NETFLIX Disney+ HBO max prime video CANAL+

24.07.-30.07.2026
Popularny magazyn telewizyjny
Nr indeksu 37836A

TeleTydzień

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

WYWIAD

DZIEŃ DOBRY WAKACJE
EWA DRZYZGA

STARAMY SIĘ NIE PRZYTŁACZAĆ WIDZÓW, ALE JEDNOCZEŚNIE NIE KOLORYZOWAĆ RZECZYWISTOŚCI. JEŚLI DZIEJE SIĘ COŚ ZŁEGO, MÓWIMY O TYM



PREMIERA
POMPEJE: PODRÓŻ W CZASIE Z TOMEM HIDDLESTONEM

GALA 45-LECIA
PIKNIK COUNTRY

NA ŻYWO
31. FESTIWAL KABARETU W KOSZALINIE



TAKI JEST ŚWIAT

WYWIAD
ANNA BOGUSIEWICZ

KUCHNIA KLOPSY, PULPECIKI – SMAK DOMOWEGO OBIADU!

ISSN 1230-7912
9 771230 791600 30

Numer w sprzedaży do 26.07.2026

eprasa.pl d0a31a9875

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.)

Tele Outlet
Znajdź okazję i dzwoń!

REKLAMA

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 seniorów

169 zł

Mikrokamera MONITORINGOWA

Zabezpieczenie **domu, mieszkania, garażu i działki** przed włamaniem! Nagrywa w jakości Full HD – można zobaczyć niemal każdy szczegół i usłyszeć szept. Aktywuje się, gdy wykryje ruch, i może **działać do 30 dni na jednym ładowaniu!** W razie zagrożenia włącza alarm i wysyła powiadomienie na smartfon.

WYRAŹNY OBRAZ I DŹWIĘK FULL HD



119 zł

5 cm x 4,5 cm x 4,5 cm



Uchwyt magnetyczny ułatwia mocowanie kamery



Wbudowany noktowizor i podczerwień



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 wybłyszczenia 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



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 pasztety – ta maszynka zapewni Ci **jednolitą konsystencję** i niezrównany smak za każdym razem.

149 zł

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**



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? Dzwoń 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/B6, 81-383 GDYNIA, contactpl@globadvice.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. Howell) padnie ofiarą skandalu związanego z nękaniem w sieci... Za kamerą stanął 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 Netfliksie) 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**



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

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

TANIEC Z GWIAZDAMI

Coraz tłoczniej

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**



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

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 odtwarzał 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**

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

okładka: TVN/Szymon Szcześniak, AKPA (4), Reporter (2), Getty Images, TV Puls, National Geographic

obrasa... d0a31a9875



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

Jubilat mógł liczyć na kwiaty i serdeczne życzenia od całej ekipy.

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**

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 graną przez siebie policjantką Julią Wigier. Na ekranie aktorce towarzyszyć będą znów m.in. Michał Czernecki, Mateusz Banasiuk, Jędrzej Hycnar oraz Aleksandra Justa. **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 zrzędliwym paleontologiem dr. Alanem 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 Timothym Daltonem i Pierce'em Brosnanem). A już w najbliższą niedzielę będziemy mieli okazję przypomnieć sobie jego najsłynniejszą rolę: 26 lipca o godz. 16.10 Polsat pokaże „Park jurajski". **JK**

UWOLNIĆ ORKĘ

Willy powróci?

Warner Bros. pracuje nad nową wersją opowieści słynnej orce! 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 rozpoczynać w 1964 roku, kiedy do kin trafiły takie hity jak „Żandarm z Saint-Tropez", „Fantomas" czy „Napad na bank". W roli wówczas 50-letniego aktora wystąpi Pierre Lottin – tegoroczny laureat Cezara. **JK**

eprasa.pl d0a31a9875

fot. AKPA (2), Forum, East News (2), TV Puls (2), WP TV, M. Iwanicka

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 każde popołudnie w WP (na zdj. prowadzący wersji kanadyjskiej). **JK**



Poczucie humoru to skarb!



LIDIA STANISŁAWSKA

Anegdoty o artystach

Nasza duma narodowa Andrzej Seweryn energię posiada niewyczerpaną, a i sylwetkę sportową utrzymuje. Swój 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 wygasło. 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? Wycedzi: „Wolne żarty! To ja jestem Andrzej Seweryn!" albo „Pan się pode mnie podszywa?". 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?!".



REKLAMA

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

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!

eprasa.pl d0a31a9875



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

EWA DRZYZGA

Zawsze po stronie widza

Czy w porannym paśmie jest miejsce na poważne tematy? Ewa Drzyzga nie ma wątpliwości. Uważa, że rolą dziennikarza jest nie tylko informować, ale także podpowiadać, jak odnaleźć się w trudnych sytuacjach. W rozmowie z nami wspomina również swoje niezwykłe 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 rzeczywiście 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.

eprasa.pl d0a31a9875

samo i potem się pochorują". 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.

Staramy 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 zajadać się jabłkami. Zdarzało się, że wysyłano mnie do sklepu, gdzie nawet przez trzy godziny stałam w kolejce po chleb, czekając, aż go przywiozą. 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 potem domyć nas drucianymi szczotkami. Na takie wakacje mogli sobie wtedy pozwolić nasi rodzice, ale dla nas były po prostu wspaniałe.

„Pokazujemy ludziom, jak sobie radzić."

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 wrześniu, 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 nic 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 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.

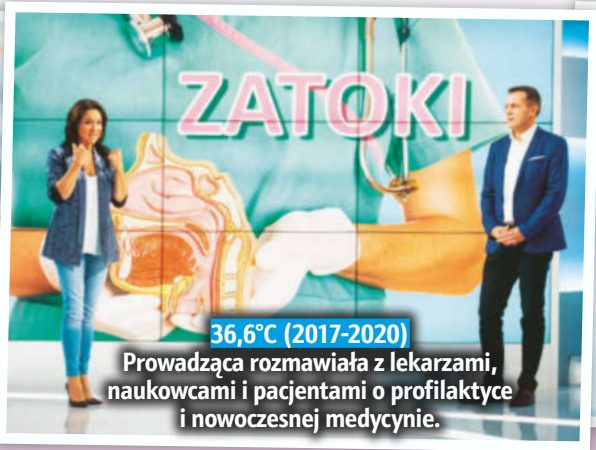
Rozmawiał MACIEJ MISIORNY



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



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.

fot. TVN/ Szymon Szcześniak, TVN (3), East News

eprasa.pl d0a31a9875

MIĘDZYNARODOWY 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.



