostiumowy, Pol./Fr. 1999
11.45 Peacock – thriller, USA
FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
13.15 Wszystko, czego nie zdaliśmy powiedzieć – kom.
FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
14.20 Agent szczęścia – dok.
15.55 Czarna woda
FILM – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002
16.15 Tożsamość Bourne'a
FILM – thriller, USA/Niem. 2004
18.10 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
18.15 Krucjata Bourne'a
FILM – thriller, USA/Niem. 2004



20.00 Kontyngent (5)
 Serbscy ekstremiści biorą czterech młodych żołnierzy na zakładników. Pułkownik Andreasson musi zdecydować, czy spełnić żądania porywaczy. 45 min

- 20.45** Morderstwo w ambasadzie – film krym., Wlk. Bryt. 2025
22.10 Smashing Machine
FILM – dram. biograf., USA 2025
0.10 Syn przeznaczenia
FILM – horror, Wielka Brytania/Francja 2025
1.40 Gdy zgasa światła
FILM – film sens., USA 2024

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

13 ULICA

- 8.45** Morderstwa w górach
FILM Vercors – krym., Fr. 2019
10.50 Mentalista 3 (19-22)
14.30 Zagadki Hailey Dean:
FILM Rankda ze śmiercią
 – film kryminalny, USA 2017
16.20 Świat według Kiepskich
FILM Broceliande – thriller, Francja 2016
18.20 Mentalista 3 (23, 24) – serial kryminalny, USA
20.10 Mentalista 4 (1, 2) – krym.
22.00 Niedwidomy detektyw (8) – krym., Austria/Niem. 2023
23.55 Bellefand (4) – serial krym.
1.55 Zabójstwo w lesie
FILM Broceliande – thriller, Francja 2016
3.55 Zagadki Hailey Dean:
FILM Rankda ze śmiercią
 – film kryminalny, USA 2017

POLSAT FILM

- 6.05** Górale (30-32) – dok., Pol.
7.25 Doktor Martin (49)
8.30 Przyjaźniółci (161, 162)
10.25 Świat według Kiepskich (18, 19, 109, 110, 198, 199, 132) – serial kom., Polska
14.35 Drapacz chmur – film
FILM sensacyjny, USA 2018
16.40 Pięta fala – film
FILM s.f., USA 2016
18.55 Wydział 303. Historia prawdziwa – film wojenny, Polska 2018
21.00 Król Skorpion – film
FILM przyz., USA/Niem./Bel. 2002
22.50 Siedmiu wspaniałych
FILM – western, USA/Australia 2016
1.35 Fala zbrodni (88, 89)
3.35 Ślad (42, 43) – serial krym.
5.30 Na ratunek 112 (883)

HBO

- 10.20** Fantastyczne zwierzęta:
FILM Tajemnicze Dumbledora'a
 – film fantasy, Wielka Brytania/USA 2022
12.40 Piotruś Pan – film familijny,
FILM USA/Wielka Brytania 2003
14.30 Diva Futura – dramat
FILM obyczajowy, Włochy 2024
16.35 Emma Odważna – film
FILM anim., USA/Chiny/Irl. 2024
17.55 Kaskader – komedia
FILM sensacyjna, USA 2024
20.00 Sojusznicy – komedia
FILM sensacyjna, USA 2025
21.55 Ród smoka 3 (6) – serial
 fantasy, USA 2026
23.00 Blade Runner 2049
FILM – film s.f., USA/Wielka
 Brytania/Węgry 2017
1.40 Spiając z innymi
FILM – komediodram., USA 2015

WARNER TV

- 8.45** Bajer z Bel-Air 6 (9, 10)
9.45 Prawo Agaty 4 (2) – obycz.
10.40 Pełniejsza chata (13)
11.20 Pełniejsza chata 2 (1)
11.55 Teraz albo nigdy! 2
 (10, 11) – obycz., Pol. 2008
13.50 Bajer z Bel-Air 6 (9-12)
15.45 Pełniejsza chata (13)
16.25 Pełniejsza chata 2 (1-3)
18.10 Kopciuszek:
FILM Różańcowa historia
 – kom. muz., USA/Kan. 2008
20.00 Uznany za niewinnego
FILM – film kryminalny, USA 1990
22.25 Rzekła tajemnic – dramat
FILM sensacyjny, USA 2003
1.15 W samym sercu morza
FILM – film przygodowy, USA/
 Australia/Hiszpania 2015
3.35 CSI: Kryminalne zagadki
 Las Vegas 11 (16, 17)

ALE KINO+

- 7.00** Wyraż – film krótkometraż.
7.35 Fuks – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1999
9.20 The Hero – film krótkometr.
10.00 Bestia 3 (5, 6) – krym., Kan.
12.05 Vera 10 (1) – serial krym.
14.00 Terapia dla par
FILM – komediodramat, Hiszpania
 2023, wyk. Malena Alterio
15.55 Pokuta – melodram., Wlk.
 Bryt./Francja/USA 2007
18.15 Vera 10 (2) – serial krym.
20.10 Orlen 2 (3, 4) – serial krym.
22.15 Ocalona – thriller, Wielka
 Brytania/USA 2015
0.10 Django (9, 10-ost.) – przyz.
2.30 Minuta ciszy (1) – obycz.
3.30 Ultima Thule – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2023
4.55 Meduzy – film krótkometr.
5.05 Powrót (1) – serial kom.

CANAL+ FILM

- 13.35** Saga „Zmierzc”:
FILM Zaczemienie – film
 fantasy, USA 2010
15.35 Premierowa jazda – mag.
15.50 Saga „Zmierzc”:
FILM Przed świtem. Część 1
 – film fantasy, USA 2011,
 wyk. Kristen Stewart
17.45 Hollywood Buzz – mag.
18.10 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
18.15 Kopnieć w czasie
FILM – kom., Francja/Belgia 2025
19.55 Łapu capu – rozr., Wlk. 2026
20.00 Rocznica – thriller, USA
FILM 2025, wyk. Diane Lane
21.50 Miasteczko Shelby Oaks
FILM – horror, Belgia/USA 2024
23.20 Pila 4 – thriller, USA/Kanada
FILM 2007, wyk. Tobin Bell
0.50 Zapiski śmiertelnika
FILM – komediodramat, Pol. 2025

SCI FI

- 10.00** Medium 2 (7, 8) – krym.
11.50 Zagubiona tożsamość 4
 (5, 6) – serial s.f., USA 2014
13.40 Arktyczny Armageddon
FILM – film katastrof., USA 2023
15.30 Medium 2 (9, 10) – krym.
17.20 Zagubiona tożsamość 4
 (7, 8) – serial s.f., USA 2014
19.10 Ameryka tonie
FILM – film s.f., USA 2023
21.00 Bibliotekarz: Nowy
 rozdział (9) – serial s.f., USA
22.00 Pompeje – film katastrof.,
FILM Kanada/Niemcy/USA 2014
0.10 Dorwać Cartera – film
FILM sensacyjny, USA 2000
2.10 Zagubiona tożsamość 4
 (7, 8) – serial s.f., USA 2014
4.00 Arcadia (4, 5) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

- 6.00** Czarodziejki 4 (15-18)
 – serial fantasy, USA 2002
9.25 Policjanci grupa
 poscigowa 17 (9) – dok.
10.30 Kobiety – komediodramat,
FILM USA 2008, wyk. Meg Ryan
13.00 Czarodziejki 4 (19, 20)
14.55 Naga bron: 2 akt Wydziału
 Specjalnego – komedia
 kryminalna, USA 1988
16.50 Transformers: Zemsta
 Upadłych – film s.f., USA
 2009, wyk. Shia LaBeouf
20.00 Transformers 3
FILM – film s.f., USA 2011
23.10 Fatalne zauroczenie
FILM – thriller, USA 1987
1.35 Puls Fiction – dramat
FILM sensacyjny, USA 1994

FX

- 7.00** Kości (16, 17) – serial krym.
9.00 Skymed (2) – obycz., Kan.
10.00 CSI: Kryminalne zagadki
 Miami (18, 19) – krym., USA
11.55 CSI: Kryminalne zagadki
 Nowego Jorku (13, 14)
13.45 Agenci NCIS 10 (23, 24)
15.35 CSI: Kryminalne zagadki
 Miami (20, 21) – krym., USA
17.25 Z archiwum X (10, 11) – s.f.
19.15 Agenci NCIS: Sydney (2)
20.10 CSI: Kryminalne zagadki
 Nowego Jorku (15, 16)
22.00 Matlock (17) – serial krym.
22.55 Z archiwum X (11) – s.f.
23.55 Punisher – film sensacyjny,
FILM Niemcy/USA 2004
2.25 The Hunting Party (2)
3.25 Agenci NCIS 10 (24)

FILMBOX+ ONE

- 10.20** Panna Marple:
FILM Tajemnica rezydencji
 Chimneys – film krym.,
 Wielka Brytania/USA 2010
12.20 Hudson i Rex 4 (8, 9) –
 serial kryminalny, Kanada
14.35 Poirot – serial kryminalny
16.45 Strażnik Teksasu 2
 (15, 16) – serial sensacyjny
18.55 Poirot (4) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 Igryzyska śmierci
FILM – dramat s.f., USA 2012
23.00 Igryzyska śmierci:
FILM Kosogłos. Część 2 – dram.
 s.f., USA/Niemcy 2015
2.00 Aftershock. Miasto
 chaosu – thriller, USA/
 Chile 2012, wyk. Eli Roth
4.00 Bonanza – serial obycz.

CANAL+ SERIALE

- 9.50** Miasta rytm (3) – dok., Pol.
11.00 Naruto 3 (21-26) – anime
14.00 13 posterunek 2 (19-21)
15.45 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi
 świata 4 (1, 2) – dok., Niem.
17.45 The Office PL 3 (1-4) –
 serial komediowy, Polska
20.00 Edukacja XD (7-10) – kom.
22.00 Koniec lata (2) – krym.
23.00 Spartakus: Bogowie
 areny (4) – serial hist., USA
23.55 Blizna (3, 4) – serial sens.
1.50 Szaleństwo imprez i raj.
 Historia Ibizy. – film dok.
2.40 Prosta sprawa (5, 6) –
 serial kryminalny, Polska
4.55 Premierowa jazda – mag.
5.15 Złomolb (3) – serial dok.

CANAL+ 360

- 13.00** Wolne duchy. Starcie
 z żywiołami (8) – dok.
13.55 Chwila prawdy (3) – dok.
15.00 Okrety wojenne (8) – dok.
16.00 Lotnisko na Alasce 3 (3)
16.55 Futbolowa gorączka.
 Bitwa o Premier League
 (2) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.00 Porzucone konstrukcje
 (10) – serial dok., Wlk. Bryt.
18.55 Chwila prawdy (2) – dok.
19.50 Futbolowa gorączka.
 Bitwa o Premier League
 (3) – serial dokum., Wlk. Bryt.
20.50 Co poszło nie tak (4)
22.00 Porzucone konstrukcje
 (2) – serial dokum., Wlk. Bryt.
23.00 Lotnisko na Alasce 3 (1)
0.00 Zabójcze drogi (3) – dok.

TLC		POLSAT CAFÉ		TVN STYLE		DISCOVERY CHANNEL		TVP HISTORIA		FOKUS TV	
11.00	Design w australijskim stylu – pr. rozr., USA 2023	6.00	Przyjaciółki (97, 98) – serial obycz., Pol. 2016	5.15	I nie opuszczę Cię aż do ślubu (2)	9.00	Gończąca złota: rzeka skarbów 8	9.40	Saga rodów Pawlaków i Karguli – reportaż	7.00	Była sobie Ziemia (7-10)
12.00	Dom stworzony dla ciebie 3 – rozr., USA 2025	8.00	Co ludzie powiedzą (25) – serial komediowy, Wielka Brytania 1993	5.50	Damy i wiesniaczki. Ukraina 7 (12) – fab.-dok.	10.00	Stacja Alaska	10.05	Tajemnice początków Polski: Wyspa władców	8.55	Wehikuł czasu
13.00	Dr Pruszczylla 4	9.00	Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (69, 70) – reality show, Polska 2022	6.45	Ach, ten ślub! (1) – rozr.	11.00	Przetwóca nad Jukonem	10.55	Wenecja, miasto wyrosłe z bagien – film dok.	9.00	Starożytni kosmici (17)
15.00	Wiza na miłość: dalsze losy, posćciowe rozmowy 9 – reality show, 2021	12.30	Bogaty dom – biedny dom (111, 112) – reality show, Polska 2024	7.45	Dzień dobry wakacje	12.00	Celniczy na straży Turcji (8)	11.55	Wszystkie kolory świata	12.00	W kręgu zła: Ludzie Hitlera (8) – serial dokum.
16.00	Historie wielkiej wagi	14.30	10 lat młodsza w 10 dni (3, 4) – pr. rozr., Polska	11.20	Ugotowani (7, 8)	13.15	Nagi instynkt: przetrwania: Brazylia	12.55	Starożytny Egipt – kroniki imperium (4)	13.00	Poszukiwacze historii (9, 10)
18.00	Wiza na miłość – oczami bohaterów 4	16.30	Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (63) – reality show, Pol. 2022	15.35	I nie opuszczę Cię aż do ślubu (8, 9)	14.30	Strażacy (2)	14.00	Królowie (68) – hist., Pol.	14.00	Łowcy nazistów (3, 4)
19.00	Megasknery 3 (12): Romans – serial dokum.			17.05	W czym do ślubu? (9) – pr. rozrywk., Pol. 2018	15.00	Złomowisko PL 7 (7)	14.35	Cztery pancerni i pies (11) – wojenny, Pol. 1969	16.00	Dorwać tuńczyka (9, 10) – serial dok., USA
20.00	Twarz od nowa			17.40	Kuchenne rewolucje (12, 1, 2) – pr. rozr., Polska	16.00	Bimbrownicy 14	15.35	Sensacje XX wieku	18.00	Rolnicy. Podlasie (44, 45) – serial dokum.
21.00	Premiera: Ciało, w którym żyje			20.50	Jestem z Polski (3) – serial dokum., Pol. 2020	17.00	Przemysłnicy: na lotnisku: Czy to się powinno lepić...?	18.10	Tajemnica Enigmy (4)	20.00	Galileo 28 (5)
						18.00	Lotnisko (7)	19.05	Wszystkie kolory świata	21.00	Premiera: Skanowanie historii (6) – serial dok.
						19.00	Złomowisko PL 4 (3-5)				
											