DAVID FINCHER I BRAD PITT

Nakręcili razem: „Siedem", „Podziemny krąg" i „Ciekawy przypadek Benjamina 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**



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 Brooka zagrał swoją ostatnią jak dotąd rolę w „Skąd wiesz?".

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

fot. East News (5), Getty Images, TVN, Disney+ (2)



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.
➔ **MROCZNY 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.
– Podobało mi się, że Johnny interesuje się aktorstwem dla sztuki, nie dla pieniędzy – powiedział Burton.
Z kolei Depp uważa Burtona 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**

MATERIAŁ SPONSOROWANY



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 odciążyła 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 TUnŻ S.A. lub UNIQA TU S.A Doradca Klienta ma status osoby fizycznej wykonującej czynności agencyjne w imieniu Provident.

REKLAMA

eprasa.pl d0a31a9875



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.

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.

TERMINATOR PT 24.07 godz. 20.00 PARAMOUNT NETWORK

Trudno uwierzyć, że człowiek, który przez dekady wcielał się w niezniszczalnych 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" słyszy prawie codziennie. – Nigdy mi się nie znudzą – 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 zarazi nią 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 równie często pokazuje treningi, jak zabawne scenki ze swoimi zwierzakami – 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. Córce Katherine i zięciowi, aktorowi Chrisowi Prattowi, zawdzięcza zaś 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" (1884).

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 doktorat 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 thrillera „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 MISIORNY

FOT. East News (2), mat. prasowe

eprasa.pl d0a31a9875

POWIEDZ ZDECYDOWANE „NIE" CIĘŻKIM NOGOM



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

Nowoczesny krem kolagenowo-hialuronowy z Apteki!

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

super produkt 2024 świata kobiety

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.



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?

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.

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 zmagań.

W willi Taskmastera

Władzę absolutną w programie sprawuje Taskmaster. A tak ważna persona musi mieć odpowiednią siedzibę – na przykład willę. To właśnie w niej uczestnicy (każdy indywidualnie) przez półtora miesiąca mierzyli się z wymyślonymi 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 niespodziewanego. 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

FOT. TVN (7), Forum

eprasa.pl d0a31a9875



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 rozwagą, choć bywało też wybuchowo... Wystarczy powiedzieć, że wśród użytych przez niego rekwizytów kilkakrotnie pojawiły się petardy.

ŻABSON pokazał, co może zdziałać młodzieńcza 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 kilkaset osób mierzyło się z zadaniami Taskmastera, uczestnicy cały czas potrafią znajdować nowe, oryginale 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.

eprasa.pl d0a31a9875





CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?
CZYTAJ ŚWIAT SERIALI

Na Wspólnej

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

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 poznanego w internecie. Ten zdradza Szulcowi, że tylko udaje nieprzytomnego. 35 min

ŚR **ODC. 4254**
Smolny spędza noc w biurze, a Basia odrzuca jego telefony. 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 dowiaduje się, że Julka wymaga konsultacji psychiatrycznej. Juliusz demaskuje Janusza, sprowadzając 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 rozpaczy partnera Renata pogrąża 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

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

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

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 wandala. 65 min



WT **ODC. 881, 882**
Ekipa Góry walczy o życie przemytnika, który więził Patrycję. W żołądku bandyty pękła kapsułka z narkotykami. Martyna i Piotr odkrywają w sieci skargi na pracowników pogotowia. Podejrzewają Miłosza. 65 min

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

eprasa.pl d0a31a9875



KOLAGENCITO

- wsparcie dla Twojego organizmu[1]!

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.

[1]Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania kości, chrząstki, dziąseł, 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

eprasa.pl d0a31a9875



Lombard. Życie pod zastaw 18

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

Córka wyrzuca z domu Mirkę, niepijącą alkoholiczkę. 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 kafle 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 Mellę. Świadkowie zdarzenia oskarżają go, że prowadził pod wpływem narkotyków. 60 min



Policjantki i Policjanci

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

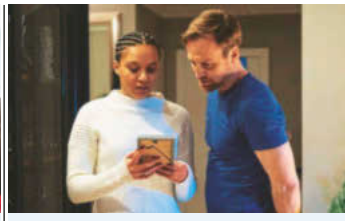
Mikołaj i Miłosz wyjaśniają okoliczności śmierci lekarza. W grę może wchodzić zemsta. Ktoś próbuje zabić seniorkę. Podejrzanym jest ksiądz zainteresowany działką należącą do ofiary. Marek i Daria muszą ustalić tożsamość rannej, która straciła pamięć. Wpadają na trop afery, w którą poszkodowana mogła 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 odpowiada za atak na niego i fałszywe oskarżenia o romans.
W śledztwie wspierają go współpracownik Krach i młoda informatyczka Ada. Tymczasem wściekły Wójcik wysyła 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 względy 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 budzą sprzeciw współpracowników. Także zdesperowany Kusy chce złożyć 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 Pakize 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 domku 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 mafiosa, 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-SR ODC.4-6

Borewicz podąża tropem szantażysty, który nęka reżysera Sucheckiego. Bada też sprawę śmierci Kasi. Podejrzanym 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. Tropy wiodą do wpływowych mieszkańców miasta. Anais analizuje także nowe ślady dotyczące śmierci jej siostry i ojca. 115 min

Akacjowa 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 Czertwan. 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 kaznodzieję 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

eprasa.pl d0a31a9875



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 załamuje się po śmierci matki i zniknięciu Pawła, którego przygarnął przestępca 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 obława 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 czarnoprochowa. 60 min



Sprawiedliwi. Trójmiasto

TV 4, 21.00 PO ODC. 137 W przemysłowej chlewni znaleziono zwłoki urzędniczki. Podejrzanym 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 zamężna kochanka, Sylwia.
CZ ODC. 1023 Ginie emerytowana pielęgniarka. Miała ona informacje na temat nielegalnego eksperymentu sprzed 50 lat. 60 min

REKLAMA



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 okazuje, szefuje jej również dawna asystentka Mirandy, Emily Charlton (Emily Blunt).



CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ? CZYTAJ NETFILM

Disney+



PREMIERA 28.07

Dreams

DRAMAT

Ona jest jedną z najbogatszych Amerykanek, on – nielegalnym imigrantem, 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 Chastian) 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?

CANAL+

PREMIERA 24.07

Podejrzliwi

THRILLER

Ruth (Stéphanie Magnin) wraca w rodzinne strony po śmierci matki. Od lat trzymająca się z dala od bliskich 30-latka musi stawić czoła nie tylko żałobie, ale przede wszystkim swojemu ojcu. Martín (Jose Coronado) po przejściu na emeryturę stał się jeszcze bardziej agresywny i chorobliwie podejrzliwy. Twierdzi, że wszyscy wokół niego spiskują, co Ruth początkowo odbiera jako objaw choroby psychicznej. Gdy na jaw wychodzą kolejne podejrzane okoliczności śmierci matki, kobieta zaczyna się zastanawiać, czy jej ojciec nie miał z tym nic wspólnego.



NETFLIX

eprasa.pl d0a31a9875

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 wygasza Słońce. Przekonany, że może liczyć tylko na siebie, Grace niespodziewanie odkrywa na statku niezwykłego 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, z 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 zdrajca 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

Pod redakcją Joanny Pasztelańskiej

fot. Netflix, Prime Video, SkyShowtime (2), Disney+ (2), Canal+

eprasa.pl d0a31a9875

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 kryjówki, by zmierzyć się z zagrożeniami – od kosiarek po drapieżne węże trawne.

Wiosenne przebudzenie

W maleńkim ogródku w samym sercu Bristolu żyje zaskakująco różnorodna fauna. Głodna modraszka rywalizuje z szczygłami 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.

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.

Pociągiem przez Imperium...

ŚR ***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.

Odkrywcy: Na wodach...

ND ***National Geographic, 13.00***



Opowieść o ludziach, którzy ruszyli na nieznane wody Pacyfiku w poszukiwaniu domu. Przez pokolenia przemierzali wzbudzone 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.

eprasa.pl d0a31a9875

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Zbieracze butelek
SO *TVP Dokument, 22.25*



Wśród krajobrazu wysypiska Vinca pod Belgradem, dawniej stanowiska archeologicznego, działa społeczność bottlemenów – zbieraczy 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 bezczynności 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
ŚR *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 zawaliły 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 wplątuje się w śrubę napędową. Jake sprawdza, ile zdoła wykrzesać 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.

eprasa.pl d0a31a9875

	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT
PIĄTEK				
	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**	**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**	**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**	**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**
SOBOTA				
	Pszczółka 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, zależą 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. Udają uczniów. To Jonah Hill przekonał Channinga Tatuma 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 pożądania. 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**
NIEDZIELA		 PREMIERA W TV		
	Hotel Transylwania: Transformania ND ***Super Polsat, 10.55*** Za sprawą wynalazku Drakula i jego kompani przemieniają się w ludzi, a Johnny staje się monstrum. Kontynuacja nominowanej do Złotego Globu produkcji. ***100 min*** **USA 2022 reż. J. Kluska, D. Drymon, dub. T. Borkowski, A. Mrozińska, D. Kulec**	**Sojusznicy** 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 thrillera „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. Hoechlin, S. Mani, D. Charles**	**Służące** ND ***Polsat, 19.55*** Adaptacja powieści Kathryn Stocket, 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**

eprasa.pl d0a31a9875

WEEKEND od piątku 24.07 do niedzieli 26.07

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



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



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

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



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



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

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



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



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

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



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



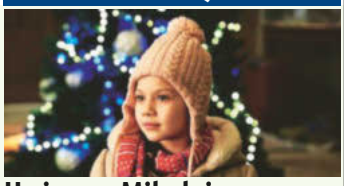
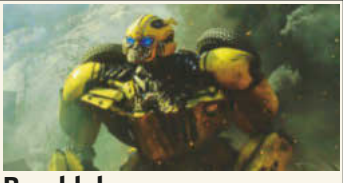
Siedem

ND *TVN Fabuła, 22.50*

Wystylizowany dreszczowiec, jeden z najgłośniejszych w latach 90., z potęgującymi 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

eprasa.pl d0a31a9875

	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT
PONIEDZIAŁEK				 NA FAKTACH
	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 Vonnie. 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**	**Kochając Pabla, nienawidząc Escobara** PO ***TVP 1, 21.30*** Baron narkotykowy nawiązuje romans z Virginią. Kobieta z czasem poznaje jego mroczne oblicze. W parę wciela się znane hollywoodzkie małżeństwo – Penélope Cruz i Javier Bardem. ***135 min*** **Hiszp./Bułgaria 2017 reż. F.L. de Aranoa, wyk. J. Bardem, P. Cruz**
WTOREK				
	Królewna Śnieżka i Łowca WT ***Polsat Film, 16.20*** Parająca się czarną magią Ravenna pragnie młodości i władzy. By je zyskać, musi zgładzić pasierbicę. Zleca to Łowcy. On jednak nie chce być narzędziem wiedźmy. 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. Pikantna 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. Zatroskani 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 reżyserski Evy Victor, która zagrała też główną rolę. ***125 min*** **USA/Hiszp./Fr. 2025 reż. E. Victor, wyk. E. Victor, N. Ackie, L. Cancelmi**
ŚRODA				
	Bumblebee ŚR ***TVN Fabuła, 20.00*** Losy autobota – postaci z uniwersum Transformers. Rok 1987. Nastoletnia Charlie chce odnowić starego garbusa znalezionego 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. G. 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**
CZWARTEK			 PREMIERA W TV	
	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**	**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. Habisiak, wyk. A. Chlebicka**	**It Ends with Us** CZ ***Polsat Film, 21.00*** Adaptacja powieści Colleen Hoover. Lily zakochuje się z 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**

eprasa.pl d0a31a9875

od poniedziałku 27.07 do czwartku 30.07

SENSACJA I THRILLER



Jestem mordercą
PO ***Kino Polska, 21.55***

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

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



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**



Nocny patrol
ŚR ***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**



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**

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**



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**



Jack pogromca olbrzymów
ŚR ***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**



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**

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**



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**



Hellboy
ŚR ***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**



Predatorzy
CZ ***Polsat Film, 23.45***

W dżungli na nieznanej planecie budzi się kilka osób. Czyhają 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**

KLASYKA



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**



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**



Fatalne zauroczenie
ŚR ***Paramount Network, 23.10***

Perełka gatunku z Michaelem Douglasem oraz nominowanymi do Oscara Glenn 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**



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**

eprasa.pl d0a31a9875



Rafał Augustyniak stał się ważną postacią w szatni Wojskowych.