22.00	Premiera: Moje paranoje – wydanie specjalne 2	18.00	Nasz nowy dom (254, 255) – reality show	21.50	Jestem z Polski 16 (29)	22.00	Premiera: Nagi instynkt przetrwania: Mistrzostwa świata	20.10	Oficerowie (7) – sens. Zapomniane agentki II wojny światowej (5)	22.00	Tajne bazy nazistów (5, 6) – serial dokumentalny, Kan. 2022
23.00	Moje koszarne stopy: Zle wygląda i boli	20.00	Kolacja w ciemno (42)	22.50	Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9	0.00	Policjanci z Kent	22.05	Okrucy śmierci i życia	0.00	Starożytni kosmici (5) – serial dokumentalny, USA 2012
0.00	Dr Pruszczylla	21.05	Wienienie kobiet (94, 95) – serial dok., Pol.	0.35	Seks – wypadki (14) – serial fabularno-dok.	1.00	Hotrod w Kindiga 7	23.05	Sensacje XX wieku	1.00	Rolnicy. Podlasie (7-10) – serial dokum., Pol. 2023
1.00	Twarz od nowa	22.00	Rolniczy (18) – dok., Pol.	1.35	Dorota wa urzędzi! (9)	2.00	Mistrzowie logistyki (15)	1.05	Encyklopedia II wojny światowej	5.00	Kołowrotek (2, 3) – magazyn wędkarski
2.00	Ciało, w którym żyje	23.00	Gry małżeńskie (196, 197) – reality show	2.20	Nieoczywiste miejsca (5) – serial dok., Pol. 2021	3.00	Alarmowy 091 – policjanci z Hiszpanii (10)	1.35	Oficerowie (7) – sens. Cztery pancerni i pies (11) – wojenny, Pol. 1969		
3.00	Moje paranoje – wydanie specjalne 2	1.00	Kolacja w ciemno (16, 17) – pr. rozr., Polska	2.50	Wiem, co jem i wiem, co kupuje (4, 5, 1) – mag.			2.20	Cztery pancerni i pies (11) – wojenny, Pol. 1969		
METRO		ZOOM		FOOD NETWORK		DISCOVERY SCIENCE		NATIONAL GEOGRAPHIC		BBC EARTH	
8.30	Szpital (816, 817) – paradok.	8.05	Strażnik Teksasu 9 (22, 23)	9.15	Gotowanie na ranczu z Guyem – magazyn kulin.	6.00	Jak to jest zrobione?	12.00	Sztuka obrony: Wojny w Europie	10.05	Życie na pustkowiach
10.30	Sędzia Anna Maria Wesołowska (385, 386)	9.55	MacGyver 3 (19, 20) – sens.	10.55	Kuchnia dla odważnych	8.00	Jak działa wszechświat?	15.00	Katastrofa w przestworzach: Zabójcze zniszczenie	11.05	Skarby przeszłości i ich tajemnice 7 – serial dokum.
12.30	SOS Ekipy w akcji (45)	12.05	Nieszczytelne żywioły	10.10	Apetyt na miłość – pr. rozr.	11.00	Pogromca mitów w akcji	16.00	Złapać przemytnika	12.10	Malownicze trasy kolejowe 4 – serial dokum.
13.30	Brzydula (61, 62) – kom., Pol.	13.15	Wojny magazynowe: Kanada 2 – reality show, Kan.	14.10	Akcja: Restauracja!	13.00	Podziemne sekrety	17.00	Egipt: Miejsce pełne tajemnic: Ostatni faraonowie	13.10	Wielkie koty 24/7 – dok.
14.35	Kiedy ktoś kocha bardziej (30) – serial obycz., Turcja	13.50	Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.	15.10	24/24 – maraton kulinarny	15.00	Jak działa wszechświat? 6	18.00	Tajemnice wojennych wraków	14.15	W okowach mrozu 4 – dok.
15.45	The Floor – teleturizm, Pol.	14.25	Pod pokładem 11	16.15	Kuchenne rewolucje – rozr.	17.00	Jak działa wszechświat?: Koszmar gwiazd neutronowych – serial dokum.	19.00	Pustynna porażka Hitlera – film dok., Francja 2021	16.25	Człowiek: historia ewolucji – serial dokumentalny
17.00	Fani czterech kółek 18	15.25	Sensacje XX wieku – hist.	17.15	Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny	18.00	Jak to jest zrobione?	20.00	Katastrofa w przestworzach: Ukryte pod miastami	17.40	Wielkie koty 24/7 – dok.
18.00	Magda M. (6) – obycz., Pol.	17.50	Wojciech Ciejrowski – bosu przez świat	17.50	Sąsiedzi kontra sąsiedzi	21.00	Na tropie legendarnych potworów: Mothman, człowiek-ćma; Diabeł z New Jersey – serial dokumentalny	21.00	Ukryte pod miastami	18.45	Malownicze trasy kolejowe 5 – serial dokum.
19.00	Kartoteka 4 (9, 10)	20.00	Kobra – oddział specjalny 24 (16, 17) – sens.	18.50	Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.	23.00	Tajemnice Alaski: Potwór z alaskanskiego jeziora; Nawiedzona chata i olbrzymi	23.00	Pompeje: Podróż w czasie z Tomem Hiddlestonem: Wstrząsy – serial dokum.	19.45	Pociąg przez Imperium Rzymskie – dok.
21.05	Kryminalni (1, 2) – krym.	22.00	Dynamo: Więcej niż magia 2 – serial dokum.	19.45	Perfekcyjni gospodarze 9	1.00	Jak działa wszechświat? 6	0.00	Katastrofa w przestworzach: Groza nad Pacyfikiem	20.55	W okowach mrozu 5 – dok.
23.15	CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (17) – krym.	23.00	Adam szuka Ewy. Finlandia – reality show	20.50	Ogniem i patelnią 2	3.00	Jak działa wszechświat? 6			22.55	Człowiek: historia ewolucji – serial dokumentalny
0.20	Zbrodnia z pierwszych stron gazet 3 – serial dok.	0.00	Magia nagości. Polska	21.55	Pyszne miejscówki! – mag.	4.00	Podziemne sekrety			0.10	Skarby przeszłości i ich tajemnice – serial dokum.
1.15	Szpital (809) – paradok., Pol.	1.05	Magia nagości 7 – pr. rozr.	23.00	Akcja: Restauracja!						
2.15	Szkola (551, 552) – paradok.			0.00	Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny						
4.15	Nowa Maja w ogrodzie 5			1.30	Pyszne miejscówki – mag.						
WP		NOWA TV		HGTV HOME & GARDEN		TRAVEL CHANNEL		NATIONAL GEOGRAPHIC WILD		POLSAT WIASAT HISTORY	
11.00	Niepojęte: Srebra tajemnic 2	9.30	Całkiem nowe lata miodowe (15) – serial kom.	10.00	Poszukiwacze domów: Australia – serial dokum.	6.00	Nowe życie na Karaibach – program rozrywkowy	8.00	Od małpy do człowieka (3)	9.55	II wojna światowa: końcówka: Zimna wojna
12.00	Wariaci za kierownicą 2	10.00	Miodowe lata (31) – kom.	11.05	Usterka (17, 8) – fab.-dok.	8.05	Niezwykłe Stany Prokopa	9.00	Niezwykły dr Pol (3) – serial fabularny	11.00	Przywódca II Rzeczy
13.00	Makłowicz w podróży	10.30	Wienienie – serial dokum.	12.31	Moje miasto, mój dom 7	10.10	Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny	12.00	Zabójcze safari	12.15	Starożytność: zdrady
14.00	Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.	12.00	Poirot (3, 4) – serial krym.	13.30	Miejszanie na miarę	12.30	Cieężarówka przez Stany	13.00	Dzikie lasy Australii – dok.	16.45	II wojna światowa: cena imperium: Blitzkrieg – dok.
16.00	Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2 – reality show, Kan.	14.00	Świat według Kiepskich (383, 384) – serial kom., Polska	15.30	Będzie pięknie – pr. rozr.	14.55	Andy Bates i uliczne przysmak Ameryki – mag.	14.00	Najdziwniejsze stworzenia świata	17.50	Największe postacie zimy wojny: Obietnice
16.50	Pogoda	15.00	Świat według Bundy (217-222) – serial komediowy	16.30	Polowanie na ogród 9	17.00	Włoska podróż pełna smaków – serial dokum.	15.00	Dzika konfrontacja	18.55	Kryminologia starożytności: Kleopatra
17.00	Misja: zaręczyny – komedia romantyczna, USA 2024	18.00	Całkiem nowe lata miodowe (12) – serial kom.	18.10	Złoty remont 4 – pr. rozr.	19.00	Nowy badacz UFO – dok.	16.00	RPA: kraja skrajności (1)	19.55	Ramzes: władca Egiptu: Początek rządów – serial dok.
19.00	Strazacy z sąsiedztwa 2	18.30	Miodowe lata (89-92)	19.05	Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.	21.05	Bimbrownicy – serial dok.	17.00	Humorzyste zwierzęta	21.00	Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Hermann Goering
20.00	Policjanci z sąsiedztwa 7	21.00	Zdrady (23) – paradok., Pol.	20.05	Dorota inspiruje 2 – reality show	23.10	Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny	18.00	Parki narodowe Ameryki	21.55	Knokwistadorzy: powstanie i upadek
21.50	Pogoda	22.00	Ślad (57, 58, 96) – krym., Pol.	22.30	House Hunters – Poszukiwacze domów 7 – program rozrywkowy	0.55	Włoska podróż pełna smaków – serial dokum.	19.00	Śmierć przychodzi po zmroku	22.55	Przywódca II Rzeczy
22.00	Przebojowe kabarety	1.00	Łowca pedofilów – dok.	0.45	Kupujemy dom na plaży 22 – serial dokum.	2.55	Bimbrownicy – serial dok.	20.00	Królestwo drapieżników	0.00	Starożytność: zdrady
23.00	Mistrzowie Kabaretu 14	3.00	Tv okazje			4.55	Dziwne potrawy – dok.	2.00	Dzikie lasy Australii – dok.		
23.55	Norwemberga: naziści przed sądem – film dokum.	4.00	Sala operacyjna 4 – dok.					3.00	Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy: Żółwia moc		
KANAL+ KUCHNIA		KANAL+ DOMO		SUPER POLSAT		Kobieta		PLANETE+		TVP DOKUMENT	
13.55	Podróż przez smaki Chin 2	14.05	Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.	10.30	SuperLudzie – serial dokum.	14.00	Omnibus – szybki i mądry – teleturizm	12.35	360° świat bez granic	13.45	Świat dzikiej przyrody – film dok., Francja 2024
14.55	U sąsiadów w kuchni 14	15.00	Pomocy! Kupiliśmy włoskę – serial dokum.	11.30	Świat według Kiepskich (404-407) – serial kom., Polska	14.35	Omnibus – szybki i mądry – dogrywka	13.50	Patagonia. Życie na krańcu świata – dok.	14.50	Przyroda w symbiozie (3)
15.55	Jakubak rozgryza... – mag.	15.55	Mam zamek 3 – serial dok.	13.30	Bitwa o palety	15.00	Piękno – zgłosz się!	14.45	Sredniowieczne serce Czech i Moraw – serial dok.	15.50	Lily Ferry sposoby na życie – serial dokumentalny
16.10	Kulinarne szlaki...	16.50	Gardeners' World 14	14.30	Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show, Pol.	15.30	Ojciec Mateusz 4 (49, 50)	15.50	Niezwykłe podróże koleją 11: Włochy – dok.	17.00	Pociąg przez dookola świata: Tajlandia i Malezja
16.35	Julie Oliver: 5 składników – mag. kulin.	18.00	Ucieczka na wieś 22 – dok.	16.30	Ninja Warrior Polska	17.25	Kto rządzi światem?	16.55	Świat z góry 7	17.55	Sanatorium miłości 6
17.35	Julie Oliver nad Morzem Śródziemnym – serial dok.	19.00	Wielkie projekty: Wielka Brytania 22 – serial dokum.	18.25	Świat według Kiepskich (492, 493, 587) – serial kom.	18.30	Gabi Drzewiecka zaprasza – talk-show	18.00	Dokąd dzisiaj? 4 – dok.	18.55	Anna. Szczęśliwa i pogodzona – film dokum.
18.30	Maximum Foodie 5 – dok.	20.00	Daleko od miasta 14 – dok.	20.00	Ziomiarze – serial dokum.	19.30	Miłość i nadzieja (319)	18.45	Jean-Pierre Léaud. Zbuntowane dziecko kina – film dokumentalny	20.00	Dzikie życie poza szlakiem – film dokum., Fr.
18.55	M jak mięso 3: Argentyna	21.00	Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.	21.00	Dzika noc – komedia	20.30	Wichrowe wzgórze (300)	20.05	Komenski. Edukacja tworzy człowieka – dok.	21.05	Kultowe wyspy Oceanu Indyjskiego (3) – dok., Niem.
19.50	Nie bój ryby! 2 – mag. kulin.	22.00	Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 9 – mag.	23.15	Menu – czarna	21.30	La Promesa – pałac tajemnic (284) – serial obycz.	21.15	Superheroes – film dokum.	22.10	Zagadki zbrodni policji miejskiej – serial dokum.
20.15	Julie Oliver – latwe przepisy na co dzień	22.30	Przekopujemy Ci ogródek	1.30	Świat według Kiepskich (465-469) – serial kom., Polska	22.30	Człowiek z magicznym pudełkiem – dramat s.f., Polska 2017, wyk. Olga Bołgadz	21.15	Superheroes – film dokum.		
21.15	Anthony Bourdain – miejsca nieznane 6 – dok.	22.55	Daleko od miasta 15 – dok.					23.10	Krótką historia miłości		
23.55	Nie bój ryby! 2										

TVP SPORT SPORT 5.45 Sportowy wieczór 6.15 Retro TVP Sport – mag. 8.20 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026: Meksyk – Anglia 10.35 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026: Argentyna – Egipt 12.50 Pierwsza Dama – dok. 14.00 Pelnosprawni 14.30 Lekkoatletyka: Mistrzostwa Polski – Białystok 2026 – podsumowanie 16.30 Kolarstwo kobiet: Tour de Pologne – podsumowanie 18.00 Piłka nożna: Eliminacje Ligi Mistrzów UEFA – mecz 2. rundy: Lech Poznań – Aarhus GF (live) 21.45 Sportowy wieczór 22.15 Kamera TVP Sport 23.30 Boks: Gala w Nowym Jorku – podsumowanie 1.40 Boks: Gala w Tokonomie – podsumowanie	EUROSPORT 1 8.00 Snooker: Turniej Shanghai Masters – 3. dzień (live) 11.30 Lekkoatletyka: Commonwealth Games – Glasgow 2026 – 2. dzień 13.30 Kolarstwo: Tour de France – podsumowanie 14.30 Kolarstwo: Tour de l'Ain – 2. etap (live) 16.00 Kolarstwo: Tour of Denmark – 1. etap (live) 17.45 Żeglarstwo: SailGP w Portsmouth 18.45 Szermierka: MŚ – Hongkong 2026 – 5. dzień 20.00 Lekkoatletyka: Commonwealth Games – Glasgow 2026 – 3. dzień (live) 22.45 Szermierka: Mistrzostwa Świata – Hongkong 2026 – 5. dzień 0.30 Kolarstwo: Tour de l'Ain – 2. etap	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 8.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz ćwierćfinałowy (live) 13.15 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz ćwierćfinałowy (live) 15.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 17.00 Tenis: Turniej ATP w Waszyngtonie – mecz 2. rundy gry pojedynczej (live) 19.00 Piłka nożna: Eliminacje Ligi Mistrzów UEFA – studio (live) 20.00 Piłka nożna: Eliminacje Ligi Mistrzów UEFA – 2. runda: Górnik Zabrze – Fenerbahçe SK (live) 22.00 Piłka nożna: Eliminacje LM UEFA – studio (live) 23.00 Tenis: Turniej ATP w Waszyngtonie – mecz 2. rundy (live) 1.00 Boks	TVP ABC 10.45 Rodzina Treflików 6 11.10 Odo 11.35 Stacyjkowo 11.55 Pszczółka Maja 12.25 Domisie 13.00 Przyjaciele 13.20 Tygrysek Percy 13.30 Tygrysek Percy 14.30 Oli i Luna 14.55 Oktonauci 2 15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść? 16.40 Bella i Sebastian 16.50 Dino Ranczo 17.05 Pszczółka Maja 17.30 Robin Hood 18.00 Mała Marinette 18.30 Idefiks i Nieugięci 19.00 Pys i Bill 19.10 Czarodziejskie miasteczko Pinokia 19.20 Piotruś Królik 2 19.45 Wegezaury 2 19.50 Lupin wśród bajek 20.20 Aleja tajemnic 20.50 The Garfield Show	MINIMINI+ 3.48 Wygibajki 2 4.16 Księżniczka Hania i Grymasek 4.32 Księżniczka Hania i Grymasek 4 4.38 Detektyw Łodyga 7 5.05 Tomek i przyjaciele 20 6.10 Ciekawski George 7.33 Kicia Kocia 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 15.55 Blaze i megamaszyny 2 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 2 19.35 Kicia Kocia	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 SPORT 9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Atletico – Real Madryt 11.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa 13.40 Ekstraklasa 14.40 Bohater z Cienia 15.10 Bohater z Cienia 15.40 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Atletico Madryt – Real Madryt CF 18.00 1 na 1 Extra 19.00 Ekstraklasa po godzinach 20.00 Premier League Stories (51) 20.40 Liderzy. W centrum gry (5) 21.35 Na pierwszym planie (1) 22.20 Boks: BKFC Fight Night: Urugwaj: G. Reyno – J. Krejci 0.30 Ekstraklasa	EUROSPORT 2 10.30 Szermierka: MŚ – Hongkong 2026 – 5. dzień (live) 13.45 Snooker: Turniej Shanghai Masters – 3. dzień (live) 17.00 Triathlon: T100 World Tour – Pampeluna 18.30 Kolarstwo: Tour de l'Ain 19.30 Kolarstwo kobiet: Tour de France – magazyn 20.00 Snooker: Turniej Shanghai Masters – 3. dzień 22.00 Discovery golf 22.30 Kolarstwo: Tour of Denmark – 1. etap 23.00 Formula E: ePrix Japonii – podsumowanie 0.00 Lekkoatletyka: Commonwealth Games – Glasgow 2026 – 3. dzień	POLSAT SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej ATP w Waszyngtonie – 1. runda 8.00 Tenis: Turniej ATP w Waszyngtonie – 1. runda 10.00 Tenis: Turniej ATP w Waszyngtonie – 1. runda 12.30 Siatkówka mężczyzn: LN 15.00 Siatkówka mężczyzn: LN 17.00 Siatkówka mężczyzn: LN 19.00 Tenis: Turniej ATP w Waszyngtonie – mecz 2. rundy gry pojedynczej (live) 21.00 Tenis: Turniej ATP w Waszyngtonie – mecz 2. rundy gry pojedynczej (live) 23.00 Siatkówka plażowa: Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Rzeszowie 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.15 Sonic Prime 2 8.40 Harmidom 9 9.30 Harmidom 2 10.00 SpongeBob 10.10 SpongeBob 10.25 SpongeBob 10.30 Kanciastoporty 16 11.45 Grzmotomocni: Tajniacy 2 12.15 Niebezpieczny Oddział 12.40 Niebezpieczny Henryk 13.10 SpongeBob 13.35 SpongeBob 13.40 Kanciastoporty 11 14.25 Harmidom 4 15.20 Harmidom 15.40 Sonic Prime 2	TELETOON+ 8.20 Kumpel 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 rzadzi 10.52 Siostry 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 13.13 Kumpel z dżungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Lusja 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 18.59 Kontrapunkt 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz 21.05 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 SPORT 2 10.45 Tenis: Turniej WTA w Waszyngtonie – 1. runda 13.00 8 wspaniałych (8, 5) 14.30 Tenis: Turniej WTA w Waszyngtonie – mecz 1. rundy gry pojedynczej 17.00 Tenis: Turniej WTA w Waszyngtonie – mecz 2. rundy gry pojedynczej (live) 19.15 8 wspaniałych (5) 20.00 Tenis: Turniej WTA w Waszyngtonie – mecz 2. rundy gry pojedynczej (live) 22.00 Tenis: Turniej WTA w Waszyngtonie – mecz 2. rundy gry pojedynczej (live) 0.15 Tenis: Turniej WTA w Waszyngtonie – 2. runda	ELEVEN SPORTS 1 11.55 Piłka nożna: Cerezo Osaka – VVB (live) 14.00 Formula 1: Grand Prix Węgier 16.00 Piłka nożna: Liga włoska: Torino FC – Inter Mediolan 18.00 Piłka nożna: Cerezo Osaka – Borussia Dortmund (live) 20.00 Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach 20.40 Formula 1: Grand Prix Węgier 22.40 Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością – film dokumentalny 23.20 Ligue 1 Show (35) 23.55 Bundesliga Special (21) 1.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (3, 4)	POLSAT SPORT 3 6.00 Siatkówka plażowa: Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Rzeszowie 8.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 11.00 Siatkówka plażowa: Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Rzeszowie 13.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 15.00 Tenis: Turniej ATP w Waszyngtonie – mecz 1. rundy gry pojedynczej 17.00 Siatkówka mężczyzn: LN 19.00 Siatkówka mężczyzn: LN 21.00 Siatkówka mężczyzn: LN 23.00 Siatkówka mężczyzn: LN 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.15 Pan Krokodyl 8.45 Barabapa i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.25 Świnka Peppa 3 10.35 Świnka Peppa 4 11.05 Santiago z morsa 11.30 Psi Patrol 9 11.50 Psi Patrol 10 12.10 Rubble i jego ekipa 2 12.30 Rubble and Crew 2 12.45 Rogata ekipa 4 13.15 Tim Rex wśród gwiazd 13.45 Barabapa i jego rodzinka 14.40 Zwierzęce zagadki 15.10 Rogata ekipa 3 15.37 Świnka Peppa 6 16.00 Świnka Peppa 5	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 3 9.30 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 11.30 Psia Brygada 12.00 Spidey i superkumple 3 12.30 Blue 2 12.50 Blue 13.30 Klub Myszki Miki Plus 14.00 Superkity 3 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORTS SPORT 5 9.00 Wysoki Pressing 10.40 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa 13.00 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga – mecz: Dakar Development Stal Rzeszów – ROW Rybnik 15.45 Na pierwszym planie (1) 16.35 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa 19.00 Żużel – 2. runda w Bydgoszczy 22.25 Premier League Stories (51) 23.05 Liderzy. W centrum gry (5) 0.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Mainz – Bayern 14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Inter – Cagliari Calcio 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Wolfsburg – Bayern 18.00 Formula 1: Grand Prix Węgier 20.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter – Parma Calcio 1913 22.00 Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach 22.50 Made in Italy (19, 18, 17, 16) 0.00 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: FC Porto – CD Santa Clara	POLSAT PLAY 6.00 Budowlaniec 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.05 Wojny magazynowe 10.05 Wojny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii 20.00 Zawód glina 21.00 Złomiarze 22.00 Wzięcie 23.00 Łowca pedofilów 23.00 Wzięcie 4.00 Starożytni kosmici	TVN TURBO 11.15 101 napraw 12.15 Jeździć, obserwować 13.00 Mobilni mechanicy 14.00 Zawodowi handlarze 16.00 Wojny samochodowe 18.00 Raport Turbo 18.15 2 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 Szafranski 0.30 Usterka 16 1.00 101 gadżetów motoryzacyjnych	TVS 16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel 17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Rosamunde Pilcher: Szczęściarze – film obyczajowy, Niemcy 2011 21.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher: Angielskie wino – melodramat, Niemcy/Austria 2011, reż. Dieter Kehler, wyk. Eva Habermann 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TRVM 16.00 Informacje dnia 16.10 Na zdrowie 16.30 Rozmowy o edukacji 17.00 Po stronie prawdy 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończonych 19.20 Odnaleźć siebie 19.30 Bóg z nami 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna 21.00 Apeli Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Przetrawiliśmy 22.30 Krzyż Włoszczowa 1984



Nad strojami Audrey tradycyjnie czuwał jej przyjaciel Hubert de Givenchy.



Hepburn i Grant przyjaźnili się do końca życia.

Walter Matthau zagrał podejrzanego pracownika ambasady.



SZARADA

Historia jednego filmu

Z Hitchcockiem w tle

Audrey Hepburn i Cary Grant stworzyli w tym filmie aktorski duet, który ogląda się z ogromną przyjemnością i który po ponad 60 latach od premiery wciąż zachwyca.

➔ **SZARADA CZ 30.07**
godz. 15.15 TVP KULTURA

Regina Lampert (Audrey Hepburn), Amerykanka mieszkająca we Francji, postanawia rozwieść się z mężem. Po powrocie z wakacji kobieta dowiaduje się, że Charles został zamordowany. Wkrótce wychodzą na jaw jego nieuczciwe interesy, a życiu Reginy zaczyna zagrażać niebezpieczeństwo. W tym samym czasie poznaje Petera Joshuę (Cary Grant), który pomaga jej odnaleźć się w sytuacji, choć wkrótce okazuje się, że jest kimś innym, niż się wydawało...

Podejrzany romans

Peter Stone próbował zainteresować swoim scenariuszem kilka wytwórni, ale w każdej został odprawiony z kwitkiem. Napisał więc książkę, a ta z miejsca zachwyliła szefów Universal Pictures. Początkowo planowano, że główne role w sensacyjno-komediiowej „Szaradzie” zagrają młodzi Natalie Wood i Warren Beatty, jednak reżyser Stanley Donen wymarzył sobie 33-letnią wówczas Audrey Hepburn i 58-letniego Cary’ego Granta. Nad tym drugim musiał jednak sporo popracować, bo starszy aktor nie chciał grać romantycznej

relacji z młodszą o ćwierć wieku partnerką (co zabawne, ledwie dwa lata po premierze filmu ożenił się z młodszą od niego aż o 33 lata Dyan Cannon).

Denerwowała się także Audrey Hepburn, ale z zupełnie innych powodów – możliwość pracy z taką gwiazdą ją onieśmiałała. Była tak zestresowana, że podczas kolacji wylała na jasny garnitur Granta czerwone wino! Aktorzy jednak z miejsca się polubili, co przełożyło się na chemię na ekranie. Donen i Stone zadbali o dobre samopoczucie gwiazdora i przerobili dialogi tak, by to Regina uwodziła Petera, a nie odwrotnie. Zgodzili się też, by Granta na planie specjalnie oświetlać, a nawet pozwolili, by w jednej ze scen brał prysznic w ubraniu (nie chciał pokazywać brzuszka) – uznali, że to tylko podbije efekt komiczny. Upamiętnili również pierwsze spotkanie aktorskiej pary – dopisali scenę, w której Audrey plami marynarkę Cary’ego lodami.

Zachwycony Kennedy

Film kręcono od października 1962 do stycznia 1963 r., m.in. w Paryżu, Alpach Szwajcarskich i w amerykańskich studiach Universal Pictures. Gotowy obraz, jeszcze przed

oficjalną premierą (miała miejsce w grudniu 1963 r.), obejrzał podobno prezydent John F. Kennedy, którego ulubioną aktorką była właśnie Hepburn – był zachwycony. Kilka miesięcy później został zastrzelony, co spowodowało, że dokonano zmian w gotowym już filmie. Wypowiadana przez Reginę kwestia: „w każdej chwili wszyscy możemy zostać zamordowani”, zmieniono na: „wszyscy możemy zostać wyeliminowani”. Nie wyszło to jednak najlepiej i ostatecznie przywrócono pierwotną wersję.