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

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

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 Radomiaka z beniaminkiem rozgrywek, Wieczystą Kraków (PT godz. 17.55 C+ Sport 3). Będzie to sezon jubileuszowy. W 2027 roku upłynie bowiem 100 lat od pierwszej kolejki ligowej. 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 zainauguruje 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 pucharach 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 Konferencji 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 Motoru Lublin (zastąpił go Adam Majewski). W Europie po długiej przerwie zaprezentuje się też GKS Katowice. Między meczami w eliminacjach LK urządzi chrzest bojowy wracającej do Ekstraklasy Białej Gwieździe (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 transferowej sporo się działo. Jeden z filarów Górnika, Patrik Hellebrand, trafił do Korony Kielce, a reprezentant Polski Karol Świderski – do Widzewa. Motor wzmocnił Bartosz Bereszyński. Wracający do ojczyzny po dziewięciu latach gry na włoskich boiskach obrońca w szatni nie spotka swojego imiennika, Wolskiego. Pomocnik będzie kontynuował karierę w GKS-ie Katowice. Na sensacyjny ruch zdecydował się za to Antonio Milić. Chorwat zamienił Lecha Poznań na Wieczystą. Do drużyny beniaminka dołączyli też Tobias Christensen (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**

FOT. materiały prasowe

eprasa.pl d0a31a9875

PIŁKA NOŻNA • ELIMINACJE LIGI MISTRZÓW UEFA

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 najskuteczniejszym 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 spełnienie minimum nie musi się martwić choćby Ewa Swoboda. 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 pomszczą 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 zawalczy 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.

eprasa.pl d0a31a9875

KALENDARZ SPORTOWY

PIŁKA NOŻNA

PT PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
17.55 Mecz: Radomiak Radom – Wieczysta Kraków

PT PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport; CANAL+ Sport 3
20.25 Mecz: Pogoń Szczecin – Legia Warszawa

PT Betclic 1. Liga TVP Sport
20.50 Mecz: Odra Opole – Arka

SO Betclic 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 Betclic 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 Betclic 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 Betclic 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 Betclic 1. Liga TVP Sport
18.55 Mecz: Miedź Legnica – Podbeskidzie Bielsko-Biała

ŚR Piłka nożna Eleven Sports 1
11.55 Mecz towarzyski: Cerezo Osaka – Borussia Dortmund

ŚR Eliminacje Ligi Mistrzów UEFA TVP Sport
18.55 Rewanżowy mecz 2. rundy: Lech Poznań – Aarhus GF

ŚR Eliminacje Ligi Mistrzów UEFA Polsat Sport 1
20.00 Rewanżowy mecz 2. rundy: Górnik Zabrze – Fenerbahce

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 Hitchins – Ricardo Adan Salas Rodriguez, waga superśrednia: 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 (P) Tour de France Eurosport 1
13.45 19. etap: Gap – L'Alpe d'Huez

SO (P) Tour de France Eurosport 1
11.00 20. etap: Le Bourg-d'Oisans – Alpe d'Huez

ND (P) Tour de France Eurosport 1
16.00 21. etap: Thoiry – Paryż

WT Tour de l'Ain Eurosport 1
14.30 1. etap

ŚR Tour de l'Ain Eurosport 1
14.30 2. etap

ŚR 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

ŚR 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 KOBIET

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 MĘŻCZYZN

ŚR Liga Narodów Polsat Sport 1
8.45 Mecz ćwierćfinałowy

ŚR 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 PLAŻOWA

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

(P) – możliwy występ Polaków

eprasa.pl d0...

polskie rozgrywki ligowe i reprezentacja Polski

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
ŚR **Turniej Shanghai Masters** Eurosport 1
8.00 3. dzień
ŚR **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 Mysiala
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
ŚR **Turniej ATP w Waszyngtonie** Polsat Sport 1
17.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej
ŚR **Turniej WTA w Waszyngtonie** CANAL+ Sport 2
17.00 Mecz 2. rundy
ŚR **Turniej ATP w Waszyngtonie** Polsat Sport 2
19.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej
ŚR **Turniej WTA w Waszyngtonie** CANAL+ Sport 2
20.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej
ŚR **Turniej ATP w Waszyngtonie** Polsat Sport 2
21.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej
ŚR **Turniej WTA w Waszyngtonie** CANAL+ Sport 2
22.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej
ŚR **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



eprasa.pl d0a31a9875



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

Na Pikniku nie może zabraknąć Lonstara (Michała Łuszczyńskiego).

PIKNIK COUNTRY 2026

Jedyny taki piknik

Legendarna impreza z Mrągowa wraca do telewizji! Galowy koncert jubileuszowego, 45. Pikniku Country pokaże Dwójka.

PIKNIK COUNTRY 2026
PT 24.07 godz. 20.05 TVP 2

Co roku 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 najpiękniejszym, a zarazem najprostszym 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, słychać to najlepiej – zachwalają organizatorzy. Przekonamy się o tym w ostatni weekend lipca. **EGP**

FOT. AKPA

eprasa.pl d0a31a9875

ZAPROSZONA

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 oplatać sieć tajemnic i niebezpiecznych intryg, a Ria coraz bardziej nie radzi sobie z sytuacją. Rozpoczyna się pełna manipulacji gra... **EGP**



Nowość w TV!

Ria jest zachwycona nową posadą.

Fran kształtuje Rię według własnego gustu.



Na faktach

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 taką ją zapamiętamy na zawsze.

Fot.: BBC (2), Vertigo Releasing, AKPA

eprasa.pl d0a31a9875

TVP 1

5.00 Splątane losy (7) – serial obyczajowy, Turcja 2024
5.50 Akacjowa 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): Napad doskonały – 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, ziemie Nowego Świata** – film dokumentalny, Francja 2020, reż. Simon Hardenne
13.30 Western po polsku – reportaż, Polska 2026
14.00 Splątane 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 Akacjowa 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 łudząco 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 wysyła do Warszawy zabójcę. Celem jest zarówno Marek, jak i jego rodzina. **50 min**

20

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, FILM Polska 2021, reż. Kinga Dębska, wyk. Kinga Preis, Adam Woronowicz, Ewa Wiśniewska (patrz obok)
0.10 Hotel Mumbaj – thriller, FILM Australia/USA/Wielka Brytania 2018, reż. Anthony Maras
2.20 Morderstwa w Bayeux FILM – 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
Niezaradny architekt Tadek (Adam Woronowicz, zdj.) mieszka z rodziną w bloku. Nie odnajduje się wśród partyjnych układów PRL. Nową nadzieję w życie familii wnosi wymarzone auto. **105 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 – spotkajmy 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): Refluks 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. Beyza 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**

20.05 Piknik Country 2026 (1-3) – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
23.15 To jest grane – wakacyjnie (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 FILM – komedia romantyczna, USA/Kanada 2023, reż. Rich Newey
3.40 Akacjowa 38 (425, 426) – telen., Hiszp. 2016 ▶ 5.15



23.50 KONCERT

Wodecki Twist – Piosenki o miłości
Na sopockim molo wystąpili Ania Karwan, Kuba Badach i Alicja Majewska (zdj.). Wykonali hity Zbigniewa Wodeckiego, m.in. „Oczarowanie" i „Nad wszystko uśmiech Twój". **70 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): Przyparci 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



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 niegdyś 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 odzyskują Erebor. Złoto Samotnej Góry prowadzi do konfliktów między ludźmi, elfami i krasnoludami. Rasy są gotowe na wojnę, ale Gandalf (Ian McKellen) studzi emocje. Nadciąga wróg, którego pokonają zjednoczeni. **205 min**

19.55 Hobbit: Bitwa Pięciu Armii FILM – 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 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 FILM komediowy, Wielka Brytania 2021, reż. Camille Griffin
3.35 Nasz nowy dom (297) – reality show, Polska 2023



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**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

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 Roksana i Paulina zmagają się z brakiem zysków oraz konfliktem. 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 pigułkę gwałtu. **190 min**

15.45 Detektywi (119) – 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 przykutego 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



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.) przejmuje się losem pary seniorów. Zosia i Filip otrzymują szokującą wiadomość od mężczyzny podającego się za ojca Kalinki. **65 min**



20.00 FANTASY

Łowca czarownic
Nieustraszony 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**

TV PULS

DVB T2

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 Wspaniałe stulecie (58) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013

14.00 Kurierzy 2 (43) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (558, 559) – serial obyczajowy, Polska 2022

17.00 Kurierzy 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 opiekuje się młodszą siostrą. Pewnego dnia nieroztropna Hania przyprowadza do domu bezdomnego mężczyznę, twierdząc, że to ich zaginiony przed laty ojciec. **120 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 dystans dzielący ambasadę USA i lotnisko. Komuś zależy, by zatrzymać ten konwój. **120 min**

TVN 7

DVB T2

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

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 sprzątaczka znajduje jej ciało. **65 min**

15.00 Szpital (802, 803) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Do dr Nowickiej trafiają kuzynki, które się pobiły. 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 przyczyny gwałtownej kłótni między braćmi. Inny patrol otrzymuje wezwanie od przerażonej seniorki. **60 min**

19.00 Ukryta prawda (1539) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)



19.00 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1539)
Matylda prosi przyjaciela, Piotra, by został ojcem jej dziecka. Po jakimś czasie rodzi chłopca. Próbuje zaangażować mężczyznę, lekkoducha 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, Ólafur Darri Ólafsson (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 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-dokum., 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 ochraniać Lee (Vanessa L. Williams), pracownicę Departamentu Obrony. Wykryła ona spisek ważnych polityków. **145 min**

20.00 355 – 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 sensacyjny, FILM 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, Hatcha (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 s.f., USA 2016, FILM reż. Robert Schwentke, wyk. Shailene Woodley, Theo James, Naomi Watts, Octavia Spencer (patrz obok)

0.45 Step Up 3 – film muzyczny, FILM 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 odgrodzonego od świata Chicago. Poznają ukrywaną przed nimi rzeczywistość. **140 min**

TVP 3

12.00 Telekurier – mag., Polska
12.30 Rączka gotuje – mag.
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Niebezpieczne związki – magazyn
14.20 Niezwykłe miejsca
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Serwis Info Dzień – inf.
15.30 Program lokalny
19.30 Dlaczego krowa...
19.45 Kryminalna siódemka
20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów – publ.
20.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów

TVP POLONIA

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 daję! – magazyn
15.50 Dlaczego krowa...
16.00 Gołas, absolutnie!
17.00 Teleexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Stacja Arktyka
18.45 Panorama
19.20 Polacy światu
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.

TV 4

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 paradokumentalny, Pol.
11.55 Dlaczego ja? (1557, 1558) – paradok.
13.55 Trudne sprawy (788-790) – paradok., 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

PULS 2

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

TVP ROZRYWKA

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

TTV HD

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 kredycie 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



22.30 Złoty chłopak (202)
Ferit postanawia przekupić więziennego strażnika, żeby pomóc ojcu. Chce też porozmawiać z Kazimem o Seyran, jednak nie zostaje serdecznie przyjęty. **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

WIDOWISKO



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**

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

ROZRYWKA



20.00 Gwiazdy Kabaretu (177, 151) – Polska
Kabaret Rewers (zdj.) zaprezentuje skecz „Tablety". Nie zabraknie również numeru o całuśnym kurierze pocztowym. **120 min**

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 Lubię disco! (287) – muz.
4.25 Top 10 – lista przebojów

OBYCZAJOWY



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**

21.00 Dzielnica strachu 10 (451, 452) – serial krym.
23.00 Żywa przynęta – thriller, FILM Wlk. Bryt./Malta 2021
0.50 Ogień zwalczaj
FILM **ogniem** – dramat sensacyjny, USA 2012
2.55 Dzielnica strachu 10 (447) – serial krym., Polska
3.55 Lombard. Życie pod zastaw 12 (652) – obycz.