Po premierze oczarowani krytycy chwalili grę nie tylko głównych aktorów, ale też filmowych złoczyńców: Jamesa Coburna i George’a Kennedy’ego oraz przeżabawnego Waltera Matthau. Hepburn i Grant dostali nominacje do Złotych Globów, a kompozytor muzyki, Henry Mancini – do Oscara. O „Szaradzie” pisano, że „to najlepszy film Hitchcocka, którego ten nigdy nie nakręcił”. Po zakończeniu zdjęć Grant powiedział, że najlepsze, czego może sobie życzyć, to kolejny wspólny film z Audrey (do tego jednak nigdy nie doszło). Uznał ją też za najlepszą aktorkę, z jaką pracował.

EGP

Godzina „W” jest blisko

**Od 1.
odcinka**

➔ **CZAS HONORU.
POWSTANIE CZ 30.07
godz. 22.25 TVP 2**

Lipiec 1944 roku. Żołnierze konspiracji czekają na rozkaz do rozpoczęcia walk, choć nie wszyscy wierzą w powodzenie planowanego zrywu. Władek i Bronek obejmują dowództwo nad plutonami Armii Krajowej. Wraz z Michałem i Jankiem otrzymują zadanie przejęcia kuriera z Londynu. Po stronie niemieckiej trwają gorączkowe przygotowania do stłumienia powstania, a Rainer z ironią komentuje oderwane od rzeczywistości plany sztabu III Rzeszy. Pierwszy odcinek znakomicie oddaje atmosferę napięcia i poczucia, że o losach miasta zadecydują najbliższe godziny. W specjalnym sezonie obok dobrze znanych postaci pojawiają się także nowe, m.in. „Apacz” i Adam.

MAM


Michał (Jakub Wesołowski), Bronek (Maciej Zakościelny) i Władek (Jan Wieczorkowski) są pewni, że powstanie odmieni losy Polski.



Do walki stają „Apacz” (Maciej Musiał) i Adam (Stefan Pawłowski).



Fabiana sprawa, że El Peña, czyli prawdziwy Iñigo Cervera, wyznaje, że nie ma rodziny, a Eva wszystkich okłamywała.

AKACJOWA 38

Kłamstwo się wyda

➔ **AKACJOWA 38 CZ 30.07
godz. 18.25 TVP 1**

Odbyna się pogrzeb Jaimego Aldaya. Úrsula korzysta z zamieszania, by niepostrzeżenie opuścić Akację i udać się po Moisesa. Jej plany krzyżuje Carmen, którą Úrsula rani sztyłem. Ranną odnajduje zwolniony z więzienia Samuel. Tymczasem okazuje się, że Silvię porwał Blas – człowiek, którego agentka

Reyes przed laty wsadziła na wiele lat do więzienia, a który teraz żąda zemsty. Dzięki działaniom Fabiany (Inma Pérez-Quirós) El Peña postanawia ujawnić prawdę. Okazuje się, że Eva nie jest prawdziwą żoną Iñiga, a Nacho nie jest jego synem. Wiadomość ta sprawia, że Leonor wraca do Iñiga. Hindus umiera, a Flora zostaje aresztowana pod zarzutem zabójstwa.

BD
ZOŁZA

Pora na zmianę!

➔ **ZOŁZA CZ 30.07
godz. 22.30 TVP Kobieta**

Tę przewrotną historię wymyśliło życie. – „Zoła” pokazuje kondycję współczesnych kobiet sukcesu. Takich, które musiały zapłacić wysoką cenę, żeby go odnieść – mówi scenarzystka filmu Ilona Łepkowska. Królowa polskich seriali nie ukrywa, że postać Anny Sobańskiej została zainspirowana jej osobą. Zagrała ją Małgorzata Kożuchowska.

– Anna jest twórczynią jednego z najpopularniejszych seriali, scenarzystką i producentką kierującą zespołem ludzi. Musi być profesjonalna, kreatywna i odpowiedzialna. Jednocześnie jest żoną i matką, powinna więc być także panią domu. Pogodzenie tych ról nie jest proste – przyznaje aktorka. Jednak Sobańska czeka życiowa rewolucja, która zaczyna się od... wizyty postaci z jej serialu.

MAM


Annę odwiedzają bohaterowie serialu (Leon Charewicz i Anna Dymna).

TVP 1	TVP 2	POLSAT
5.00 Spłątane losy (11) – serial obyczajowy, Turcja 2024 5.50 Akacja 38 (906) – telenowela, Hiszpania 2018 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 7.30 Dobre historie: Anioły na Górze – magazyn, Polska 2026 8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 8.10 Pogoda Info 8.15 Kolumbowie (3): A jeśli będzie wiosna... – serial wojenny, Polska 1970 9.20 Ranczo 8 (95): Czysta karta – serial obyczajowy, Polska 2014 10.10 Komisarz Alex 22 (280): Schronisko – serial kryminalny, Polska 2024 11.05 Ojciec Mateusz 17 (217): Wybór – serial kryminalny, Polska 2017 12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy 12.30 Agropogoda 12.40 Magazyn rolniczy 12.55 Natura w Jedyńce: Lis, który uratował wyspę – film dokumentalny, Francja 2025, reż. Emma Baus (patrz obok) 14.00 Spłątane losy (12) – 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 (994) – serial obyczajowy, Turcja 2020 17.00 Teleexpress, Pogoda 17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 18.05 Reporterzy – magazyn reporterów 18.25 Akacja 38 (923) – telenowela, Hiszpania 2018 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026	4.35 Na dobre i na złe – serial obyczajowy, Polska 2024 5.30 M jak miłość (1805) – serial obyczajowy, Polska 2024 6.25 Operacja zdrowie (78): Klatka piersiowa lejkowata – magazyn medyczny, Polska 2026 6.55 Barwy szczęścia (3365) – serial obyczajowy, Polska 2026 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026 7.55 Pytanie na śniadanie 11.20 Tour de Pologne – kroniki – cykl felietonowy, Polska 2026 11.30 Rydzinka.pl (57, 58): Nudzi mi się; Pszykasz, więc jesteś – serial komediowy, Polska 2012 12.35 Kolo fortuny – teleturniej, Polska 2025 13.15 Panna młoda (157) – serial obyczajowy, Turcja 2024 14.05 Va banque – teleturniej, Polska 14.35 Na sygnale (887) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (444) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 Lope nie potrafi zaakceptować związku Very i Santosa. Rómulo stara się nakłonić Catalinę do powrotu do pałacu. Jana otrzymuje upragniony list od Manuela. 55 min 16.00 Kolo fortuny – teleturniej, Polska 2025 (patrz obok) 16.35 Familiada – teleturniej 17.20 Panna młoda (158) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Cihan mocno przeżywa ciążę Hancer. Melih pożyczka dziewczynie wszystkie oszczędności, przez co Sinem nie ma za co wynająć domu. Mukadder z kolei cierpi, patrząc na dziecko Bejzy. 55 min 18.15 Va banque – teleturniej, Polska 18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej 19.25 Barwy szczęścia (3365) – serial obyczajowy, Polska 2026	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 (364, 365): Miłosna pułapka; Odwet – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011 Klaudia jest prześladowana przez swojego byłego kochanka Romana. Podejrzewa, że to właśnie on włamał się do jej mieszkania. Detektywi przyłapują na miejscu innego mężczyznę. 60 min 9.30 Trudne sprawy (1285, 1286) – serial paradokumentalny, Polska 2024 Katarzyna od dziesięciu lat jest żoną Jacka, dyrektora personalnego w dużej firmie. Kolega mężczyzny zachęca ją do rozwodu. Informuje, że widział jej męża z młodszą kobietą. 125 min 11.35 Gliniarze (902, 903): To był błąd; Syndrom Otella – serial paradokumentalny, Polska 2024 13.40 Dlaczego ja? (1532, 1533): Cena miłości; Prawda czy wyzwanie – serial paradokumentalny, Polska 2026 Robert i Ewa planują wspólną przyszłość. Mężczyzna odmawia udzielenia pożyczki kuzynowi, który zamierza kupić samochód. Podczas wyjazdu za miasto Ewa zostaje uprowadzona. Porywacz kontaktuje się z jej partnerem z żądaniem okupu w kryptowalucie. 130 min 15.50 Wydarzenia 16.20 Pogoda 16.25 Interwencja – magazyn reporterów 16.40 Gliniarze (1099): Patrząc na ciebie; Niezła baka – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok) 18.50 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny 19.30 Sport, Pogoda
20.10 Sport, Pogoda 20.30 Ojciec Mateusz 33 (421) – serial kryminalny, Polska 2025 (patrz obok) 21.25 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz 22.25 Niewypowiedziane – film dokumentalny, Polska 2023 23.30 Morderstwa w Figeac – film kryminalny, Francja 2022, reż. Olivier Barma, wyk. Samira Lachhab, Patrick Descamps, Stéphane Plaza, Julie-Anne Roth (patrz obok) 1.15 Popioły (2-ost.) – dramat historyczny, Polska 1965, reż. Andrzej Wajda 3.25 Wykrywacz kłamstw – pr. publicyst., Pol. 2025-2026 3.45 Pytanie dnia – pr. publ., Pol. 4.05 Reporterzy – magazyn reporterów 4.20 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ 4.40	20.05 Omnibus – szybcy i mądzy – teleturniej, Polska 2026 20.35 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka – teleturniej, Polska 2026 20.55 Kocham Cię, Polsko! (8) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok) 22.25 Czas honoru. Powstanie (1, 2): Jeszcze nie dziś; Godzina „W” – serial wojenny, Polska 2014, reż. Jan Hryniak, wyk. Antoni Pawlicki, Jakub Wesołowski, Jan Wierczkowski, Maciej Zakosiński (patrz obok) 0.15 PitBull 2 (16) – serial sensacyjny, Polska 2007 1.15 Skazany na bluesa – dramat biograficzny, Polska 2005, reż. Jan Kidawa-Błoński 2.55 Kruk 3. Jak tu ciemno (3, 4) – serial krym., Pol. ▶ 4.40	19.55 Miłość do kwadratu bez granic – komedia romantyczna, Polska 2023, reż. Filip Zylber, wyk. Adrianna Chlebicka, Mateusz Banasiuk, Ina Sobala, Tomasz Karolak (patrz obok) 22.10 Mamma Mia: Here We Go Again – komedia muzyczna, USA/Wielka Brytania/Chiny 2018, reż. Ol Parker, wyk. Lily James, Amanda Seyfried, Meryl Streep, Alexa Davies (patrz obok) Kontynuacja ekranizacji musicalu z 2008 roku z piosenkami zespołu ABBA w tle. 160 min 0.50 Zostań, jeśli kochasz – melodramat, USA 2014, reż. R.J. Cutler 3.10 Nasz nowy dom (299) – reality show, Polska 2023 4.15 Kabaretowa Ekstraklasa (65) – rozr., Polska 2017

TVN	TV PULS	TVN 7
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1714) – serial paradokumentalny, Polska 2025 6.50 Kuchenne rewolucje (12) – program rozrywk., Pol. 2022 7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026 11.20 Doradca smaku (21) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.25 Kuchenne rewolucje (12) – program rozrywk., Pol. 2021 12.35 Ukryta prawda (1505, 1506, 1739) – serial paradokumentalny, Polska 16-letnia Iga spotyka się z Nikodemem. Od pewnego czasu partner przekonuje ją, by odbyli pierwszy stosunek, ale nastolatka nie jest jeszcze gotowa. Chłopak nie daje jednak za wygraną. 190 min 15.45 Detektywi (128) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Ksiądz prosi śledczych o odnalezienie byłej parafianki, którą podejrzewa o wysyłanie mu groźb. Kobieta twierdzi, że ma z nim dziecko i próbuje wyludzić pieniądze. On zaprzecza tym oskarżeniom. 65 min 16.50 Szpital św. Anny (79) – serial obyczajowy, Polska 2026 Tomek wierzy, że trafił na ślad Marty, jednak bez twardych dowodów nie może przekonać policji. Zosia przyjmuje kobietę z krwawieniem z dróg rodnych. Daria domyśla się, że pacjentka ukrywa prawdę. 65 min 17.55 Mode gliny (35) – serial kryminalny, Polska 2026 Policjanci docierają na miejsce wypadku. Kierowca samochodu jest nieprzytomny, a podróżujące z nim dziecko zniknęło bez śladu. Funkcjonariusze odkrywają, że miał on kontakty z handlarzem żywym towarem. 65 min 19.00 Fakty 19.35 Sport, Pogoda 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów 20.15 Na Wspólnej (4255) – serial obyczajowy, Polska 2026 20.50 Kuchenne rewolucje (8) – pr. rozr., Polska (patrz obok) 22.00 Wytańczyć marzenia – dramat obyczajowy, USA 2006, reż. Liz Friedlander, wyk. Antonio Banderas, Rob Brown, Dante Basco, Lauren Collins (patrz obok) 0.25 Czyja to kochanka? – komedia romantyczna, Francja/Włochy/Belgia 2006, reż. Francis Veber, wyk. Daniel Auteuil, Kristin Scott Thomas, Virginie Ledoyen, Alice Taglioni (patrz obok) 2.05 Kuba Wojewódzki (4) – talk-show, Polska 2026 2.55 Uwaga! – mag. reporterów 3.15 Kwatery Hitlera (2) – dok. 4.15 Detektywi (127) – serial fabularno-dokumentalny 5.10 Nauka jazdy 5 (26) – pr. rozr.	6.00 Policjanci z Miami 3 (20, 21): Miłość ulicznych; Puk, puk, kto tam? – serial kryminalny, USA 1987 8.00 Kobra – oddział specjalny (13, 14): Krew i woda; Przetwarzanie – serial sensacyjny, Niemcy 2017 Na autostradzie ginie zasłużony policjant, Markus Meyer. Paul i Jenny rozmawiają z jego braćmi, Kianem oraz Tomem. Okazuje się, że dla nich siła rodzinnych więzi wykracza poza przyjęte normy. 120 min 10.00 Maria z przedmieścia (83, 84) – telenowela, Meksyk 1995 12.00 Nie igrzaj z aniołem (128) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Estefania odkrywa, że Rodolfo jest bogaty. Postanawia go poderwać. Władze zawiadamiają Patricia, kim jest główna podejrzana. Onelia dowiaduje się, że Viviana próbowała zabić Leticie. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie (62) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 14.00 Kurierzy 2 (47) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (566, 567) – serial obyczajowy, Polska 2022 Elegancki Miłosz Wegliński ma do sprzedania drogi pierścionek z polkaratowym diamentem. Kłaczmy się z jego przeszłością. 120 min 17.00 Kurierzy 2 (48) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 (patrz obok) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (985, 986) – serial obyczajowy, Polska 2026 Igor Bogusz potrąca młodą piosenkarkę Melię i próbuje ją reanimować, ale gapie oskarżając go o bycie pod wpływem narkotyków. Wyniki badań wykazują, że mężczyzna był trzeźwy, w przeciwnieństwie do poszkodowanej. 120 min 20.00 Angielska robota – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2008, reż. Roger Donaldson, wyk. Jason Statham, Saffron Burrows, Stephen Campbell Moore, Daniel Mays (patrz obok) Brawurowa produkcja inspirowana autentycznymi wydarzeniami. Trzymający w napięciu film akcji. 135 min 22.15 Angielska robota – film sensacyjny, USA/Chiny/Hongkong 2022, reż. Simon Kinberg 0.50 Rewolwer – dramat sensacyjny, Francja/Wielka Brytania 2005, reż. Guy Ritchie, wyk. Jason Statham, Ray Liotta, Vincent Pastore, André Benjamin (patrz obok) 3.00 Dzielnica strachu 10 (445): Cicia z Ameryki – serial kryminalny, Polska 2025-2026 4.00 Zobacz to!	5.25 Ten moment (9): Ten jedyny moment – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (834-836) – serial paradokumentalny, Polska 2020 8.45 Ukryta prawda (1352, 1473, 1474) – serial paradokumentalny, Polska 11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1141-1143) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014 (patrz obok) 13.55 Kryminalni 2 (6): Fotel biskupa – serial kryminalny, Polska 2005 W jednym z wiejskich kościołów zostają znalezione zwłoki księdza. Policja uznaje to za nieszcześliwy wypadek. W Warszawie ginie profesor Rubina, historyk sztuki. Sprawy mogą być powiązane. 65 min 15.00 Szpital (810, 811) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Doktor Morawski przyjmuje parę, która miała wypadek na rowerach. Syn pacjentki nie akceptuje jej wybranka. Do Anny Nowickiej trafia 9-latek wychowywany w rodzinie zastępczej. 120 min 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (520): Siostry – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010 (patrz obok) 18.00 SOS Ekipy w akcji (32) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Funkcjonariusze interweniują w sprawie kłótni pomiędzy kontrolerem oraz dziewczyną podróżującą bez biletu. Inni policjanci reagują w sprawie usiłowania kradzieży w centrum handlowym. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1543) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Taksówkarz z Warszawy odkrywa na tylnym siedzeniu niewielką torbę. W środku znajduje się sztabka złota. Kierowca postanawia poczękać, czy właściciel zgłosi się po zgubę. 60 min 20.00 Berek – komedia, USA 2018, reż. Jeff Tomsic, wyk. Ed Helms, Jake Johnson, Annabelle Wallis, Jon Hamm (patrz obok) 22.15 Mocny rycerz powstaje – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2012, reż. Christopher Nolan Minęło osiem lat, odkąd Batman (Christian Bale) zniknął. Przyjmując na siebie winę za śmierć Harveya Denta, z bohatera stał się przestępcą. Kiedy na horyzoncie pojawiają się nowi wrogowie, znów czeka go walka ze złem. 200 min 1.35 Niezapomniany – thriller, USA 2017, reż. Denise Di Novi 3.30 Zgłoś remont 11 (8) – program rozrywk., Pol. 2026 4.30 Dorota was urządzi! (6) – program rozrywk., Pol. 2015