ROZRYWKA



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**

22.50 Kabaret Letnią Porą (16) – pr. rozr., Pol. 2021
23.50 Do śmiechu! (1) – rozr., Polska 2024-2026
0.40 Niepewne sytuacje 3 (8) – pr. rozr., Polska 2026
1.10 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
2.30 Kabaret Letnią Porą (10) – pr. rozr., Pol. 2021

ROZRYWKA



22.00 99 – Gra o wszystko. VIP 6 (2) – Polska
Uczestnicy muszą współpracować, rozgrywając grupowe domino, toczące puszki bez dotykania, grając w karty i biorąc udział w wyścigach gąsienic. Czas jest ograniczony, a błąd – kosztowny. **60 min**

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (14)
0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 18 (5)
1.00 Diabelnie boskie 2 (17, 18) – reality show, Pol.
1.55 Damy i wieśniaczki. Za granicą 2 (7, 8) – fab.-dok.
3.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (518) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.55 Strefa otwarta **17.20** Wojownicy czasu **17.50** Kreatywni po godzinach **17.59** Przystanek Kultura **18.16** Z Koroniewiczem przez Podlasie **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Prywatne życie zwierząt **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

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

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

KATOWICE 16.46 Dzień z bliska **17.30** Na KONcu 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** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika

LUBLIN 16.50 Miłego 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** Wykrywacz kłamstw **18.05** Za szybą **18.15** Konkretnie **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Ostatni mistrzowie **21.00** Zapraszamy do nas **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

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

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

SZCZECIN 16.45 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** Mody polskie **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

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

WROCŁAW 16.43 Oda do kruchości **17.36** Fundusze Europejskie dla Dolnego Śląska **17.46** Wakacyjny Dolny Śląsk **18.00** Przyszłość jest teraz **18.14** Oblicza kultury **18.30** Fakty **18.58** W swoim czasie **19.12** Pamięć zapisana w pikselach **21.03** Gwiazdy, gwiazdki, gwiazdeczki. Melodie sprzed lat **21.30** Fakty

TVP HD

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 7 (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
18.20 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 Jastrzębie (10-12)
3.05 Operacja Mincemeat
FILM – dramat wojenny, Wielka Brytania/USA 2021

TVP KULTURA

12.10 Christopher Reeve – wieczny Superman
13.25 Benefis Kory w Teatrze STU (1) – pr. rozr., Pol. 1995
14.30 Księstwo – 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 przebaczenia
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.

ANTENA HD

12.05 Co Polak potrafi na drodze? (10) – pr. rozrywk., Polska 2025
13.05 Ciężarówką przez śniegi 2 (8) – serial dokum.
14.05 Klątwa 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 Friaul** – film kryminalny, Francja 2021

TV 6

6.00 Więzienie (182, 183) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (729, 730) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (48, 49) – sens.
10.55 48h. Zaginieni (178-180)
13.55 Policjantki 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, 10)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (65, 66) – krym., USA
21.55 Kości (123, 124) – krym.
23.50 W lesie dziś nie zaśnie
FILM **nikt** – horror, Polska 2021
2.05 Krejzi patrol (41-45) – serial kryminalny, Polska
4.40 Kochane pieniądze (21)
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

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 2023
19.55 Śmierć pod palmami 3 (4) – serial krym., Wlk. Bryt.
21.00 Zaproszona (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2025
22.15 Tajemnice Brokenwood 12 (4) – krym.
0.10 Annika (4) – serial krym.

ROMANCE TV

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

COMEDY CENTRAL

8.50 Przyjaciele 10 (7-12)
11.55 Teoria wielkiego podrywu 9 (23, 24) – kom.
12.50 Teoria wielkiego podrywu 10 (1-4) – kom.
14.30 Dwóch i pół 7 (16-19)
16.30 Przyjaciele 10 (13-17)
19.30 Teoria wielkiego podrywu 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.

TVN FABUŁA

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) – paradok.
4.05 Ukryta prawda (1378)

eprasa.pl d0a31a9875

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (7)
6.50 **Wojciech Cejrowski – 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

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 paradokumentalny
11.30 **Trudne sprawy** (961) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1372, 1373) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (1-5) – kom.
17.00 **48h. Zaginieni** (179, 180) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1007) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (83) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (802) – serial paradokumentalny, Polska

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

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 **Podróże kapitana Klipera** (9, 10) – anim.
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 ze mną 2** (6, 7)
12.50 **W pustyni i w puszczy**
FILM – film przygodowy, 2001
15.30 **Pokaż, kotku, co masz w środku** – kom., 2011
17.15 **Stawka większa niż życie** (11, 12) – wojenny

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.

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 **Zaćmienie** – film fantasy, USA 2010
17.10 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
17.15 **Wicked** – musical, USA/
FILM Kanada/Islandia 2024

KOMEDIA OBYCZAJOWA



20.00 Wreszcie piątek: **Nie**
FILM **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 **Sliver** – film sensacyjny,
FILM 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

THRILLER



22.00 **Azyl** – 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 **Strzelnica Navala** (9)
5.00 **Interwencja** – mag.
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (15) – serial dokumentalny
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

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.

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 **PitBull** 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

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**

FANTASY



20.00 **Czarownice Mayfair 2** (8) – USA 2025

Rowan jest zdeterminowana, by ocalić Lashera. Cortland staje się jej przeciwnikiem, a narastający w rodzie Mayfairów konflikt osiąga punkt kulminacyjny. **45 min**

20.45 **Protector** – dramat
FILM sensacyjny, USA 2025
22.20 **Bękarty 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+ W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

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 **Matczyna furia**
FILM – thriller, Kanada 2021
0.00 **Podróże 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

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 dwojga** – 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)

HBO

11.30 **Na planie 23** (30) – mag.
12.00 **Jane Austen zrujnowała**
FILM **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.,
FILM 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 **Mumia: Film Lee Cronina**
FILM – horror, Irlandia/USA 2026
0.40 **Niezamierzone ofiary**
FILM – dramat obycz., Dania 2025

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, 8)
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 żuka** – horror
FILM komediowy, USA 1988
20.00 **Czarownice z Eastwick**
FILM – horror kom., USA 1987
22.20 **Śpiączka** – thriller, USA
FILM 1978, wyk. Genevieve Bujold
0.50 **Chłopcy z ferajny** – dram.
FILM gangsterski, USA 1990
3.35 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11** (10, 11)
5.25 **Z góry przepraszam** (3)

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 przez poufne**
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) – psycholog.

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

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 triasu**
FILM – horror s.f., USA 2018
21.00 **Pompeje** – film katastrof.,
FILM Kanada/Niemcy/USA 2014
23.10 **Płonąca pułapka** – 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.