TVP 3	TVP POLONIA	TV 4	PULS 2	TVP ROZRYWKA	TTV HD
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	14.40 Turystyczna jazda 15.00 Serwis Info – pr. inform. 15.10 Tamte lata, tamte dni 15.40 Słownik polsko-polski (686) – talk-show, Polska 16.10 Na festiwalowej scenie – widowisko, Pol. 16.30 Barwy szczęścia (3351) – serial obycz., Pol. 2026 17.00 Teleexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Teleexpress Extra – inf. 18.15 Tańcząca ze światem – Grecja (1) – magazyn 18.45 Panorama 19.20 Polacy świata 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – pr. publ. 20.10 Sport, Pogoda	6.00 Strażnik Teksasu (15, 16) – serial sensacyjny 7.55 Bogaty dom – biedny dom (101) – reality show 8.55 Policjantki i Policjanci (538, 539) – serial obycz. 10.55 Na ratunek 112 (1136, 1137) – serial paradokumentalny, Polska 11.55 Dlaczego ja? (1565, 1566) – paradok. 13.55 Trudne sprawy (800-802) – paradok., Pol. 16.55 Policjantki i Policjanci (1413) – obycz., Pol. 2026 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (531) – reality show, Polska 2025 19.00 Policjantki i Policjanci (1414) – obycz., Pol. 2026	9.20 Straszne historie Maszy – serial anim. 9.25 Swinka 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 – serial anim. 12.35 Marta mówi – anim. 13.00 Smerfy – serial anim. 14.00 Baranek Shaun 4 14.35 My Little Pony: Przyjaźń to magia 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2 – anim. 16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim. 17.00 Smerfy – serial anim.	6.10 Zakochaj się w Polsce (273) – magazyn 6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.10 Okrasa łamie przepisy 8.20 Familiada – teleturniej 8.55 Va banque – teleturniej 9.25 Kolo fortuny – telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 Daleko od szosy (4) – serial obycz., Pol. 1976 14.40 Pan Mama (42) – kom. 15.15 Program rozrywkowy 15.30 Tak to leciało! 16.30 Do śmiechu! (80) – rozr. 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.35 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny	7.10 Express – pr. inform. 7.35 DeFacto 14 (19, 20) 8.30 Kartoteka 4 (3, 4) 10.35 Detektywi (55, 56) 12.35 Zakup w ciemno 6 (14) 13.35 Zakup w ciemno 6 (11) 14.35 Nic do zgłoszenia 4 (6) 15.35 Złomowisko PL 6 (4) 16.45 Express – pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (14) 18.05 Nauka jazdy 6 (5) – rozr. 18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (5) 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.05 Zakup w ciemno 6 (12) 21.05 Zakup w ciemno extra (4) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf.
OBYCZAJOWY	OBYCZAJOWY	KRYMINALNY	ANIMOWANY	KULINARNY	REALITY SHOW
22.30 Złoty chłopak (206) Orhan Zekiye Seyran, że go uratowała. Halis prosi Hattuce o rękę. Okes pada ofiarą brutalnego pobicia. Ferit prosi Seyran, by dała mu kolejną szansę. 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 Dziedziczość (861) 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	20.25 Ranczo 3 (30) – Pol. 2008 Po zdaniu egzaminów Szymek odwiedza rodzinę. Matka chciałaby mu towarzyszyć podczas rozdania dyplomów, ale wystąpił się swojego wyglądu. Lucy i Hadziukowa spieszą jej z pomocą. 55 min 21.20 Polonia 24 Tygodnik 22.25 Profilarka Jastrzę (13) 23.15 Panorama 23.45 Doktorka – film dokum. 0.40 Rodzinka.pl (273) – kom. 1.10 Kresy (nie)znane (4) 1.30 Program informacyjny 19.30 1.55 Pytanie dnia – pr. publ. 2.05 Sport, Pogoda 2.15 Ojciec Mateusz 25 (317, 318) – serial krym.	20.00 Uroczysko (227, 228) Włodzimierz zostaje zastrzelony we własnej restauracji. Do akcji wkraczają śledczy i pewien barman. Jest nim aspirant sztabowy Dylan Wiśniewski. Filip sprawdza pobliską strzelnicę. 60 min 21.00 Sprawiedliwi. Trójięmiasto (140) – krym. 22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1023) – krym., Pol. 2026 23.00 Zabójcza postierka FILM – thriller, USA 2020 1.05 Love Island. Wyspa miłości (43) 2.05 Hardkorowy lombard 3 (35) – serial dokum., USA 2.35 Interwencja – mag.	18.00 Pingwiny z Madagaskaru Nieloty zamiast ryb dostają ciasteczka. Gdy sytuacja powtarza się, zdesperowany Skipper i jego podwładni postanawiają interwencyjnie. Julian cieszy się, że w zoo już nie śmierdzi rybami. 60 min 19.00 Kacze opowieści 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (973) – obycz. 21.00 Dzielnica strachu 10 (455, 456) – serial krym. 23.00 Jak dogryźć mafii FILM – kom. sens., USA 2017 1.00 Dzielnica strachu 10 (451) – serial krym., Polska 2.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (656) – obycz.	19.10 Okrasa łamie przepisy Prowadzący rozstawi swoje stanowisko na nadwiślańskich łakach. Przygotuje potrawy z gęsi. Na stole pojawi się m.in. gulasz z gęsiich zołdek z borowikami w sosie z żurku. 30 min 19.40 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny 20.15 Postaw na milion 22.15 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (47) – pr. rozr., Pol. 2025 22.55 Kabaret Letnią Porą (17) – pr. rozr., Pol. 2021 23.55 Do śmiechu! (2) – rozr. 0.45 Niepewne sytuacje 3 (8) – pr. rozr., Polska 2026 1.15 Kolo fortuny – telet., Pol.	22.00 Życie na kredycie 8 (15, 16) – Polska 2026 Życie rodziny Karoliny i Krzyska wywraca diagnoza lekarska. Jarek chce się przeprowadzić. Doprowadza to do kłótni z Yulią. Wyjście na słownię komplikuje relacje Roberta, Wiesi i Ani. 65 min 23.05 Żony Podlasia 3 (9) – serial dokumentalny, Pol. 0.05 99 – Gra o wszystko. VIP 6 (2) – pr. rozr., Polska 1.05 Super Rolnicy (4) 2.05 Dobra robota 3 (24) – serial dokumentalny, Pol. 2.40 Osadzone. Blok F (23, 24) – serial paradok. 3.45 Damy i wieśniaczki. Ukraina 8 (10) – fab.-dok.
TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	afera ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 17.15 Słownik polsko-polski 17.35 Mikrokosmosy 18.00 Życie po 18.15 Turbo Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Gość, Obiektyw 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Przypadek Polski. Polityka i idee 21.00 Panorama łomżyńska 21.20 Gość, Obiektyw 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.30 Studio lato 18.30 Zbliżenia 19.00 Przyszanek słow food 4 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daje! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.30 Reportaż TVP Gdańsk 17.50 Pin do kultury 18.15 Czerwskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Wiatrak 21.00 Na 2 kontakty 21.15 Czerwskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.15 Sobota w Bytowie 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 17.06 Prosto z lasu 17.20 Turystyczna jazda 17.33 Skrzydła bliżej marzeń 18.00 Unijne i krajowe systemy jakości żywności MODR 2026 18.10 Magazyn medyczny 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.17 Kronika kulturalna 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika LUBLIN 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 21.55 Prognoza pogody	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 18.40 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 stad 17.30 Telekop 17.45 Program publicystyczny 18.30 Telekop 19.00 Wieś to tylko liczba 21.02 Wykrywacz kłamstw 21.30 Telekop RZESZÓW 17.00 Studio lato 17.30 Z życia regionu 17.45 Fach ze 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 Zakochaj się w Polsce 21.00 Wokół nas 21.08 Rowerek przez Promozę Zachodnie 21.20 Idzie weekend 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.20 Ogród krok po kroku 17.33 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Zawiesz na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.03 Reagujemy 21.00 Zawiesz 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	8.55 Ojciec Mateusz 24 (308, 309) – krym., Pol. 2020 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (696, 697) 12.25 Ojciec Mateusz 8 (99) 13.20 Komisarz Alex 5 (63) 14.15 Ranczo 10 (125, 126) 16.10 Tańcząca ze światem – Grecja – magazyn 16.40 Wyższa Szkoła Jazdy 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 26 (342) 19.20 Ranczo 10 (120) – obycz. 20.10 Rodzinka.pl (208, 209) 21.25 Komisarz Alex 25 (316) 22.20 Polowanie – thriller, FILM Polska 2023 0.30 Replikant – thriller s.f., FILM USA 2001, reż. Ringo Lam 2.20 Kocham Cię, Polsko! (9) BBC FIRST 8.35 Lewis 7 (1) – serial krym. 9.40 Ojciec Brown 2 (5) – krym. 10.40 Śmierć pod palmami 4 (1) – serial kryminalny, Wlk. Bryt./Francja 2015 11.45 Zagadki doktora Blake'a 5 (4) – serial krym. 12.55 Ulica nadziei 2 (3, 4) 14.55 Ojciec Brown 9 (3) – krym. 16.00 Lewis 7 (1) – serial krym. 17.00 My Life is Murder 4 (7) 18.00 Morderstwa w Midsummer 25 (1) – serial kryminalny 19.55 Śmierć pod palmami 4 (2) – krym., Wlk. Bryt./Fr. 21.10 Blackshore (5, 6) – krym. 23.10 Zaprozono (1) – krym. 0.20 Sherlock 2 (2) – krym.	12.20 Reżyserzy (7) – serial dok. 13.20 Nie daj się (9) – obycz. 14.25 Patrzeć pod słońce FILM – dramat psychologiczny, Polska 15.15 Szarada – komedia FILM historyczny, Polska/Fr. 1983 17.25 Wojna domowa (15-ost.) 18.15 Dzień, w którym umarł gwiazdista rocka – dok. 18.55 Rawhide (19) – serial przyg. 20.00 Czwartkowy klub filmowy – magazyn filmowy 20.05 Danton – dramat FILM historyczny, Polska/Fr. 1983 22.30 The Police – kulisy wielkiej kariery – dok. 0.00 Cześć, Tereska – dramat FILM obyczajowy, Polska 2001 1.40 Agnes Varda o Jane Birkin – film dokumentalny 3.30 Informacje kulturalne ROMANCE TV 12.20 Stątek marzeń – Dolina FILM Rzeki Hudson – film obyczajowy, Niemcy 2024 14.15 Pulchna jak ja FILM – komedia, Niemcy 2007 16.05 Lilly Schönauer. Miłość FILM ma skrzydła – film obycz., Niemcy/Austria 2006 18.00 Górski lekarz (176, 177) 20.00 Inga Lindström: Zapomniany ślub – melodramat, Niemcy 2024 21.55 Dora Heldt. Nierozważni FILM – kom. romant., Niem. 2014 23.50 Górski lekarz (176, 177) 1.45 Inga Lindström: Zapomniany ślub – melodramat, Niemcy 2024 3.40 Grzechy i grzeszki (5)	12.05 Co Polak potrafi na drodze? (14) – rozr., Pol. 13.05 Cieniarzka przez śnieg 3 (4) – serial dokum. 14.00 Kłątwa Wyspy Dębów 2 (10) – reality show, USA 15.00 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw (10, 11) – serial dokum., USA 15.55 Australijscy poszukiwawcy złota 5 (13, 14) – dok., Australia 18.00 77 TV 2 (18) – pr. rozr., Pol. 19.00 77 TV 3 (1) – pr. rozr., Polska 20.00 Alex Hugo – górski detektyw (24) – krym., Fr. 22.10 Detektywi Candice: Niezawodny instykt 2 (4) – serial kryminalny, Fr. 23.15 Balazar: Śledczy fenomen (6) – serial krym. COMEDY CENTRAL 8.55 Przyjaciele (13-18) – kom. 11.55 Teoria wielkiego podrywku 10 (23, 24) 12.50 Teoria wielkiego podrywku 11 (1-4) – kom. 14.30 Dwóch i pół 8 (10-13) 16.30 Przyjaciele (19-24) – kom. 19.30 Teoria wielkiego podrywku 11 (5-10) – kom. 22.00 The Office Pl 3 (9, 10) 23.05 Comedy Club 9 (9, 10) 0.05 Miasteczko South Park 4 (8, 9) 1.00 Pracochłoty 5 (10, 11) 2.00 Śmieszniej nie będzie 2 (19, 20) – program rozrywk. 3.00 Miasteczko South Park 4 (5-7) 4.30 Comedy Club (6-8) – rozr.	8.55 Kobra – oddział specjalny (56, 57) – sens. 10.55 48h. Zaginięcia (190-192) 13.55 Policjantki i Policjanci (1214) – serial obycz., Polska 14.55 Uroczysko (73, 74) – krym. 15.55 Kobra – oddział specjalny (58, 59) – sens. 18.00 Strażnik Teksasu (17, 18) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (71, 72) – krym., USA 21.55 Czarna lista 2 (36) – krym. 23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (727, 728) – serial kryminalny, Polska 1.00 Kości (127, 128) – krym. 3.00 Cobra Kai (40) – przyg. 4.00 Krejzj patrol (48) – krym. 4.30 Septagone (26) – krym., Pol. 5.35 SuperLudzie Extra – mag. 5.45 Telezakupy TV Okazje TVN FABUŁA 9.50 Prawo Agaty 5 (2) – obycz. 10.55 Lekarze (9) – serial obycz. 11.55 Zapukaj do moich drzwi (24, 25) – telen., Turcja 2020 13.55 Prawo Agaty 5 (1) – obycz. 14.55 Detektywi – fab.-dok., Pol. 16.00 Na Wspólnej (17, 18) 17.10 Magia kina – program kult. 17.35 Miss agent 2: Uzbrojona FILM i urocz – komedia sensacyjna, USA 2005 20.00 Hrabia Monte Christo FILM – dramat kostiumowy, Francja/Belgia 2024 23.45 World War Z – horror s.f., FILM USA/Malta 2013 2.10 Kod dostępu – film FILM sensacyjny, USA 2001 4.05 Ukryta prawda (1384)

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (3)
6.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
7.50 Robert Makłowicz (219, 212) – mag. kulin.
9.40 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (9) – serial krym., Australia
10.55 Górski lekarz (13, 14) – serial obycz., Niem. 2020
12.55 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (10) – serial krym., Australia
14.00 Zajazd. Będzie się działo (9, 10) – serial obycz.
16.00 Katastrofy w przestworzach (11, 5, 2) – serial dok., Kan.
19.00 Aukcja w ciemno 2 (23, 24) – serial dok., USA



20.00 12 godzin – USA 2012, FILM reż. Simon West
Montgomery (Nicolas Cage, zdj.) wychodzi z więzienia, w którym odbywał karę za napad na bank. Dawny współnik porwaja jego córkę, by zmusić kompana do zwrotu zabranego łupu. **120 min**

- 22.00** Za linią wroga – film
FILM sensacyjny, USA 2001
0.00 Karma – thriller, USA
FILM 2015, wyk. Jessica Biel
2.00 Kosmiczny grzech
FILM – film s.f., USA 2021, wyk. Frank Grillo, Bruce Willis
4.00 Powstanie warszawskie – dokument fabularyzowany, Pol. 2014

13 ULICA

- 8.45** Zabójstwo w lesie
FILM Broceliande – thriller, Francja 2016
10.45 Mentalista 3 (23, 24) – serial kryminalny, USA
12.35 Mentalista 4 (1, 2) – krym.
14.25 Zagadki Hailey Dean: Film 2 + 2 – Morderstwo – film krym., USA 2018
16.15 Zabójstwo w Grasse
FILM – thriller, Francja/Bel. 2016
18.20 Mentalista 4 (3-6) – krym.
22.00 Kobra – oddział specjalny (3) – sens., Niem.
0.00 Flashback (6) – serial krym.
1.10 Zabójstwo w Grasse
FILM – thriller, Francja/Bel. 2016
3.15 Zagadki Hailey Dean: Film 2 + 2 – Morderstwo – film krym., USA 2018
5.05 Falszerstwo (6) – krym.

SCI FI

- 6.00** Arcadia (6) – s.f., Belgia/Hol.
7.00 Bibliotekarze 2 (6-8)
10.00 Medium 2 (9, 10) – krym.
11.50 Zagubiona tożsamość 4 (7, 8) – serial s.f., USA 2014
13.40 Ameryka tonie
FILM – film s.f., USA 2023
15.30 Medium 2 (11, 12) – krym.
17.20 Zagubiona tożsamość 4 (9, 10) – serial s.f., USA 2014
19.10 Małpa kontra
FILM Mechamalpa – horror s.f., USA 2023, wyk. Tom Arnold
21.00 iZombie 5 (11-13)
0.00 Płonąca pulapka – dramat
FILM sensacyjny, USA 2004
2.25 Zagubiona tożsamość 4 (9, 10) – serial s.f., USA 2014
4.10 Arcadia (5, 6) – serial s.f.

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (319) – reality show, Pol. 2024
7.30 Na ratunek 112 (957, 958) – paradok., Pol.
8.30 Sekrety rodziny (32-34) – serial parokomediowy, Polska
11.30 Trudne sprawy (965) – serial parokomediowy, Polska
12.30 Dlaczego ja? (1380, 1381) – paradok.
14.30 Świat według Kiepskich (21-25) – kom.
17.00 48h. Zaginięcia (187, 188) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (1011) – serial parokomediowy, Polska
20.00 Ślad (3) – serial krym., Pol.
21.00 Gliniarze (806) – serial parokomediowy, Polska



22.00 Komisarz Mama (8)
Zostaje zamordowana pracownica stoczni. Trop prowadzi Marię i jej ludzi do Ukrainy nielegalnie przebijającego w Polsce, Bohdana. Okazuje się jednak, że mężczyzna ma solidne alibi. **60 min**

- 23.00** Świat według Kiepskich (385, 386)
0.00 Ślad (106) – krym., Pol.
1.00 Zdrady II (24) – paradok.
2.05 Wydarzenia
2.50 Ewa gotuje (497, 498)
3.50 Interwencja – mag.
4.00 SuperLudzie (2) – dok.
5.00 Interwencja – mag.
5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (21) – serial dokumentalny

POLSAT FILM

- 6.05** Górale (33-35) – dok., Pol.
7.25 Doktor Martin (50) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 Przyjaciele (163, 164) – serial obycz., Polska 2019
10.25 Świat według Kiepskich (20, 21, 111, 112, 198, 199) – serial komediowy, Polska
13.55 Królowna Śnieżka
FILM i Łowca – baśń filmowa, USA 2012
16.35 Salon piękności
FILM – komedia, USA 2005
18.45 Inna kobieta
FILM – komedia, USA 2014
21.00 It Ends with Us – dramat
FILM obyczajowy, USA 2024
23.45 Predatory – film s.f., USA
FILM 2010, wyk. Adrien Brody
1.55 Ślad (21, 44, 45) – krym.
4.55 Na ratunek 112 (883, 884)

PARAMOUNT NETWORK

- 9.25** Policjnia grupa pościgowa 17 (10) – dok.
10.20 Pingwiny z Madagaskaru 2 (8) – serial animowany
10.50 Niania w Nowym Jorku
FILM – kom. romant., USA 2007
13.00 Czardziejki 4 (21, 22)
14.55 Naga bron 2 1/2
FILM – komedia sens., USA 1991
16.45 Transformers 3
FILM – film s.f., USA 2011
20.00 Transformers: Wiek
FILM zagłady – film s.f., USA/Chiny 2014
23.30 Człowiek w ogniu
FILM – dramat sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2004
2.30 Projekt: Monster – film
FILM katastroficzny, USA 2008

TVP SERIALE

- 5.40** Rodzinka.pl (118) – kom.
6.10 Na sygnale (500, 501) – serial fabularno-dokum.
7.20 Ojciec Mateusz 4 (50)
8.15 Komisarz Alex 3 (39)
9.05 Rodzinka.pl (119) – kom.
9.45 Klan (1466) – telen., Pol.
10.15 Ranczo 9 (117) – obycz.
11.05 Ranczo 10 (118) – obycz.
12.00 Komisarz Alex 4 (40)
12.45 Ojciec Mateusz 31 (400-402) – serial krym.
15.35 Komisarz Alex 4 (41) – serial kryminalny, Polska
16.25 Na sygnale (502, 503) – serial fabularno-dokum.
17.35 Ranczo 10 (119, 120) – serial obycz., Pol. 2016
19.30 Ojciec Mateusz 31 (403) – serial kryminalny, Polska



20.30 Komisarz Alex 25 (310) – Polska 2026
Ofiarą morderstwa pada Kacper, który zajmował się wyprawadaniem psów. Śmierć mężczyzny jest zaskoczeniem dla jego klientki, której pupil zaginął. Monika próbuje rozwiązać zagadkę. **60 min**

- 21.30** Ranczo 10 (121, 122) – serial obycz., Pol. 2016
23.20 Ojciec Mateusz 31 (404) – serial kryminalny, Polska
0.20 Czarna śmierć (6) – serial obycz., Pol. 2025
1.20 Piłbull (22, 23) – sens.
3.20 Stulecie Winnych 2 (21) – serial obycz., Pol. 2020
4.10 Klan (1466) – telen., Pol.
4.40 Pan Mama (39) – kom.

HBO

- 10.10** Ben nie ma lekko – film
FILM animowany, Czechy 2024
11.30 Sojusznicy – komedia
FILM sensacyjny, USA 2025
13.20 Człowiek z bieżnia
FILM – komediodramat, USA 2014
14.50 Bez hitu – komedia,
FILM Niemcy 2025
16.45 Karate Kid: Legendy
FILM – film przyg., USA/Kan. 2025
18.20 Eleanor Wspaniała
FILM – dramat obycz., USA 2025
20.00 Dzikie łowy – film przyg.,
FILM Nowa Zelandia 2016
21.40 Nasz doktor – film dokum.
22.25 Prawa ludzi – film
FILM kryminalny, USA 2024
0.05 Lisa Frankenstein
FILM – kom. fantasy, USA 2024
1.50 Oddaj ją – horror, Australia/
FILM USA 2025, wyk. Billy Barratt

FX

- 7.00** Kości (18, 19) – serial krym.
9.00 Skymed (3) – obycz., Kan.
10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (20, 21) – krym., USA
11.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (15, 16)
13.45 Agenci NCIS 8 (1, 2)
15.35 CSI: Kryminalne zagadki Miami (22, 23) – krym., USA
17.25 Z archiwum X (11, 12) – s.f.
19.15 Agenci NCIS: Sydney (3)
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (17, 1)
22.00 Zaklamanie (4) – obycz.
23.10 Z archiwum X (12) – s.f.
0.15 Bez twarzy – dramat
FILM sensacyjny, USA 1997
3.00 9-1-1: Nashville (3)
4.00 Agenci NCIS: Sydney (3)

KINO POLSKA

- 6.00** Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 (4, 5)
6.50 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.15 Podróż kapitana Klipera (4, 5) – anim.
7.40 Bolek i Lolek (13, 2)
8.00 Basia sama w domu
FILM – komedia, 2021
9.55 To nie ze mną 2 (10, 11-ost.) – serial obycz.
11.05 7 słów o przemianach
11.15 Komedia małżeńska
FILM – komedia obycz., 1993
13.40 Quo vadis (2-ost.)
FILM – dramat hist., 2001
15.40 Wielka majówka
FILM – film obyczajowy, 1981
17.40 Czysta pancerni i pies (3, 5) – serial wojenny



20.00 Waleśa. Człowiek z nadziei – 2013
Pracownik stoczni, elektryk Lech Waleśa (Robert Więckiewicz, zdj.), walczy o prawa robotników. Zostaje szefem związków zawodowych i zmienia się w charyzmatycznego lidera. **165 min**

- 22.45** Lokatorka – dramat
FILM kryminalny, 2021, wyk. Sławomira Łozińska
1.25 Mistrz – dramat
FILM biograficzny, 2020, wyk. Piotr Głowacki
3.25 IO – dramat obyczajowy,
FILM Polska/Włochy 2022
5.15 Moje Stare – etiuda filmowa, 2023
5.50 Instalowe – etiuda film.