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna 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
FILM 2008, wyk. Owen Wilson
17.45 **Truman Show**
FILM – komediodramat, USA 1998, wyk. Jim Carrey
20.00 **Terminator** – film s.f.,
FILM USA/Wielka Brytania 1984
22.30 **Wściekłe psy** – film
FILM sensacyjny, USA 1992
0.25 **Grindhouse: Planeta**
FILM **Terror** – horror, USA 2007

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

FILMBOX+ ONE

8.10 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (13) – krym.
9.20 **Panna Scarlet i komisarz 2** (1) – krym.
10.20 **Panna Marple: Strzały**
FILM **w Stonygates** – film krym., USA/Wlk. Bryt. 2009
12.20 **Hudson i Rex 4** (5, 6) – serial kryminalny, Kanada
14.35 **Poirot** (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

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 5** (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 **Kiedy ślub?** (5, 6) – kom.
1.25 **Sortownia** (3, 4)
3.05 **Rum i rewolucja. Historia Hawany** – dok.

CANAL+ 360

13.00 **Wolne duchy. Starcie z żywiołami** (5) – dok.
13.45 **Wykrywacz historii 6** (5)
14.50 **Okręty wojenne** (5) – dok.
15.50 **Lotnisko na Alasce 2** (6)
16.50 **Zholowani: ciężarówki w opałach 9** (14) – dok.
17.50 **Porzucone konstrukcje** (7) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.45 **Wykrywacz historii 6** (4)
19.50 **Zholowani: ciężarówki w opałach 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.

PIĄTEK 24 lipca

WSCH. SŁ. 04.54 | ZACH. SŁ. 20.46 | Imieniny: Kingi, Krystyny, Ludwiki

TeleTydzień

TLC

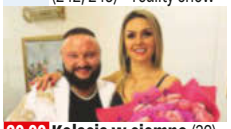
8.00 **Dom w Górach Skalistych**
9.00 **Poligamista szuka żony 5**
10.00 **Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 11**
11.00 **Wielkie lato małych ludzi** – reality show, USA
13.00 **Cztery żony i mąż 12**
15.00 **Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 11**
16.00 **Historie wielkiej wagi**
18.00 **Wiza na miłość – 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
22.00 **Sekta Mary** (3-ost.) – film dokumentalny, USA 2026
23.00 **Dr Pryszczylla – kulisy 5** (2) – serial dok.
0.00 **Dr Pryszczylla** – dok.

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 Sablewską** (6)
15.30 **Drugie życie sukni ślubnej** (33) – rozr., Pol.
16.00 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (60) – reality show, Pol. 2016
18.00 **Nasz nowy dom** (242, 243) – reality show



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

TVN STYLE

5.15 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (3)
5.50 **Damy i wieśniaczki. 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.

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 instynkt przetrwania: Elita 4**
15.00 **Złomowisko PL 7** (4)
16.00 **Bimbrownicy 14**
17.00 **Przemytnicy: na lotnisku**



18.00 **Lotnisko** (4)
19.00 **Nagi instynkt przetrwania 9:** Odkupienie
21.00 **Zawodowcy** (1)
22.00 **Najniebezpieczniejszy zawód świata 22** (1)
0.00 **Nagi instynkt przetrwania: Mistrzostwa świata** (6)

TVP HISTORIA

11.55 **Legenda. Hubert Jerzy Wagner** – film dok., Pol.
13.00 **Tutanchamon: życie, śmierć i dziedzictwo** (1) – serial dok., Wlk. Bryt.
14.00 **Królowie** (65) – hist., Pol.
14.35 **Czterej pancerni i pies** (8) – serial wojenny, Polska
15.25 **07 w akcji!** – fel., Polska
15.45 **Sensacje XX wieku**
18.05 **Tajemnica Enigmy** (1) – serial historyczny, Polska 1979, wyk. Tadeusz Borowski, Piotr Garlicki
18.55 **Wszystkie kolory świata:** Buenos Aires – latynoska stolica – dok.



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

FOKUS TV

6.05 **48h. Zaginieni** (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 kręgu 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 **Kołowrotek** (4, 5) – magazyn wędkarski

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.
17.00 **Ciężarówką przez Stany 4**
18.00 **Magda M.** (3) – obycz., Pol.
19.00 **Kartoteka 4** (4) – fab.-dok.
20.05 **Akademia policyjna 3:**
FILM **Ponowne szkolenie** – komedia, USA 1986
22.00 **Ostatni samuraj** – dramat
FILM kostiumowy, USA/Nowa Zelandia/Japonia 2003
1.05 **Szpital** (802) – paradok., Pol.
2.05 **Szkoła** (546, 547) – paradok.

ZOOM

8.05 **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
15.20 **Sensacje XX wieku** – hist.
17.45 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
20.00 **Kobra – oddział specjalny 24** (13, 14) – sens.
22.00 **Dynamo: Więcej niż magia 2** – serial dokum.
23.00 **Magia nagości. Włochy**
0.25 **Magia nagości: Szwecja 2**
1.25 **Magia nagości. Polska – Najsmaczniejsze kąski**
2.30 **Kabaretowe przeboje 3**

FOOD NETWORK

12.05 **Człowiek, ogień i wyżerka 6** – magazyn kulin.
13.10 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.
14.10 **Akcja: Restauracja!**
15.10 **Miasto smaków Guya Fieriego** – reality show
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
17.50 **Miłość od kuchni** – pr. rozr.
18.45 **Dziecięce mistrzostwa wypieków** – magazyn kulin.
19.45 **Perfekcyjni gospodarze 9**
20.50 **Elitarny turniej wypieków** – reality show
21.55 **Pyszne miejscówki** – mag.
22.55 **Akcja: Restauracja! 20**
23.55 **Człowiek kontra jedzenie** – magazyny kulinarny

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:** Dziwne życie 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.

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 **Nazistowscy dyplomaci**
0.30 **Wcielenia zła**
1.30 **Przywódcy III Rzeszy**

BBC EARTH

10.15 **Życie na pustkowiu 6**
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.
14.25 **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 Baileya** – 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.