WARNER TV

- 6.00** Cudotwórcy 2 (6) – kom.
6.25 Prawo Agaty 4 (3, 4)
8.25 Teraz albo nigdy! 2 (10)
9.20 Bajer z Bel-Air 6 (11, 12)
10.20 Prawo Agaty 4 (3) – obycz.
11.25 Pełniejsza chatka 2 (2, 3)
12.25 Teraz albo nigdy! 2 (11, 12) – obycz., Pol. 2008
14.20 Bajer z Bel-Air 6 (11-14)
16.20 Pełniejsza chatka 2 (2-5)
20.15 Akademia policjanta 2:
FILM Pierwsze zadanie – komedia, USA 1985
22.00 Zakłęk w czasie
FILM – dramat s.f., USA 2009
23.55 Czarownice z Eastwick
FILM – horror kom., USA 1987
2.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (18, 19)
4.10 Blond niebezpieczeństwo – komedia, USA 1938

FILMBOX+ ONE

- 8.10** Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (4) – krym.
9.25 Panna Scarlet i komisarz 2 (5) – krym.
10.20 Panna Marple: Błękitne geranium – film krym., USA/Wielka Brytania 2010
12.20 Hudson i Rex 4 (9, 10) – serial kryminalny, Kanada
14.35 Poirot – serial kryminalny
16.45 Strážník Tekasus 2 (16, 17) – serial sensacyjny
18.55 Poirot (5) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 Walkiria – dram. wojenny,
FILM Niemcy/USA/Wł. 2008
22.40 Oddział Delta 2 – film
FILM sensacyjny, USA 1990
0.55 Zanim zasną – thriller, Wlk. Bryt./USA/Francja 2014

AXN

- 6.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (6, 7) – serial kryminalny
7.30 Ostry dyżur 2 (7, 8) – serial obyczajowy, USA
9.25 Castle 4 (9, 10) – serial kryminalny, USA 2011
11.20 MacGyver 4 (7, 8) – serial akcji, USA 2020
13.10 Dowody zbrodni 2 (12, 13) – serial kryminalny
15.10 Agenci NCIS: Hawaje 2 (8, 9) – serial kryminalny, USA 2023
17.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 5 (7, 8) – serial kryminalny, USA/Kanada 2004
19.05 Castle 4 (11, 12) – serial kryminalny, USA 2012



21.05 Agenci NCIS: Hawaje 2 (14, 15) – USA 2023
Okoliczności morderstwa kapitana i jego żony przypominają zbrodnię z przeszłości. Zespół prosi o pomoc dawnego współpracownika. Razem ustalają, czy mają do czynienia z naśladowcą. **110 min**

- 22.55** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 5 (7, 8) – krym., USA/Kanada
0.40 Castle 4 (11, 12) – serial kryminalny, USA 2012
2.40 Agenci NCIS: Hawaje 2 (14, 15) – serial kryminalny
4.25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4 (4) – serial krym., USA/Kan.
5.10 Blok promocyjny AXN

ALE KINO+

- 7.30** Nadzieja – dramat
FILM sensacyjny, Pol./Niem. 2006
9.30 Problem – film krótkometr.
10.00 Vigil 2 (1, 2) – serial sens.
12.30 Vera 10 (2) – serial krym.
14.25 Stan wyjątkowy
FILM – komedia, Czechy 2024
16.25 Punkty zwrotne
FILM – thriller, Hiszpania 2024
18.15 Vera 10 (3) – serial krym.
20.10 Gunman – film sens.,
FILM USA/Hiszp./Wlk. Bryt. 2015
22.30 Love Lies Bleeding
FILM – sens., Wlk. Bryt./USA 2024
0.40 Początki – dramat obycz.,
FILM Dania/Szwecja/Belgia 2025
2.35 Minuta ciszy (2) – obycz.
3.35 Wiariolom – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2021
4.50 Warszawa, Holandia
5.10 Powrót (2) – serial kom.

CANAL+ SERIALE

- 10.35** Łapu capu – rozr., Pol. 2026
10.55 Naruto 3 (24-26) – anime
12.25 Prost (4-6) – serial dok., Fr.
14.05 Pisarze. Serial na krótko (5) – serial komediowy, Pol.
14.20 Hollywood Buzz – mag.
14.50 Planeta Singli. Ośiem historii (3) – serial kom.
15.40 Disco: soundtrack rewolucji (1-3) – film dok.
18.40 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
18.45 Captain Tsubasa (25-27)
20.00 Brygada 2 (3, 4) – sens., Fr.
21.55 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
22.00 Yellowjackets 2 (3, 4)
0.05 Furioza (4, 5) – sens., Pol.
1.45 Rum i rewolucja. Historia Hawany – dok.
2.35 Kryptonim Polska (1-3)

CANAL+ PREMIUM

- 8.25** Dalajlama. Przez mądrość do szczęścia – dok., USA/Szwajcaria
10.00 LARP. Miłość, trolle
FILM i inne kwesty – komedia, Polska 2025
11.35 Jutro będzie nasze
FILM – komediodram., Wł. 2023
13.30 Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć (7, 8) – kom.
14.40 Prawda czy fałsz. Psychologia trumprzimu – film dok.
16.15 Hollywood Buzz – mag.
16.40 Kopnięci w czasie
FILM – komedia, Fr./Belgia 2025
18.20 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
18.25 Thelma – komedia,
FILM Szwajcaria/USA 2024



20.00 The Wasp – Wielka Brytania/USA/Finlandia 2024
Heather (Naomie Harris, zdj.) odnawia znajomość z koleżanką z dzieciństwa, Carłą (Natalie Dormer, zdj.). Prosi, by pomogła jej pozbyć się niewiernego męża. **95 min**

- 21.35** Aftermath – thriller, USA
FILM 2024, wyk. Dylan Sprouse
23.10 Piła 5 – horror,
FILM USA/Kanada 2008
0.45 Sprzączka – film sens.,
FILM Wielka Brytania 2025
2.25 Trzy miłości – thriller
FILM erotyczny, Polska 2025
4.05 Aria di bravura – dok.

CANAL+ FILM

- 11.25** Królowa chmur – film
FILM obyczajowy, Polska 2003
12.40 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
14.45 Riefenstahl – film dokum.
14.40 Ida – dramat obyczajowy,
FILM Polska/Dania/Francja 2013
16.00 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
16.05 Saga „Zmierzczeni”
FILM Przed świtem. Część 2 – film fantasy, USA 2012
18.00 Tożsamość Bourne'a
FILM – thriller, USA/
Niemcy/Czechy 2002
19.55 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Pewnego razu
FILM w Paryżu – komediodramat, Francja/Belgia 2025
22.05 Ali – dramat biograficzny,
FILM USA 2001, wyk. Will Smith
0.35 Dwie siostry – dramat
FILM obycz., Polska/Ukraina 2024

CANAL+ 360

- 13.00** Porzucone konstrukcje (1) – serial dokum., Wlk. Bryt.
14.00 Chwila prawdy (4) – dok.
15.00 Okrety wojenne (9) – dok.
16.00 Lotnisko na Alasce 3 (4)
17.00 Futbolowa gorączka. Bitwa o Premier League (3) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.00 Porzucone konstrukcje (11) – serial dok., Wlk. Bryt.
18.55 Chwila prawdy (3) – dok.
19.50 Futbolowa gorączka. Bitwa o Premier League (4) – serial dokum., Wlk. Bryt.
20.50 Co poszło nie tak 4 (2)
22.00 Porzucone konstrukcje (3) – serial dokum., Wlk. Bryt.
23.00 Lotnisko na Alasce 3 (2)
0.00 Zabójcze drogi (4) – dok.



TLC	TLC
11.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show	
12.00 Dziś i jutro wzięcia	
13.00 Przyjaźń wielkiej wagi 3 – reality show	
15.00 Wiza na miłość: dalsze losy, posćciowe rozmowy 9 – reality show, 2021	
16.00 Historie wielkiej wagi: Irene – serial dokum.	
18.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 4 – reality show	
19.00 Megasknery 3: Wakacje	
20.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show	



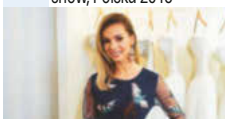
21.00 Premiera: Wielkie lato małych ludzi (4)	
22.00 Premiera: Wiza na miłość – oczami bohaterów 7 (4)	
23.00 Skórce na ratunek 7: Bolesna skóra – serial dok.	
0.00 Dr Przyszyła	
1.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show	

POLSAT CAFÉ	POLSAT CAFÉ
6.00 Przyjaciółki (99, 100) – serial obycz., Pol. 2017	
8.00 halo to polsat cafe (9)	
11.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (1)	
12.30 Bogaty dom – biedny dom (113, 114)	
14.30 10 lat młodsza w 10 dni (5, 6) – pr. rozr., Polska	
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (64)	
18.00 Nasz nowy dom (256, 257) – reality show	
20.00 Kolacja w ciemno (43) – pr. rozrywk., Pol. 2023	
21.05 Więzienie kobiet (96, 97) – serial dok., Pol.	



22.00 Ambulans (5) – dok., Pol.	
23.00 Gry małżeńskie (198, 199) – reality show, Polska 2025	
1.00 Kolacja w ciemno (18, 19) – pr. rozr., Polska	
3.05 Więzienie kobiet (57, 58) – serial dokum.	
4.00 Zdrady (197, 1) – serial paradokumentalny, Pol.	

TVN STYLE	TVN STYLE
5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (4) – reality show, Polska 2016	
5.50 Dams i wieśniaczki. Ukraina 7 (13) – serial fabularno-dokum., Ukraina	
6.45 Ach, ten ślub! (2) – pr. rozrywk., Pol. 2019	
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn	
11.20 Ugotowani (9, 10) – pr. kulin.-rozrywk., Pol. 2013	
13.30 Kuchenne rewolucje (6, 5) – pr. rozr., Pol. 2024	
15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (10, 11) – reality show, Polska 2016	



17.05 W czym do ślubu? (10)	
17.40 Kuchenne rewolucje (13, 3, 4) – pr. rozr., Polska	
20.50 Projekt City (3, 4) – rozr.	
21.50 Jestem z Polski 16 (30)	
22.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9	
0.35 Seks – wypadki (15)	
1.35 Dorota was urządzi! (10) – pr. rozr., Pol. 2015	

DISCOVERY CHANNEL	DISCOVERY CHANNEL
11.00 Przetwarzaj nad Jukonem: Droga	
12.00 Celnicy na straży Turcji (9)	
13.15 Nagi instynkt przetwarzania: Brazylia	
14.30 Strażacy (3)	
15.00 Złomowisko PL 7 (8)	
16.00 Bimbowiny 14	
17.00 Przemytnicy: na lotnisku: Naśladowca	
18.00 Lotnisko (8)	
19.00 Nagi instynkt przetwarzania	
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: Praca zespołowa	
1.00 Hotrod wg Kindiga 7	
2.00 Królowie kempingu (1)	
3.00 Alarmowy 091 – policjanci z Hiszpanii (11)	

TVP HISTORIA	TVP HISTORIA
8.30 Tajemnica Enigmy (4)	
9.30 Lena na Bałkanach (2)	
10.05 Zwierzęta, które zmieniły historię – film dok.	
11.00 Wszystkie kolory świata	
12.00 Podziemne Włochy	
12.55 Zapomniane agentki II wojny światowej (5)	
14.00 Królowie (69) – hist., Pol.	
14.35 Czerwiej pancerni i pies (12) – wojenny, Pol. 1969	
15.40 Sensacje XX wieku	
18.10 Tajemnica Enigmy (5)	
19.00 Ex Libris – magazyn	
19.30 Flesz historii (772)	
20.00 Oficerowie (8) – sens.	



20.50 Świadkowie Czarnobyla – film dok., Izrael 2020	
21.55 Kapitan Myszowski	
23.05 Sensacje XX wieku	
1.10 Encyklopedia II wojny światowej	
1.40 Oficerowie (8) – sens.	
2.25 Czerwiej pancerni i pies (12) – wojenny, Pol. 1969	
3.25 Wojownicy czasu	

FOKUS TV	FOKUS TV
6.00 Wehikuł czasu	
6.05 48h. Zaginięni (78)	
7.00 Była sobie Ziemia (9-12)	
8.55 Wehikuł czasu	
9.00 Starożytni kosmici (18)	
10.00 Gwiazdy lombardu (23, 24) – reality show, USA	
12.00 W kregu zła: Ludzie Hitlera (9) – serial dokum.	
13.00 Poszukiwacze historii (11, 12) – serial dokum.	
14.00 Łowcy nazistów (5, 6)	
16.00 Dorwać tuńczyka (11, 12) – serial dok., USA	
18.00 Rolnicy. Podłaskie (46, 47) – serial dokum.	
20.00 Galileo 28 (6)	



21.00 Poszukiwacze historii (3-6)	
23.00 Kulisy historii. Szwajcarska neutralność. Przepis na dobrobyt – film dok.	
0.00 Starożytni kosmici (6)	
1.00 Rolnicy. Podłaskie (11-14) – serial dok., Pol.	
5.00 Kolowrotek (4, 5) – mag.	

METRO	METRO
7.35 Tajemnice miłości (42)	
8.30 Szpital (818, 819) – paradok.	
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (387, 388)	
12.30 SOS Ekipy w akcji (46)	
13.30 Brzydula (63, 64) – kom., Pol.	
14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (31) – serial obycz., Turcja	
15.45 The Floor – teleturniej, Pol.	
17.00 Fani czterech kółek 18	
18.00 Magda M. (7) – obycz., Pol.	
19.00 Kartoteka 4 (11, 12)	
21.05 Kryminalni (3, 4) – krym.	
23.15 Kuba Wojewódzki	
0.25 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 3 – serial dok.	
1.25 Szpital (811) – paradok., Pol.	
2.25 Szkoła (552, 553) – paradok.	
4.25 Nowa Maja w ogrodzie 5	

ZOOM	ZOOM
8.05 Strażnik Teksasu 9 (23, 24)	
10.00 MacGyver 3 (20) – sens.	
11.00 MacGyver 4 (1) – serial sens.	
12.05 Niszczycielskie żywioły	
13.15 Wojny magazynowe: Kanada 2 – reality show, Kan.	
14.25 Pod pokładem 11	
15.30 Sensacje XX wieku – hist.	
17.50 Wojciech Cejrowski – bosso przez świat	
20.00 Kobra – oddział specjalny 24 (17, 18) – sens.	
22.00 Dynamo – najlepsze momenty – film dokum.	
23.00 Magia nagości. Szwecja	
23.55 Magia nagości 6 – pr. rozr.	
1.05 Magia nagości – pr. rozrywk.	
2.10 I love kabaret – pr. rozr., Pol.	
5.40 I love kabaret EXTRA	

FOOD NETWORK	FOOD NETWORK
10.40 MasterChef – pr. rozrywk.	
12.10 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny	
13.15 Apetyt na miłość – pr. rozr.	
14.15 Akcja: Restauracja!	
15.15 Ogniem i patelnią 2	
16.20 Kuchenne rewolucje – rozr.	
17.20 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny	
17.55 Sąsiedzi kontra sąsiedzi	
18.55 Dzieci mistrzostwa wypieków – telet. kulin.	
19.55 Perfekcyjny gospodarze 9	
20.50 Miasto smaków Guya Fieriego – reality show	
22.00 Pyszne miejscówki – mag.	
23.00 Akcja: Restauracja!	
0.00 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny	

DISCOVERY SCIENCE	DISCOVERY SCIENCE
6.00 Jak to jest zrobione?	
8.00 Jak działa wszechświat?	
11.00 Pogromca mitów w akcji	
13.00 Podziemne sekrety	
15.00 Jak działa wszechświat?	
18.00 Jak to jest zrobione?	
21.00 Jak to jest zrobione? 25: Pikiarzyki, mydło z Marsylii; Zestawy mebli kawowych, druk wypukły; Kule do gry w bule, bioreaktery; Skórzane piłki do gry w koszykówkę, przesuwne zasuwki jазów – serial dokumentalny	
23.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16	
1.00 Jak działa wszechświat?	
4.00 Podziemne sekrety	

NATIONAL GEOGRAPHIC	NATIONAL GEOGRAPHIC
10.00 Porzucone konstrukcje	
11.00 Plemienna szkoła przetwarzania: Mekong	
12.00 Inżynieria na katastrofie	
15.00 Katastrofa w przestworzach: Pikiarska tragedia	
16.00 Złapać przemytnika	
17.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic	
18.00 Tajemnice wojennych wraków	
19.00 Atak Hitlera na Amerykę	
20.00 Katastrofa w przestworzach: Odcienie mocy – dok.	
21.00 Ekstremalne katastrofy	
22.00 Katastrofy pod lupą	
23.00 Maszyny wagi ciężkiej	
0.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny	

BBC EARTH	BBC EARTH
9.10 Wielkie koty 24/7 – dok.	
10.20 Życie na pustkowiu 7	
11.20 Skarby przeszłości i ich tajemnice 7 – serial dokum.	
12.20 Malownicze trasy kolejowe 4 – serial dokum.	
13.20 Wielkie koty 24/7 – dok.	
14.30 W okowach mrozu 4 – dok.	
16.30 Największe zagadki nauki	
17.40 Wielkie koty 24/7 – dok.	
18.45 Malownicze trasy kolejowe 5 – serial dokum.	
19.45 Morze Śródziemne: przyroda w potrzasku	
20.55 W okowach mrozu 5 – dok.	
22.55 Cała prawda o fast foodach – film dokumentalny	
0.05 Sekrety długowieczności	
1.10 Wielkie koty 24/7 – dok.	

WP	WP
12.00 Wariaci za kierownicą 2	
13.00 Makłowicz w podróży	
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.	
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2 – reality show, Kan.	
16.50 Pogoda	
17.00 Miłość warta miliony	
FILM – komedia romantyczna, USA/Kanada 2024	
19.00 Strażacy z sąsiedztwa 2	
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 7	
21.55 Pogoda	
22.00 Mistrzowie Kabaretu 9	
23.00 Mistrzowie Kabaretu 17	
0.00 Mistrzowie Kabaretu 3	
1.00 Mistrzowie Kabaretu 2	
2.00 Mistrzowie Kabaretu 4	

NOWA TV	NOWA TV
9.30 Całkiem nowe lata miodowe (16) – serial kom.	
10.00 Miodowe lata (33) – kom.	
10.30 Wzięcie – serial dokum.	
12.00 Poirot (4, 5) – serial krym.	
14.00 Świat według Kiepskich (385, 386) – serial kom., Polska	
15.00 Świat według Bundy (220-225) – serial komediowy	
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (13) – serial kom.	
18.30 Miodowe lata (93-96)	
21.00 Zdrady (24) – paradok., Pol.	
22.00 Ślad (58, 59, 97) – krym., Pol.	
1.00 Łowca pedofilów – dok.	
3.00 TV okazje	
3.50 Wehikuł czasu	
4.00 Sala operacyjna 4 – dok.	

HGTV HOME & GARDEN	HGTV HOME & GARDEN
11.00 Usterka 11 (9, 10) – fab. dok.	
12.25 Moje miasto, mój dom 7	
14.30 Mieszkanie na miarę	
15.30 Mieszkanie na miarę 4	
16.30 Polowanie na ogród 9 – program rozrywkowy	
18.15 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.	
20.05 Dorota was urządzi! – rozr.	
21.35 Będzie pięknie – pr. rozr.	
22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 7 – program rozrywkowy	
23.05 House Hunters – Poszukiwacze domów 8 – program rozrywkowy	
0.45 Kupujemy dom na plaży 22 – serial dokum.	

TRAVEL CHANNEL	TRAVEL CHANNEL
6.00 Nowe życie w Meksyku	
8.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny	
10.10 Niezwykłe Stany Prokopa	
12.15 Survival we dwoje – dok.	
14.20 Człowiek kontra jedzenie	
14.55 Kobieta na krańcu świata	
17.15 Baseny z rozmachem – reality show	
19.15 Cieżarówka przez Stany – program rozrywkowy	
21.35 Podróż w głąb strachu – reality show	
23.40 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny	
1.25 Survival we dwoje – dok.	
3.25 Baseny z rozmachem – reality show	

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD
8.00 Królestwo małp (1) – dok.	
9.00 Niezwykły dr Pol – serial fabularny	
12.00 Najgroźniejsze zwierzęta świata: Australia – przyrod.	
13.00 Zdziaiwająca Australia	
14.00 Osobliwości świata zwierząt – film przyrod.	
15.00 Dziką konfrontacją	
16.00 Dziką Afryka Południowa	
17.00 Bertie Gregory: bliskie spotkanie z gepardami	
18.00 Parki narodowe Ameryki	
19.00 Śmierć przychodzi po zmroku: Od upiorów – dok.	
20.00 Królestwo drapieżników	
21.00 Niezwykły dr Pol	
2.00 Zdziaiwająca Australia	

POLSAT WIASAT HISTORY	POLSAT WIASAT HISTORY
10.00 Największe postaci zimej wojny: Obietnice	
11.05 Prywódcy III Rzeszy	
12.15 Starożytna apokalipsa	
16.40 II wojna światowa: cena imperium	
17.50 Największe postaci zimej wojny: Zmiana warty	
18.55 Kryminologia starożytności: Zygis-cha	
19.55 Ramzes: władca Egiptu: Król wojowników – serial dokum.	
21.00 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Adolf Eichmann	
21.55 Złote miasto: mity i rzeczywistość – film dok.	
23.05 Prywódcy III Rzeszy	
0.15 Starożytna apokalipsa	

CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ KUCHNIA
13.55 Podróż przez smaki Chin	
14.55 U sąsiadów w kuchni 14	
15.55 Jakubak rozgryza... – mag.	
16.10 Kulinarne szlaki: Południowa Afryka 2	
16.35 Jamie Oliver: 5 składników – mag. kulin.	
17.35 Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym – serial dok.	
18.30 Maximum Foodie 5 – dok.	
18.55 M jak mięso 3: Ukraina	
19.50 Nie bój ryby! 2 – mag. kulin.	
20.15 M jak mięso 8	
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 6 – dok.	
23.55 Nie bój ryby! 2	

CANAL+ DOMO	CANAL+ DOMO
14.05 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.	
15.00 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.	
15.55 Daleko od miasta 15 – dok.	
16.50 Gardeners' World 14	
18.00 Uczestka na wies 22 – dok.	
19.00 Wielkie projekty: Wielka Brytania 22 – serial dokum.	
20.00 Daleko od miasta 14 – dok.	
21.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.	
22.00 Cztery pory roku w ogrodach Kew 2 – dok.	
22.55 Gardeners' World 14 – magazyn poradnikowy	

SUPER POLSAT	SUPER POLSAT
10.30 SuperMocni – mag.	
11.30 Świat według Kiepskich (408-411) – 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 (494, 495, 588, 529) – kom.	
20.00 Złomiarze – serial dokum.	
21.00 Bullet Train – film	
FILM sensacyjny, USA 2022	
23.40 Błękitna głębia – film	
FILM sensacyjny, USA 2005	
1.55 Świat według Kiepskich (470-473) – serial kom., Polska	

TVP KOBIECI	TVP KOBIECI
14.00 Omnibus – szybki i mądry – teleturniej	
14.35 Omnibus – szybki i mądry – dogrywka	
15.00 Operacja zdrowie – mag.	
15.30 Ojciec Mateusz 4 (51, 52)	
17.25 Kto rzucił światłem?	
18.30 Żona dla Polaka. Toronto	
19.30 Miłość i nadzieja (320)	
20.30 Wichrowe wzgórze (301)	
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (285) – serial obycz.	
22.30 Złota – komedia, Polska	
FILM 2022, wyk. Małgorzata Kożuchowska	
0.15 Niebezpieczne drogi	

PLANETE+	PLANETE+
13.50 Patagonia. Życie na krańcu świata – dok.	
14.45 Średniowieczne serce Czech i Moraw – serial dok.	
15.50 Niezwykłe podróże koleją 11: Kenia, część 1	
16.55 Świat z góry 7	
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.	
18.40 Jeanne Duval. Zapomniana muza Baudelaire'a – film dokum.	
19.45 Zaginiona świątynia Artemidy – film dokumentalny	
20.50 Ramzes II. 66 lat panowania – serial dokum.	
22.00 Skradzione dzieci NRD	

TVP DOKUMENT	TVP DOKUMENT
13.35 Delfiny: Czy nie Kochamy ich za bardzo? – film dok.	
14.45 Świat tętniący życiem (1/2) – film dok., Francja 2023	
15.50 Cudowne dzieci – operacja nadzieja – dok.	
17.00 Pociągami dookoła świata: Australia – serial dok.	
17.55 Sanatorium miłości 6	
18.55 Pan Olbrychski – film dok.	
20.00 Sadek – gwiazda choreografii, choreograf gwiazd – film dokumentalny	
21.05 Wodospady Niagary – dok.	
22.10 Zagadki zbrodni policji miejskiej – serial dokum.	

TVP SPORT 5.45 Sportowy wieczór 6.15 Retro TVP Sport – mag. 8.15 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026: Hiszpania – Belgia 10.30 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026 – mecz półfinałowy 12.50 Mundial. Teatr emocji 13.50 Żużel – mecz towarzyszy: Polska – Australia 15.50 Legenda. Hubert Jerzy Wagner – film dok., Pol. 16.55 Piłka nożna: Eliminacje Ligi Mistrzów UEFA: Lech Poznań – Aarhus GF 19.00 Ring TVP Sport – mag.	EUROSPORT 1 8.00 Snooker: Turniej Shanghai Masters – ćwierćfinał (live) 11.30 Lekkoatletyka: Commonwealth Games – Glasgow 2026 – 3. dzień 13.00 Discovery golf 13.30 Kolarstwo: Tour de l'Ain – 2. etap 14.30 Kolarstwo: Tour de l'Ain – 3. etap (live) 16.00 Kolarstwo: Tour of Denmark – 2. etap (live) 17.45 Kolarstwo: Tour de l'Ain – 3. etap 18.45 Szwermierka: MŚ – Hongkong 2026	POLSAT SPORT 1 6.00 Piłka nożna: Eliminacje Ligi Mistrzów UEFA – mecz 2. rundy: Górnik Zabrze – Fenerbahçe SK 8.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz ćwierćfinałowy (live) 13.15 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz ćwierćfinałowy (live) 15.00 Piłka nożna: Eliminacje Ligi Mistrzów UEFA – mecz 2. rundy: Górnik Zabrze – Fenerbahçe SK 17.00 Tenis: Turniej ATP w Waszyngtonie – mecz 2. rundy (live)	TVP ABC 10.00 Przyjaciele 10.20 Olimpiada 10.30 Bolek i Lolek w Europie 10.45 Rodzina Tręfików 6 11.35 Stacyjkowo 11.55 Pszczółka Maja 12.25 Domisie 13.00 Ugoty nam bajkę 13.20 Tygrysek Percy i jego opowieści 14.30 Oli i Luna 14.55 Oktonauci 2 15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść? 15.40 Bella i Sébastien	MINIMINI+ 7.33 Kicia Kocia 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 15.55 Blaze i megaszyni 2 17.20 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.57 Staś i fajna Babcia 18.15 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia	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
20.00 Piłka nożna: Liga Konferencji UEFA – mecz 2. rundy (live) 23.00 Sportowy wieczór 23.30 Retro TVP Sport – mag. 1.30 Piłka nożna: Eliminacje Ligi Mistrzów UEFA: Lech Poznań – Aarhus GF 3.40 Boks: Gala w Leeds – podsumowanie	20.00 Lekkoatletyka: Commonwealth Games – Glasgow 2026 – 4. dzień (live) 22.45 Szwermierka: Mistrzostwa Świata – Hongkong 2026 – 6. dzień 0.30 Kolarstwo: Tour de l'Ain – 3. etap	19.00 Tenis: Turniej ATP w Waszyngtonie – mecz 2. rundy (live) 21.00 Tenis: Turniej ATP w Waszyngtonie – mecz 2. rundy (live) 23.00 Tenis: Turniej ATP w Waszyngtonie – mecz 2. rundy (live) 1.00 Boks	16.10 Pat i świat 2 16.35 Dino Ranczo 17.05 Pszczółka Maja 17.30 Robin Hood 18.00 Mała Marinette 18.30 Idefiks i Nieugięci 19.00 Prys i Bill 19.10 Czarodziejskie miasteczko Pinokia 19.20 Piotruś Królik 2	18.40 Dora i przyjaciele 2 19.35 Kicia Kocia 20.25 Mały Charlie 21.36 Zouk 22.04 Trojczaki 22.42 Polly Pocket 6 23.21 Przyjaciel pies 0.10 Szmatkowe Królestwo 0.55 Księżniczka Hania i Grymasek 2	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 11.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa 13.50 Wysoki Pressing 15.30 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Sevilla – Barcelona 18.00 Premier League Stories (51) 18.35 Na pierwszym planie (1) 19.20 Ekstrapaka 20.00 Speedway+ 21.00 Bohater z Cienia 21.30 Bohater z Cienia 22.00 Liderzy. W centrum gry (5) 22.55 Premier League Stories (51) 23.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa	EUROSPORT 2 6.30 Szwermierka: MŚ – Hongkong 2026 – 5. dzień 9.15 Szwermierka: MŚ – Hongkong 2026 – 6. dzień (live) 13.15 Cycling Show 13.30 Snooker: Turniej Shanghai Masters – ćwierćfinał (live) 17.00 Triathlon: T100 World Tour 18.45 Kolarstwo: Tour de l'Ain – 3. etap 19.30 Snooker: Turniej Shanghai Masters – mecz ćwierćfinałowy 20.30 Discovery golf 21.00 Golf: Rocket Classic – 1. runda (live) 0.00 Lekkoatletyka: Commonwealth Games – Glasgow 2026 – 4. dzień	POLSAT SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej ATP w Waszyngtonie – mecz 2. rundy gry pojedynczej 8.00 Tenis: Turniej ATP w Waszyngtonie – mecz 2. rundy gry pojedynczej 10.00 Tenis: Turniej ATP w Waszyngtonie – mecz 2. rundy gry pojedynczej 12.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 15.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 17.30 Siatkówka mężczyzn: LN 20.00 Siatkówka mężczyzn: LN 22.30 Siatkówka plażowa: Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Rzeszowie 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.15 Sonic Prime 2 8.40 Harmidom 9 9.30 Harmidom 2 10.00 SpongeBob Kanciatoperty 5 10.10 SpongeBob Kanciatoperty 7 10.25 SpongeBob Kanciatoperty 16 11.45 Grzmotomocni: Tajniacy 2 12.15 Niebezpieczny Oddział 12.40 Niebezpieczny Henryk 13.10 SpongeBob Kanciatoperty 11 14.25 Harmidom 4 15.20 Harmidom 15.40 Sonic Prime 2 16.05 SpongeBob Kanciatoperty 16	TELETOON+ 8.20 Kumpel 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 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 13.13 Kumpel z dżungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Lusja 14.50 Siostry 3	TVP info_ 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 18.59 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 11.00 Tenis: Turniej WTA w Waszyngtonie – mecz 2. rundy gry pojedynczej 13.30 Tenis: Turniej WTA w Waszyngtonie – 2. runda 16.00 Tenis: Turniej WTA w Waszyngtonie – 2. runda 18.25 8 wspaniałych (3) 19.00 Tenis: Turniej WTA w Waszyngtonie – mecz 2. rundy gry pojedynczej (live) 21.00 Tenis: Turniej WTA w Waszyngtonie – mecz 2. rundy gry pojedynczej (live) 23.15 Tenis: Turniej WTA w Waszyngtonie – 2. runda 1.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa	ELEVEN SPORTS 1 7.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – FC Köln 9.00 Piłka nożna: Liga włoska: SS Lazio – Inter Mediolan 11.00 Formula 1: GP Węgier 12.30 Formula 2: Grand Prix Węgier 14.00 Formula 1: Grand Prix Węgier 16.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter – Parma Calcio 1913 18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Wolfsburg – Bayern 20.00 AJ Auxerre – Małe miasto, wielki klub – film dokum. 20.40 Formula 1: Grand Prix Węgier 22.40 Ligue 1 Show (35) 23.20 Serie A Season Preview 0.25 Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach	POLSAT SPORT 3 6.00 Siatkówka plażowa: Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Rzeszowie 8.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 11.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 13.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 15.00 Tenis: Turniej ATP w Waszyngtonie – mecz 2. rundy gry pojedynczej 17.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 19.00 Siatkówka mężczyzn: LN 21.00 Siatkówka mężczyzn: LN 23.00 Siatkówka mężczyzn: LN 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.15 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.25 Świnika Peppa 3 10.35 Świnika Peppa 4 11.05 Santiago z móż 11.30 Psi Patrol 11 11.50 Psi Patrol 10 12.10 Rubble i jego ekipa 3 12.30 Rubble i jego ekipa 2 12.45 Rogata ekipa 4 13.15 Tim Rex wśród gwiazd 13.45 Barabapapa i jego rodzinka 14.10 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.40 Zwierzęce zagadki 15.10 Rogata ekipa 3	DISNEY JUNIOR 7.00 Blue 8.00 Spidey i superkumple 3 8.30 Klub Myszkki Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 9.30 Klub Myszkki Miki Plus 10.00 Blue 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 11.30 Psia Brygada 12.00 Spidey i superkumple 3 12.30 Blue 13.30 Klub Myszkki Miki Plus 14.00 Superkity 3 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORT 5 10.45 Premier League Stories 11.20 Bohater z Cienia 11.55 Piłka nożna – Legia Warszawa – GKS Katowice (1.04.1995) 12.50 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa 15.15 Żużel: PGE Ekstraliga: Motor Lublin – Gezet Stal Gorzów 17.40 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: GKM Grudziądz – KS Toruń 20.30 Speedway+ 21.10 Liga+ Extra 23.15 Na pierwszym planie (1) 0.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayern – 1. FC Köln 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Torino FC – Inter Mediolan 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: 1. FSV Mainz 05 – Bayern 18.00 Formula 1: GP Węgier 20.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Inter – Cagliari Calcio 22.00 Ligue 1 (36) 23.05 Bundesliga Special (21) 0.00 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: AVS Futebó SAD – FC Porto 2.00 Werder Double – film dok. 3.10 Magazyn piłkarski	POLSAT PLAY 6.00 Budowlani 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.05 Wojny magazynowe 10.00 Wojny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii 20.05 Drwale i inne opowieści Bieszcza 22.00 Górale 22.30 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi 4.00 Starożytni kosmici	TVN TURBO 10.15 Cieżarówka przez Indie 11.15 101 napraw 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 Kombi 21.00 Cieżarówka przez Chile 22.00 Raport Turbo 22.15 Jeździć, obserwować 23.45 Zawodowi handlarze 0.30 Usterka 16 1.00 101 gadżetów motoryzacyjnych	TVS 16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel 17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Rosamunde Pilcher FILM – Niebezpieczny przybój – melodramat, Niemcy 2011, reż. Michael Steinke 21.50 Rosamunde Pilcher: Tajemnica białej gołębic – melodramat, Niemcy/Austria 2012 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TV TRWAM 17.05 Akademia pro-life 17.15 Muzyczne chwile 17.30 Odpowiedzialni za Kościół 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.25 Rodzinny Ogród Zoologiczny „Królestwo Stworzenia” 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc historia 21.00 Apeli Jasogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Głos serca 22.45 Półki nadzieja – film dokum.

Każdy kolor włosów zyska na pielęgnacji kosmetykami ze słowem „glossy” lub „shine”, bo dodają pasmom blasku.

ZGODNIE Z TRENDAMI

Włosy na urlopie od farbowania

A może tak zaufać i pomóc naturze... Zamiast nakładania farby i maskowania odrostów, możesz podbić odcień pasm na wiele sposobów lub poprzez dodanie im blasku.

Takie niefarbowanie lansują teraz włosomaniaczki. To moda, która dba o kondycję pasm.

Dla blondynek

● Ciepły kolor ożywią szampony i odżywki do blondu, bez fioletowych pigmentów i np. z rumiankiem (np. Klorane). Z koloryzujących tonerów i masek wybieraj te typu ciepły beż, miodowy, złoty blond. Wypróbuj też płukanki z octem.

● Chłodny kolor uszlachetnia, bez tonów żółci

i miedzi, szampony i odżywki ochładzające blond (np. ProSalon). Są też spraye i mgiełki rozświetlające do blondu (np. Yope), pigmenty typu chłodny blond i maski o beżowym, popielatym odcieniu z perłowym połyskiem.

Brunetki to polubią

● Ciemny pigment łatwo blaknie. Zapobiegna temu szampony i odżywki wzmacniające kolor, np. z henną (np. Fitomed, Isana). Przy chłodnym odcieniu wybieraj szampony

z niebieskimi tonami, kontra np. miedziąnym refleksom (np. Fugde).

● Szybki efekt dają spraye bez spłukiwania dla ciemnych pasm (np. Milk Shake). Można też korzystać z koloryzujących masek i tonerów, ciemnobrązowych lub czarnych jak np. satynowa czerń, espresso.

Braź dla szatek

● Te pasma są zimne lub ciepłe. Pierwsze, zwykle u Pani Zimy, lubią koloryzujące maski i tonery

POD KONTROLA

Pigmenty, tonery i maski koloryzujące nie mają tak intensywnych barwników jak trwała farba. Ale warto pamiętać, że do ich rozprowadzenia również konieczne są ochronne rękawiczki.

w odcieniach jak gorzka czekolada, kawa. Drugie, u Pani Wiosny i Jesieni, polubią ciepłe brązy, np. karmel, latte, orzech.

● Wzmocnią kolor spraye ochładzające dla szatek (np. Marion). Sprawdzą się też szampony i odżywki do brązy.

Dla rudowłosych

● Tu podbicie koloru zapewnią morelowe płukanki. Dojrzała dynia, miedź, czerwień, burgund – to nazwy masek i tonery, które upiększą rude włosy.

NA PÓŁCE

Do torebki

Lekka mgiełka do włosów i ciała Italian Summer Douglas Collection sprawdza się do odświeżania w ciągu dnia. Zostawia subtelny zapach. Mała pojemność.

• ok. 15 zł (30 ml)



W płacie

Maska kolagenowa Peony Biotanique zawiera wodę z kwiatów piwonii, która wspiera regenerację skóry. Intensywnie ją nawilża i przywraca zdrowy, promienny wygląd.

• ok. 14 zł (1 szt.)



Pod makijaż

Rozświetlający lotion-serum do twarzy z beta-karotenem Miya sprawdza się jako samodzielny krem na dzień. Nawilża, wygładza i otula skórę drobnymi złotymi drobkami.

• ok. 50 zł (50 ml)



Wyjątkowa pianka

Pianka do mycia Blask Snail PDRN Cliv Premium oczyszcza cerę z zanieczyszczeń i odblokuje pory. Pozostawia cerę świeżą bez uczucia ściągnięcia.

• ok. 60 zł (120 ml)



Co za efekt!

Rozświetlające serum do ciała Body Glow Neboa pielęgnuje skórę oraz nadaje jej złoty blask. Zawiera m.in. kwas hialuronowy. Ładnie podkreśla opaleniznę.

• ok. 40 zł (50 ml)



Z głową w obłokach

Ten kolor ma wiele odcieni – od jasnych przypominających bezchmurne niebo po głęboki błękit królewski.

Latem, gdy potrzebujemy nieco orzeźwienia, sprawdza się najlepiej. Miło chłodzi, a ponadto jest twarzowy – świetnie wyglądają w nim zarówno blondynki, jak i brunetki. Pięknie podkreśla też srebrne tony we włosach.

Od stóp do głów

Lubisz ubierać się w jednym kolorze? To dobrze, bo nie tylko będziesz w nim dobrze się prezentowała. Także czuła – ta barwa sprzyja koncentracji, redukuje napięcie, uspokaja i wycisza (ale to nie znaczy, że odbiera energię).

W towarzystwie

Zastanawiasz się, z jakimi kolorami łączyć niebieski? Piękny kontrast tworzy z bielą, także z zielenią i żółtym (te dwie ostatnie barwy przypadną do gustu paniom lubiącym, gdy dużo dzieje się w stroju). Dobrze jest również zestawiać z sobą różne jego odcienie, np. błękit z kobaltem. Wtedy powstaje harmonijna i stylowa całość.

KATARZYNA BOKUNIEWICZ



AŻURY Dodają romantyczności, tak jak i bufki. Zara, 99 zł



LIŚCIE Efektowny wzór przyciąga wzrok. Regatta, 79 zł



APLIKACJE Białe rumianki ożywiają lekki kardigan. Reserved, 69 zł



WĘZEL Z BOKU Modeluje sylwetkę na kształt klepsydry. Afibel

PASEK Podkreśla talię węższą i kobiecy zarys bioder. Mohito, 99 zł

NATURALNA PIEŁĘGNACJA

Szare mydło wraca do łask

To niepozorny kosmetyk, który naprawdę potrafi zaskoczyć swoją skutecznością. Dzięki krótkiej, łagodnej recepturze bardzo dobrze sprawdza się przy:

- oczyszczaniu skóry, zwłaszcza gdy jest ona wrażliwa i skłonna do podrażnień. Może być pomocne w codziennej pielęgnacji twarzy,

rąk i całego ciała. Wiele osób docenia je także za to, że nie obciąża skóry zbędnymi dodatkami zapachowymi i barwnikami;

- myciu włosów przy uciążliwym łupieżu;
- oczyszczaniu pędzli i innych akcesoriów do makijażu. Skutecznie usuwa z nich resztki kosmetyków.



TWOJE BHP

Nie wykonuj nagłych ruchów. Niespodziewane odkręcenie się czy zamaszysty ruch ręką, zwłaszcza z obciążeniem, np. donicą w rękę, sprzyja kontuzjom stawów. Nie wyginaj mocno kręgosłupa ani nie garb się. Gdy chcesz sięgnąć po coś nisko z pozycji stojącej, ugnij lekko nogi w kolanach, wypchnij pośladki do tyłu.

Pielęgnowanie roślin i przebywanie wśród zieleni zmniejszają napięcie psychiczne.

GDY CHCESZ POPRAWIĆ SAMOPOCZUCIE

Terapia wśród grządek

Praca w ogródku to najlepsza kuracja dla ciała i ducha. Wspiera serce, mózg, relaksuje, pomaga schudnąć i poprawia odporność. Czego chcieć więcej? Ruszajmy zatem na spotkanie z roślinkami.

Masz działkę lub przydomowy ogródek? Jeśli tak, to jesteś szczęściarą! Jeśli nie – uprawiaj miniogródek w donicach na balkonie. Tak też poprawisz zdrowie.

Więcej ruchu

• Praca na działce to aktywność fizyczna. A właśnie ona pozwala utrzymać organizm w dobrej kondycji. Podczas przekopywania grządek, nawożenia i podlewania roślin musisz wykonywać sporo skłonów, przysiadów i innych

ruchów. To świetny fitness!

• Stojąc na nierównym podłożu i wspinając się na palce, by sięgnąć gałęzi, trenujesz równowagę i koordynację ruchową.

Sprawniejsze ręce

• Ćwiczysz zręczność i siłę rąk, poprawiasz mobilność drobnych stawów. Proste ogrodowe prace są zalecane przy reumatyzmie dłoni.

Lepsza praca mózgu

• Na bazie typowych ogrodniczych ruchów

opracowywane są programy rehabilitacyjne dla osób po udarach mózgu.

• Manipulowanie narzędziami ogrodniczymi, precyzyjne chwytanie pędów, sadzonek, szarpanie mocno zakorzenionych chwastów itp. sprzyja tworzeniu nowych połączeń nerwowych w mózgu, poprawia koordynację ręka-oko oraz koncentrację.

Mocniejsze serce

• Grabienie, przekopywanie, noszenie worków z ziemią czy konewek

z wodą to forma ćwiczeń aerobowych wzmacniających serce.

• Samo przebywanie na świeżym powietrzu sprawia, że organizm jest lepiej dotleniony, a to przekłada się na zdrowie układu krążenia.

Dobra odporność

• Zajmowanie się działką w różnych warunkach pogodowych doskonale hartuje organizm.

• Organizm wytwarza też kluczową dla odporności witaminę D.

NA PÓŁCE Aby nie powstała blizna

Ranisilver przyspiesza gojenie ran i oparzeń, chroni przed zakażeniami, nawilża, wspierając regenerację i gojenie, a także zmniejsza ryzyko powstawania blizn. W maści i spray'u.

• ok. 35-42 (50-125 ml)

Dawka kolagenu

Kolagen Cito – w każdej pastylce aż 400 mg drogiego składnika i odpowiednio dobrana dawka wit. C. Zalecana dzienna porcja 3 pastylki do ssania. Do kupienia w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich.



• ok. 43 zł (opak.)

Dobre bakterie

Mediprolac IBeeS to suplement diety zawierający 5 miliardów żywych kultur bakterii Lactobacillus plantarum oraz inulinę wspomagającą ich rozwój.



Niezbędny, gdy stosujesz antybiotyki!

• ok. 10 zł (10 kaps.)

Ochrona i regeneracja

Argotiab Pierwsza Pomoc hydrożel to wyrób medyczny do leczenia powierzchownych ran, otarć, pęknięć i oparzeń skóry. Tworzy ochronną powłokę.



• ok. 27 zł (25 ml)

Siła natury w walce z hemoroidami

Procto-zac Herbal to krem doodbytniczy wspomagający leczenie hemoroidów. Połączenie oleju z dziurawca, polifenoli z liści oliwki, kasztanowca, aloesu oraz kwasu hialuronowego.



• ok. 40 zł (szt.)

Srebro najlepsze na bakterie

Podczas rowerowych wycieczek i innych wakacyjnych aktywności nietrudno o mały wypadek – otarcie lub skaleczenie. Uszkodzona skóra traci naturalną barierę ochronną, nawet drobna rana staje się wrotami dla bakterii. Wtedy właśnie przyjdzie z pomocą preparat z jonami srebra.

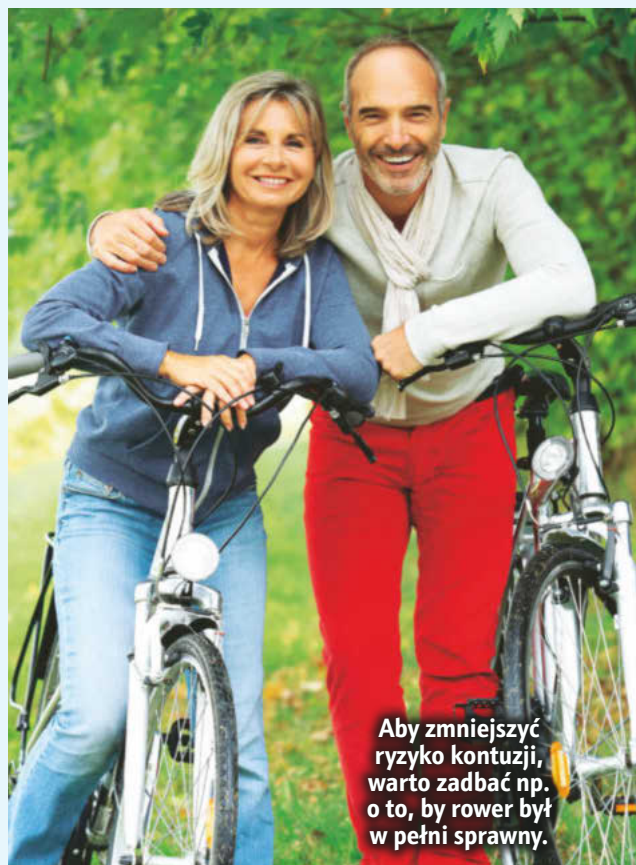
- Działają one jak „strażnicy” chroniący ranę przed drobnoustrojami. Kiedy na skórze pojawia się rana, otarcie lub oparzenie, bakterie mogą łatwo dostać się do uszkodzonej tkanki i wywołać zakażenie. Preparaty z jonami srebra stopniowo uwalniają małe ilości srebra do miejsca uszkodzenia.

- Co wtedy dzieje się z bakteriami? Jony srebra przyczepiają się do nich i uszkadzają ich zewnętrzną osłonę, zakłócają pracę ważnych białek i enzymów, bez których

bakterie nie mogą funkcjonować ani się namnażać.

- Preparat z jonami srebra sprawdzi się przy otarciach i drobnych ranach powierzchniowych, otarciach naskórka, zadrapaniach, niewielkich skaleczeniach. Również przy oparzeniach I i II stopnia (powierzchniowych), lekkich oparzeniach termicznych, słonecznych z uszkodzeniem naskórka. Utrzyma czystość rany i stworzy warunki sprzyjające gojeniu.

- Najwygodniejszy w użyciu będzie aerozol. Bezdotykowa aplikacja ogranicza do minimum ryzyko dodatkowego zanieczyszczenia lub nadkażenia rany. Aerozol zapewnia uczucie chłodu, łagodzi dyskomfort i pieczenie skóry. Łatwiej też dotrzeć nim do trudno dostępnych miejsc ale też zdezynfekować bardziej rozległe otarcie.



Aby zmniejszyć ryzyko kontuzji, warto zadbać np. o to, by rower był w pełni sprawny.

REKLAMA

Troska, która przynosi ulgę

Na rany, oparzenia, otarcia
i podrażnienia skóry



Zapobiega zakażeniom
i chroni ranę
– JONY SREBRA

Przyspiesza regenerację
i proces gojenia
– KWAS HIALURONOWY

Łagodzi
podrażnienia
– KAOLIN MEDYCZNY

Hexanova
www.argotiab.pl

Producent: NIC Sp. z o.o., Włochy
Podmiot prowadzący reklamę:
Hexanova Sp. z o.o., ul. Brukowa 36, 05-092 Łomianki

Dostępne w aptekach w dwóch formach:
SPRAY, 125 ml i KREM, 50 ml

Warto mieć w domowej apteczce ♥

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

eprasa.pl d0a31a9875

Dokumentacja ma kluczowe znaczenie podczas likwidacji szkody i postępowania prowadzonego przez ubezpieczyciela.

CO ZROBIĆ PO KOLIZJI?

Stłuczka z jednośladem

Rowerzyści i motocykliści są szybcy, zwrotni i potrafią nagle zmieniać tor jazdy. Wystarczy chwila nieuwagi, by doszło do zderzenia.

Najważniejsze jest bezpieczeństwo. Dlatego po kolizji natychmiast się zatrzymaj i włącz światła awaryjne. Jeśli do zdarzenia doszło poza obszarem zabudowanym, ustaw trójkąt ostrzegawczy – na drodze ekspresowej 100 m za pojazdem, na innej 30-50 m.

Pierwsza pomoc

• W pierwszej kolejności sprawdź stan osoby poruszającej się motocyklem lub rowerem. Nawet pozornie niegroźna kolizja może skończyć się urazem. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości co do kondycji poszkodowanego, wezwij pogotowie ratunkowe.

• Nawet gdy obrażeń nie ma lub wydają się niewielkie, warto wezwać policję.

Funkcjonariusze sporządzą notatkę, która może być istotna przy późniejszym dochodzeniu roszczeń.

• Policję trzeba wezwać obowiązkowo w sytuacji, gdy ktoś został ranny, są spory co do winy, uczestnik zdarzenia jest pod wpływem alkoholu albo odmawia podania danych.

W razie ucieczki

• Zdarza się, że rowerzysta czy motocyklista oddala się z miejsca zdarzenia z obawy przed konsekwencjami lub w przekonaniu, że nic poważnego się nie stało. W takiej sytuacji postaraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów: wygląd tej osoby, numer rejestracyjny (w przypadku motocykla lub motoroweru), kierunek ucieczki.

Jeśli są świadkowie zdarzenia, poproś ich o dane kontaktowe.

Kiedy oświadczenie

• Jeśli nikt nie ucierpiał i obie strony są zgodne co do przebiegu zdarzenia, wystarczy spisać oświadczenie. Powinny znaleźć się w nim dane osobowe, informacje o pojazdach i polisach oraz opis sytuacji. Warto skorzystać z aplikacji mObywatel 2.0 – jest w niej funkcja mStłuczka, która pozwala zgłosić kolizję bez papierowych oświadczeń.

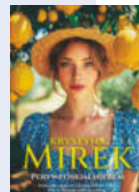
• Niezależnie od oświadczenia zrób zdjęcia uszkodzeń samochodu i jednoślada, miejsca zdarzenia, ustawienia pojazdów oraz znajdujących się w pobliżu znaków drogowych i oznakowania jezdni.

NA PÓŁCE

Pod włoskim niebem

KRYSZYNA MIREK

On – mężczyzna, który pilnie strzeże swojego prywatnego życia. Ona – artystka o tajemniczej przeszłości. Spotykają się w samolocie. Między ułaskami starego Rzymu, pod włoskim słońcem rodzi się uczucie... **Wyd. Luna**



Skłodowska-Curie. Rebeliantka

ANGELIKA KUŹNIAK

Świat widział blask jej odkryć, ona coraz mocniej odczuwała ich ciemną stronę: utratę wzroku, zatrutą krew, ciało pochłaniane przez promieniowanie. Intymny portret kobiety, która zmieniła świat i zapłaciła za to życiem. **Wyd. Literackie**



Siódma pacjentka

WERONIKA WIERZCHOWSKA

Thriller medyczny o kobiecej przyjaźni i niezaspokojonych ambicjach. Czy Kaśce uda się znaleźć Agnieszkę i uratować się z pułapki zastawionej w białych, szpitalnych korytarzach? **Wyd. Prószyński**



Zaskakujące wyniki raportu

To nie młodzi Polacy, lecz seniorzy są bardziej zadowoleni ze swojej codzienności – taki wniosek płynie z raportu „Spojrzenie Polaków na długowieczność. Między deklaracjami a codziennością” przygotowanego na zlecenie Gedeon Richter. Wśród osób po 70. roku życia aż 90 proc. deklaruje, że widzi sens swojego życia, podczas gdy

w grupie młodych odsetek ten wynosi 61 proc. Ze stwierdzeniem „Lubię życie i chcę się nim cieszyć jak najdłużej” zgadza się 24 proc. osób w wieku 18-29 lat oraz 45 proc. seniorów. Najbardziej zaskakujące jest, że na samotność narzeka znacznie więcej osób młodych niż seniorów. Pełne wyniki raportu na stronie: zdrowa-ona.pl.



Uchwycić chwilę

Fujifilm Instax mini 13 to nowość dla fanów fotografii natychmiastowej. Aparat ma m.in. samowyzwalacz z opcjami opóźnienia, tryb zbliżenia pozwalający uzyskać ostrzejsze ujęcia oraz lusterko do selfie. Jest dostępny w 5 kolorach.

CZEGO NIE MÓWIĆ NA LOTNISKU?

Takie żarty nie są śmieszne

Służby lotniskowe mają obowiązek zapewnić pasażerom bezpieczeństwo, dlatego są bardzo wyczulone na wszelkie sygnały, które mogłyby wskazywać na zagrożenie. Jeśli usłyszysz „w walizce jest bomba”, nie mogą tego zignorować – nawet jeśli był to żart. Osoba, która tak dowcipkuje, może nie zostać wpuszczona na pokład,

w najlepszym razie zostanie mandat. Inne słowa, których na lotnisku lepiej nie używać nawet w żartach, to m.in. „pistolet”, „granat”, „ładunek wybuchowy”, „zamach”, „terroryści” czy „porwanie”. Mogą one zostać potraktowane bardzo poważnie przez funkcjonariuszy Służby Ochrony Lotniska czy Straży Granicznej.



PRAWA KONSUMENTA

Czy można otworzyć produkt przed zakupem?

Zanim zdecydujesz, czy kupić czy nie, chcesz obejrzeć zapakowany produkt. Masz takie prawo. Nie możesz jednak samodzielnie otworzyć pudełka czy zerwać folii ochronnej – przypomina o tym Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów. Dopóki

za towar nie zapłacisz, należy on do sprzedawcy, dlatego otwieranie opakowania bez jego zgody jest niedozwolone. Jeśli chcesz sprawdzić, jak wygląda zawartość pudełka, lub upewnić się, że zestaw jest kompletny, poproś o pomoc pracownika sklepu.



Mirra na **OPUCHNIĘTE NOGI**

I PAJĄCZKI



POLECANA FORMUŁA
Z MIRRA TO BYŁ MÓJ
STRZAŁ W



Tymi słowami Pani Regina opisuje to, co ją spotkało. Pani Regina przez całe życie była fizjoterapeutką,

więc wie, jak ważne jest dbanie o nogi. Cały dzień spędzała na stojąco, non stop, a to niestety odbiło się na jej nogach. Zaczęły pojawiać się drobne żyłki, dosłownie określiła je jako „tak brzydkie, że aż fioletowe!” – była zrozpaczona. Dodatkowo pojawiły się brązowe przebarwienia na skórze, które tylko pogłębiały jej smutwienie. Pani Regina próbowała różnych specyfików z apteki, ale nic nie przynosiło poprawy, mimo starań, problem nie zniknął – „to guzik mi dało” – powiedziała. Pewnego dnia, natrafiła na reklamę polecanej kuracji na żyłki – kremu z mirry do smarowania na zewnątrz i kropli z olejkiem z cyprysem do picia w jednej ze swoich ulubionych gazet i postanowiła zadzwonić. Zaczęła stosować ten krem i krople, a efekty były wręcz zaskakujące! Z każdym miesiącem drobne żyłki stawały się coraz jaśniejsze, brązowe plamy zniknęły, a Pani Regina była zachwycona – problem zniknął praktycznie w 85%. „A jakbym miała ocenić skuteczność – tak szczerze, to piętnaście na dziesięć!”

Na podstawie rozmowy z klientką, panią Reginę



Suplement diety

BADANIA APLIKACYJNE POTWIERDZAJĄ SKUTECZNOŚĆ KREMU PAJĄCZEK

Przeprowadzone pod ścisłą kontrolą lekarza dermatologa. Efekt?

95% kobiet odczuło pełną ulgę w zmęczonych nogach*
90% zauważyło redukcję opuchnięć i uczucia ciężkości*

- ✓ Usuwa uczucie ciężkości nóg*
- ✓ Likwiduje obrzęki i opuchnięcia*
- ✓ Skutecznie zmniejsza pajęczki*



* NA PODSTAWIE BADAŃ APLIKACYJNYCH



PAJĄCZEK ZAWIERA AŻ 8 SUBSTACJI AKTYWNYCH

POLECANA KURACJA NA ŻYŁAKI

Dostępne w sklepach zielarskich i aptekach

+48 326 306 514
www.asepta.pro

Zamów i sprawdź!

Specjalny prezent** z kodem: ZDROWO

* Badania aplikacyjne: <https://asepta.pro/badania-aplikacyjne/>

** obowiązuje jedynie w przypadku zamówień telefonicznych i na stronie www.asepta.pro

Asepta s.c. ul. Tadeusza 1, 43-382 Bieleśko-Biała, Tel: 33 817 34 24

PRZYDATNE W DOMU



Pyszenie chrupie

To połączenie chrupiącego herbatnika, kremowego karmelu z dodatkiem orzechów i mlecznej czekolady, które razem tworzą wyjątkową przekąskę. Idealny, gdy masz ochotę na małe „coś” do kawy lub szybki zastrzyk energii w ciągu dnia.

■ Twix, ok. 3,99 zł/50 g



Ziołowa vitalność

Herbata z pokrzywy to naturalny napar o delikatnym, ziołowym smaku i subtelnym aromacie. Doskonale sprawdza się jako element codziennej diety, szczególnie dla osób ceniących tradycyjne, roślinne kompozycje.

■ Herbapol, ok. 5,99 zł/20 sasz.



Pyszny dodatek

Suszone pomidory są intensywne w smaku, starannie wyselekcjonowane. Doskonale podkreślą charakter sałatek, makaronów i kanapek. Dzięki nim nawet proste danie zyskuje śródziemnomorski akcent.

■ Rolnik, ok. 8,99 zł/280 g



Pulpeciki, klopsy i klopsiki

To smak domowego obiadu, który nigdy się nie nudzi. Te przepisy udowadniają, że z prostego mięsa można wyczarować dania pełne aromatu i rodzinnego ciepła.

Ziołowy klops z salsą

SKŁADNIKI: ● 1 kg filetu z indyka ● 1 cebula ● 1 czerstwa bułka ● 1 pęczek pietruszki ● 200 g sera typu feta ● 1 jajko; **SALSA:** ● 500 g truskawek ● 2 cebule ● 6 gałązek tymianku ● 3 łyżki białego octu winnego ● 3 łyżki oleju ● **DODATKOWO:** ● sól ● pieprz ● cukier

PRZYGOTOWANIE:

1. Mięso zmiel. Natkę umyj, posiekaj. Ser pokrój w kostkę. Mięso wyrób z namoczoną i posiekaną cebulą, jajkiem, natką oraz 1 i 1/2 łyżeczki soli i 1 łyżeczką pieprzu. Wmieszaj ser. Uformuj pieczeń i ułóż ją na blasze wyłożonej pergaminem. Piecz ok. 1 godziny w 180°C.

Sekret idealnych pulpetów i klopsów tkwi w proporcjach i sposobie przygotowania masy: do mięsa dodaj namoczoną i odcisniętą bułkę, jajko oraz posiekaną, podsmażoną cebulę – to ona nadaje głębi smaku.

3. Truskawki umyj, oczyść, połowę pokrój w kostkę, a resztę zmiksuj. Dodaj do nich posiekane cebule i tymianek, a także ocet oraz olej. Dopraw solą, pieprzem i szczyptą cukru. Salsę podawaj do pieczenia.

Czas przygotowania: 70 minut
Porcje: 6 S
stopień trudności: średni

Sycące spaghetti z mięsnymi kulkami

SKŁADNIKI: ● 400 g spaghetti ● 300 g mielonej wołowiny ● 1 tost ● 200 g pomidorków koktajlowych ● 1 cebula ● 1 ząbek czosnku ● 50 ml wytrawnego czerwonego wina ● 2 puszki pomidorów (po 425 ml) ● 250 g ricotty ● oliwa ● musztarda ● sól ● pieprz ● cukier ● bazyli

PRZYGOTOWANIE:

1. Cebulę i czosnek posiekaj, zeszklij na 3 łyżkach oliwy. Dodaj pomidory z zalewą, wino i duś 20 minut.

Sos przypraw solą, pieprzem i cukrem. Pomidorki koktajlowe obsmaż krótko na 2 łyżkach oliwy. 2. Spaghetti ugotuj wg przepisu na opakowaniu. Tost namocz w wodzie, odcisnij. Mięso wyrób z tostem, łyżeczką musztardy oraz solą i pieprzem do smaku. Uformuj pulpeciki. Smaż 5-8 minut na 3 łyżkach oliwy. Włóż do sosu. Dodaj osączony makaron i pomidorki, przemieszaj. Podaj z ricottą. Ozdób bazylią.



Czas przygotowania: 45 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: średni

Pulpeciki na hummusie

SKŁADNIKI: ● 600 g mielonej wołowiny ● po 2 łyżki jogurtu greckiego i oleju ● po 1 zielonej i żółtej cukinii ● 2 żółte papryki ● 250 g pieczarek ● 300 g kolorowych pomidorków ● 400 g hummusu paprykowego ● 3 łyżki cukru ● 5 łyżek jasnego octu balsamicznego ● 1 łyżeczka sambal olek ● sól ● pieprz ● ziarna granatu i zioła

PRZYGOTOWANIE:

1. Mięso wyrób z jogurtem i sambal olek, dopraw. Uformuj pulpeciki. Cukinie

pokrój w plasterki. Papryki i pieczarki potnij na kawałki. 2. Pulpeciki smaż na oleju, obracając, 5-6 minut. Wyjmij i odłóż. Na tłuszcz po pulpecikach włóż warzywa i pieczarki. Smaż 5 minut. Posyp cukrem, skarmelizuj. Zalej octem.

3. Hummus rozłóż na półmisku, na nim pulpeciki, warzywa z pieczarkami i pomidorkami. Ozdób ziołami i granatem.

Czas przygotowania: 50 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: średni



Salatka z niespodzianką

SKŁADNIKI: ● 500 g surowej białej kiełbasy ● 300 g penne ● 500 g marchewki ● 400 g zielonych szparagów ● 3 dymki ● 150 g pomidorków ● sok z 1 limonki ● 2 łyżki miodu ● 40 g sezamu ● olej ● sól ● pieprz ● słodka i ostra papryka ● mięta i bazylia

PRZYGOTOWANIE:

1. Penne ugotuj wg przepisu, odcedź. Odłam końce szparagów i potnij obieraczką w cienkie wstążki. Marchewki obierz i pokrój

w słupki, dymkę w krążki, a pomidorki na pół.

2. Sok z limonki połącz z 3 łyżkami oleju i miodem, przypraw solą i pieprzem. Marchew, szparagi, dymkę, pomidorki i sos wymieszaj z makaronem.

3. Kiełbasę wyciśnij z osłonek. Przypraw paprykami. Uformuj kuleczki i smaż na łyżce oleju. Dodaj do salatek. Posyp sezamem i ziołami.

Czas przygotowania: 45 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: średni

Przysmak szwedzki

SKŁADNIKI: ● 1 kg mielonej wołowiny ● 1 cebula ● 2 jajka ● 2 łyżki bułki tartej ● 300 ml bulionu warzywnego ● 200 g śmietany 30% ● 2 łyżeczki mąki ● 1 łyżeczka słodkiej papryki ● sól ● pieprz ● po szczypcie gałki muszkatołowej, mielonej kolendry i kardamonu ● olej ● natka ● borówki ze słoika

PRZYGOTOWANIE:

1. Cebulę obierz, posiekaj, dodaj do mięsa razem z jajkami i bułką tartą. Dopraw 2 łyżeczkami soli, mieloną papryką oraz

pieprzem, gałką, kolendrą i kardamonem. Wyrób masę. Zwilżonymi rękoma uformuj małe kulki. Smaż je na rozgrzanym oleju, obracając, 5 minut. 2. Bulion zagotuj ze śmietaną. Dodaj mąkę wymieszaną z odrobiną wody. Gotuj 5 minut. Sos przypraw solą i pieprzem. Włóż do niego pulpety, podgrzej. Posyp posiekaną natką. Podaj z borówkami.

Czas przygotowania: 35 minut

Porcje: 8

Stopień trudności: łatwy





Vernazza jest tak piękna, tak malarska, że brak słów na jej opisanie. Zatem patrzmy, by nasycić oczy.

Na zboczach nasłonecznionych pagórków dojrzewają dobre winogrona, z których powstaje równie dobre wino.



Cinqueterre można dobrze poznawać także pieszo. Jak ta samotna turystka spotkana koło Manarola.



WŁOCHY

Blask pięciu gwiazd Ligurii

Cinqueterre oznacza Pięć Ziem. To zawieszone na skałach kolorowe miasteczka o wyjątkowej urodzie. To smak wolności i aromat cytryn. To uroda życia.

Liguria leży na zachód od Genui. Jej klejnotem jest wybrzeże Cinqueterre. Tutaj każda z pięciu miejscowości – Monterosso al Mare, Vernazza, Corniglia, Manarola i Riomaggiore – ma swój niepowtarzalny charakter, a razem tworzą bajkową mozaikę wpisaną na listę UNESCO.

Jesteśmy w bajce

Spacer uliczkami Cinqueterre to jak przechadzka po żywej pocztówce. Fasady domów w mocnych odcieniach różu, słonecznej żółci i głębokiej ochry wydają się... komiksowe, nierealne. Intensywne kolory miały kiedyś praktyczne znaczenie – rybacy rozpoznawali dzięki nim swoje domy, wracając z połowu. Dziś stanowią jeden z najbardziej rozpoznawalnych symboli regionu.

Tu możemy pozwolić sobie na zwolnienie tempa: poranną kawę z widokiem na morze, spacer o wschodzie słońca czy długą kolację przy świecach.

Uczta dla zmysłów

Dla ludzi szukających harmonii i inspiracji Cinqueterre oferuje coś więcej niż tylko widoki. Szlaki piesze, jak słynna Via dell'Amore (Droga Miłości) łącząca Riomaggiore i Manarolę, pozwalają podziwiać klify opadające wprost do morza i poczuć wolność, jakiej nam brakuje na co dzień.

Lokalna kuchnia opiera się na prostocie i świeżości. Pesto alla genovese, focaccia z oliwą, świeże owoce morza i aromatyczne pomidory smakują tutaj inaczej. Region słynie także z wina Sciacchetrà – słodkiego trunku produkowanego z winogron suszonych na słońcu.

Czekanie na Hollywood

Aż dziw, że nakręcono tu tak mało filmów fabularnych. Ze znanych produkcji tylko epizody „Wilka z Wall Street” z Leonardo di Caprio. A znany film „Luca”, z fikcyjnym miasteczkiem Portorosso, inspirowanym Cinqueterre... jest animowany. Brzmi to jak żart.

To miejsce ma w sobie filmową jakość. Światło o złotej godzinie, szum fal odbijający się od skał i wąskie uliczki, w których możemy poczuć się jak bohaterowie własnej historii. Pięknej i romantycznej.

PAWEŁ ZAPAŁA

TELETYDZIEŃ 95

Śliczne Riomaggiore. Na brzegu stoją łódzie, suszą się sieci i kuszą urocze knajpki.

Wiek to tylko liczba!

Jest wokalistą, gitarzystą, kompozytorem, autorem tekstów, producentem nagrań i absolutną legendą współczesnej muzyki. Współtwórca zespołu The Rolling Stones nie zwalnia tempa i mimo 83 lat ciągle imponuje energią młodszemu kolegom i koleżankom po fachu. A ostatnie dzieło Stonesów, czyli „Foreign Tongues” – ich dwudziesty piąty studyjny album – króluje na światowych listach sprzedaży płyt. I dowodzi, że w przypadku takich muzyków jak Mick Jagger i jego koledzy, Keith Richards (82 lata) i Ronnie Wood (79 lat), powiedzenie „wiek to tylko liczba” naprawdę ma sens.



27.07.1981 – ODBYŁA SIĘ POLSKA PREMIERA „CZŁOWIEKA Z ŻELAZA”

Na żywo z PRL...

Ten film chciał zobaczyć chyba każdy Polak... Bo Andrzejowi Wajdzie udało się niemal „na bieżąco” uchwycić PRL-owską rzeczywistość, umieszczając akcję w czasie strajków w Stoczni Gdańskiej w sierpniu 1980 roku. A na dodatek dwa miesiące przed polską premierą film nagrodzono w Cannes!

W SKRÓCIE

24.07.1959 – w FSC w Lublinie rozpoczęła się seryjna produkcja samochodu dostawczego Żuk.
25.07.1939 – w ośrodku wywiadowczym w Pyrach polski wywiad przekazał przedstawicielom Francji i Wlk. Brytanii wyniki prac nad szyframi niemieckiej Enigmy.
26.07.1974 – premiera pierwszego odcinka serialu „Janosik”.
27.07.1978 – urodziła się Magdalena Rózcicka.
28.07.1984 – rozpoczęły się igrzyska w Los Angeles. Zbojkotowała je większość państw socjalistycznych, również PRL.
29.07.1973 – premiera komedii „Wniebowzięci”.
30.07.1992 – Sejm ustanowił 15 sierpnia Świętem Wojska Polskiego.



Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Mów otwarcie o własnych potrzebach. Daj bliżej osobie czas na odpowiedź. **PRACA** Zaproponuj konkretne rozwiązanie problemu. Twoja inicjatywa może poruszyć zespół. **ZDROWIE** Po treningu zatroszcz się o regenerację. Odlóż telefon chociaż na godzinę.



Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ Doceniaj nawet symboliczne gesty i nie rozpamiętuj dawnych sporów z partnerem. **PRACA** Finanse wymagają podjęcia rozsądnych decyzji. W grę będzie wchodzić premia. **ZDROWIE** Wybierz dobre jedzenie i pozwól rytm dnia. Małe przyjemności działają kojąco.



Bliźnięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Słuchaj uważniej niż zwykle. Dyskusja może wyjaśnić niedopowiedzenia. **PRACA** Uporządkuj skrynekę mailową. Zamiast długiej korespondencji zaproponuj spotkanie online. **ZDROWIE** Zmień otoczenie, ale nie przemęczaj się. Wyjazd poprawi nastrój.



Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Nie bierz na siebie emocji innych. W rodzinie możesz łagodzić napięcia, ale stawiaj granice. **PRACA** Zaufaj intuicji przy trudnym projekcie. Dzięki spokojowi unikniesz błędów. **ZDROWIE** Pływanie lub wieczór z interesującą lekturą wyciszy i ułatwi zebrać myśli.



Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ Pokaż ukochanemu, co naprawdę Cię cieszy. Wspólne wyjście może dodać relacji blasku. **PRACA** Zaprezentuj wyniki odważnie. Oprzyj argumenty na konkretnych liczbach. **ZDROWIE** Zadbaj o balans między pracą a odpoczynkiem. Medytacja zapewni spokój.



Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Mniej analizuj cudze słowa. Otwarta wymiana myśli przyniesie więcej niż domysły. **PRACA** Dokładność Panien ułatwi uporanie się z wyzwaniami. Możliwa jest ciekawa oferta współpracy. **ZDROWIE** Przyjrzyj się jakości snu i regularności posiłków. Pij więcej wody.



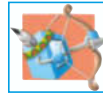
Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Zaproponuj ustalenie zasad. Dyplomacja pomoże Wagom odbudować harmonię. **PRACA** Odśwież swoje zawodowe kontakty. Może pojawić się ciekawa propozycja. **ZDROWIE** Taniec lub pilates przywróci równowagę i wpłyną pozytywnie na nastrój.



Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ Wybierz lojalność bez testowania drugiej połówki. Odsłoń swoje prawdziwe intencje. **PRACA** Nie ujawniaj wszystkich planów naraz. Skorpion zyska przewagę dzięki uważnej obserwacji. **ZDROWIE** Unikaj przemęczenia, bo stres odbija się na samopoczuciu.



Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ Wejź w rolę inicjatorki. Nie obiecuj jednak więcej, niż możesz spełnić. **PRACA** Połącz optymizm z planem. Rozpisz cel na kroki i terminy. Konkrety ochronią Cię przed rozproszaniem uwagi. **ZDROWIE** Wyjdź na świeże powietrze. Spacer przywróci energię.



Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Pokaż ciepło bez pouczania. Bliscy potrzebują wsparcia, nie kontroli. **PRACA** Wybierz jeden cel zawodowy. Rozmowa z szefem o obowiązkach wzmacni pozycję. **ZDROWIE** Nie odkładaj odpoczynku na później. Rób ćwiczenia wzmacniające kręgosłup.



Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Nie ukrywaj swoich uczuć za dystansem. Jedna szczera wiadomość może naprawić relację. **PRACA** Kreatywność otworzy nowe drzwi. Wspólny projekt przyniesie sukces. **ZDROWIE** Szukaj inspirujących wydarzeń, a wieczorem pozwól sobie na chwilę samotności.



Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Nie idealizuj drugiej osoby. Stawiaj konkretne pytania. Czułość połączona z jasnością da spokój. **PRACA** Zapisuj pomysły. Twórczy impuls może stać się początkiem projektu. **ZDROWIE** Wprowadź więcej warzyw do diety. Zwróć uwagę na serce i stawy.

złoty cietrzewi	święto w parafii	w Biblii zapisał trzy razy	▼	z wielkim ekranem	▼	ruch tłoka	▼	„Być jak Kazimierz ...” komedia	np. bramini	▼	parów	▼	spoina spod palnika	▼	graniczy z Ekwadorem
▶	▼	▼	5	atak szału	▼	szybka karetka	▶	▼	▼	▼	ciepły zimą	▶	▼	▼	▼
Faye ..., „Bonnie i Clyde”	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	popis diwy	▶	▼	▼	3	subtelna różnica	▼	faza Księżycy
środek transportu wodnego	1	▼	▼	▼	Timothy ..., „W obliczu śmierci”	Krwawa Mary	▼	brat Bolka	▼	prze-wlekły niezbyt nosa	syn córki	▶	▼	▼	▼
prezenter z TV	▼	ułożenie ciała	uchwyt na tokarce	▼	wyzna-wane wartości	▼	▼	▼	7	▼	▼	▼	Rafał ..., tenisista	▼	rzadko się odzywa
z neutro-nami	▶	▼	▼	▼	▼	▼	tam odpocznij karawana	▶	▼	▼	▼	▼	Thurman, „Pulp Fiction”	▶	▼
▶	▼	▼	▼	z niego welony	▶	2	▼	▼	... Dzie-woński	▶	▼	▼	▼	▼	▼
rodzaj surduta	pas za-oranego pola	▶	▼	▼	▼	▼	zmora Sycylii	▶	▼	4	▼	▼	skok do basenu	▶	▼
▶	▼	8	▼	„krok” kangura	▶	▼	▼	▼	„Przysta-nek ...”, serial	▶	▼	▼	6	▼	▼

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

Wpisz rozwiązanie

bywa, że się nie zamykają	▼	buty piłkarza	▼	„... kame-liowa” z Garbo	▼	dowcipna anegdotka	▼	rodzaj futra	kraj z pirami-dami	▼	stan nad jeziorem Erie	▼	odprawia-na w intencji	▼
1:10000 na mapie	▶	▼	▼	▼	▼	instrument dęty	▼	▼	▼	▼	3	Pierce ..., „Góra Dantego”	▼	cienki powróż, postronek
... Cruise, „Raport mniej-szości”	▶	▼	▼	zatoniony okręt	▶	▼	4	... Proust, pisarz	Krzysztof ..., znany prezenter	▶	▼	▼	▼	▼
▶	▼	2	▼	▼	▼	Basinger, „Nadine”	▶	▼	język epiki	▶	▼	▼	▼	▼
przed podjęciem decyzji	pod obcasem	▼	surowiec na tapicerkę	po jesieni	▼	nie stereo	▼	samo-chód	▶	▼	▼	nabrzeże	▼	kartofel, ziemniak
▶	▼	▼	▼	Rafał ..., aktor	▶	▼	▼	▼	może uządlić	▼	zboża od rolników	▶	▼	▼
plakat teatralny	▼	w ręku górnika	▶	▼	▼	1	▼	Sean ..., „Twier-dza”	▶	▼	▼	▼	▼	6
▶	▼	▼	▼	pelen zapisków	▶	▼	▼	▼	▼	▼	tatarak	▶	▼	▼
skarbiec z baśni	▼	Stattham, „Pszczelarz”	▶	▼	▼	▼	▼	miasto na Cyprze	▶	▼	5	▼	▼	▼

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

krzyżówka

gruziński placek	▼	„Ojciec ... Coppoli	załotnik Jagienki	▼	śasiad Węgra	▼	początek dnia	uroczysty wjazd nowego biskupa	legowisko zwierząt, nora	▼	skoczek w szachach	▼	pleciony bicz	▼
►							▼	▼	etap dziejów	►				
buda na siano		umowa międzynarodowa		ujeżdżalnia	►						na śmieci		mylące wrażenie	
			▼	fasola złota	►				załoga, zespół	►		4		
żywi po- tomstwo mlekiem		doradca Priama	►					8	Ulanów Karpac- kich	▼	wojskowy rów	►		
►				... Krefft, aktorka	grecka wyspa		obłok pary	„Odyseja”				świeci nad witryną		wykluwa się z niego piskłę
z „wampi- rem” z Pittem		włoski deser	►							mozolna praca	►			
		zwiewny szal	kończy rundę			6	stolica Turcji	efekt korozji		marazm	okres dziejów	►		
►	11				siedzą na niej rezerwowi	►					śmieszna sytuacja		„... we krwi” Kurosawy	
zwiększenie dźwięku			punkto- wany zestaw zadań	poma- rańcz	►				model Fiata	►				
wznios- łość	►				kuchynka brzozy		turecka potrawa np. mełan	►				7	ciekły surowiec kopalny	blacha praczeki
►			5	jadowity wąż	myśliwski pies gończy	►			karty do wróżb	►			9	
kwadrat na sza- chownicy		ryba w paski	►						doskona- ły”, film	Bielska, aktorka	►			
►					pilotka albo dżokejka	►					japońska sztuka walki		głośny krzyk	
„... dezer- terów”, komedia		aprobata	owoc o czer- wonym miąższu		sytuacja bez wyjścia		narząd chwytny u słonja	Alan ..., grał w „MASH”		tnie światłem	arabika lub robusta	►		
prawo mu- żul- mańskie	►			3				... Woro- nowicz	►				ptak z rządu żurawi	w segre- gatorach
goni za modą	podsta- wowa jednostka masy	►				wymaga opatrze- nia	►				na starym żelastwie	►	2	
►				nurt rzeki	►			10	pospolity zając	►				
kotlet z mięsa wołowego	„... i upr- zedzenie”, film	►				Christian ..., zagrał Batmana	►				zapiékana kromka chleba	►		
►				śmieci w sieci	►				u dziadka w ogrodzie	►				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Wpisz
rozwiązanie

**CHWILA
NA RELAKS**

Nowy **świat Kobiety** pełen porad i inspiracji!

Teraz jeszcze piękniejszy i ciekawszy!



W NUMERZE POLECAMY:



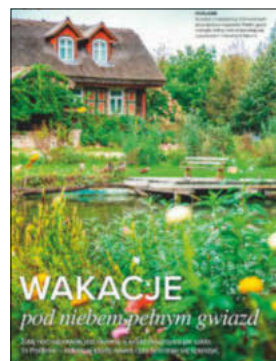
● **ZDROWIE
NA CO DZIEŃ**



● **KUCHNIA
NA SŁODKO**



● **PSYCHOLOGIA
SZCZĘŚLIWA JA**



● **TURYSTYKA
ZWIEDZAJ Z NAMI**

MIESIĘCZNIK DOSTĘPNY W PUNKTACH SPRZEDAŻY PRASY I URZĘDACH POCZTOWYCH

cprasa.pl/00431a9675



ESENCJA BRZMIENIA W JAKOŚCI HI-RES!

ODETNIJ SIĘ OD HAŁASU W PRACY,
PODRÓŻY I CZASIE WOLNYM.

LIVE 780^{NC}

LIVE 680^{NC}



- CHAMPAGNE
- ORANGE
- BLACK
- GREEN
- LAVENDER
- BLUE
- WHITE

DOPASUJ KONSTRUKCJĘ DO SWOICH POTRZEB

Inteligentna redukcja hałasu i krystaliczne rozmowy wspierane przez AI.
Dwa modele, jeden standard doskonałości, który dotrzyma Ci kroku przez całą dobę.

ZESKANUJ KOD
ABY UZYSKAĆ
WIĘCEJ
INFORMACJI