WP

11.00 **Niepojęte: Strefa tajemnic 2**
12.00 **Wariaci za kierownicą 6**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.05 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5** – serial dokum.
16.00 **Pokochaj lub sprzedaj 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 **Przebojowe kabarety**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 14**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 2**

NOWA TV

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (12) – serial kom.
10.00 **Miodowe lata** (28) – kom.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
12.00 **Poirot** (10) – serial kryminalny
13.00 **Poirot 2** (1) – krym., Wlk. Bryt.
14.00 **Świat według Kiepskich** (377, 378) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych** (208-213) – 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**

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 **Zgłoś 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)

TRAVEL CHANNEL

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

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 **Dzika konfrontacja**
16.00 **Masai Mara: sekrety natury:** Przebudzenie – dok.
17.00 **Silni wbrew naturze**
18.00 **Dzikie oblicza Ameryki**
19.00 **Najgroźniejsze zwierzęta Afryki**
20.00 **Drapieżnik kontra ofiara**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Parki narodowe w Austrii**
3.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy**
5.00 **Dzika konfrontacja**

POLSAT VIASAT HISTORY

12.05 **Starożytność: zdrady**
13.15 **Kryminologia starożytności**
15.20 **Kobiety wikingów: nieznana historia** – dok., Fr.
16.30 **Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze**
17.35 **II wojna światowa: końcówka:** Apogeum – 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**

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 **Gotuj taniej z Jamiem**
21.10 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 6** – dok.
23.40 **Nie bój ryby! 2**

CANAL+ DOMO HD

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 **Przekopiemy 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.

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 **Rolniczki** – serial dokum.
20.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 59 w Międzyzdrojach – walka: M. Sianos – P. Mysiała **(live)**
0.00 **Bullet Train** – film
FILM sensacyjny, Japonia/USA 2022

TVP KOBIETA

14.35 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
15.00 **Po prostu na wieś 2** – rozr.
15.30 **Ojciec Mateusz 3** (39, 40)
17.25 **Krainy cudów natury**
18.30 **63. KFPP w Opolu – Kiedy mnie już nie będzie... W hołdzie 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**
FILM – komedia romant., Kan. 2022

PLANETE+

12.35 **360° Świat bez granic**
13.40 **Superskały. Historia wykuta w kamieniu** – dok.
14.40 **Zwierzęta w żałobie** – dok.
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 10:** Chorwacja – dok.
16.55 **Świat z góry 7**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.45 **Ołtarz pergamoński. Zrabowany zabytek** – dok.
19.45 **Ewangelia dobrobytu. Historia kapitalizmu** (3)
20.50 **Udowodnić teorię względności** – film dokum.
22.00 **Dynastia Nehru-Gandhi** (1) – film dokumentalny

TVP DOKUMENT

12.05 **Żubry wczoraj i dziś** – dok.
12.45 **Miód – słodka namiętność**
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 wichrzyciel** – film dok., Fr.
20.00 **Książę William. Życie w fotografiach** – film dok.
20.55 **Widoki z lotu ptaka** – dok.
22.00 **Lucia w pajęczej sieci**
23.05 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn

► – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

- 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
- 13.30 **Ring TVP Sport** – mag.
- 14.20 **Kolarstwo kobiet:** Tour de Pologne – 1. etap **(live)**
- 17.15 **Lekkoatletyka:** MP – Białystok 2026 – 1. dzień **(live)**



- 20.15 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga – mecz: Odra Opole – Arka Gdynia **(live)**
- 23.20 **Sportowy wieczór**

EUROSPORT 1

- 10.00 **Triathlon:** T100 World Tour – San Francisco
- 12.00 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Bellwaldzie – podsumowanie
- 12.30 **Kolarstwo:** Tour de France: Voiron – Orcieres
- 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 PŚ w Bellwaldzie – podsumowanie
- 19.30 **Triathlon:** Zawody T100 w San Francisco



- 20.00 **Pływanie:** Commonwealth Games **(live)**
- 22.30 **Kolarstwo:** Tour de France – 19. etap

POLSAT SPORT 1

- 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



- 20.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
- 22.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów

TVP ABC

- 7.40 **Ptyś 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 Bolka i Lolka**
- 10.45 **Rodzina Treflików 5**
- 11.35 **Stacyjkowo**
- 11.55 **Pszczółka Maja**
- 12.25 **Domisie**
- 13.20 **Tru i Tęczowe Królestwo**



- 13.45 **Świnka Peppa 8**
- 14.30 **Oli i Luna**
- 14.55 **Oktonauci 2**

MINIMINI+

- 4.16 **Księżniczka Hania i Grymasek**
- 4.32 **Księżniczka Hania i Grymasek 4**
- 4.38 **Detektyw Łodyga 7**
- 5.05 **Tomek i przyjaciele 22**
- 6.10 **Ciekawski George 7**
- 7.33 **Kicia Kocia**
- 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**
- 17.20 **Staś i fajna Babcia**
- 17.50 **Moje urodziny**
- 17.57 **Staś i fajna Babcia**

TVN 24

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



- 20.00 **Bez kitu** – pr. publicyst.
- 21.00 **Polska i świat**
- 22.00 **Szkło kontaktowe**
- 23.00 **Dzień po dniu**

CANAL+ WŁĄCZ FUTBOL



CANAL+ SPORT

- 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:** Sporty walki: ONE Friday Fights 163
- 2.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Radomiak Radom – Wieczysta Kraków

EUROSPORT 2

- 12.00 **Motocross:** Mistrzostwa świata w Foxhill – wyścigi w klasie MX2 i MXGP
- 14.00 **Snooker:** MŚ 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 Bellwadzie
- 22.00 **Golf:** 3M Open – 2. runda **(live)**
- 1.00 **Triathlon:** T100 World Tour – San Francisco

POLSAT SPORT 2

- 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

NICKELODEON

- 8.15 **Sonic Prime 2**
- 8.40 **Harmidom 9**
- 9.30 **Harmidom 2**
- 10.00 **SpongeBob Kanciastoporty 3**
- 10.10 **SpongeBob Kanciastoporty 7**
- 10.25 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
- 11.45 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
- 12.15 **Niebezpieczny Oddział**
- 12.40 **Niebezpieczny Henryk**
- 13.10 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
- 13.35 **SpongeBob Kanciastoporty 10**
- 14.25 **Harmidom 4**
- 15.20 **Harmidom**
- 15.40 **Sonic Prime 2**

TELETOON+

- 8.20 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
- 8.47 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
- 9.25 **Było sobie życie**
- 9.55 **Charlotte i trzy muszkieterki**
- 10.26 **Angelo rządzi**
- 10.52 **Siostry 2**
- 11.22 **Polly Pocket 6**
- 12.16 **Charlotte i trzy muszkieterki**
- 12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
- 13.13 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
- 13.39 **Polly Pocket 6**
- 14.22 **Dinuś i Lusia**
- 14.50 **Siostry 2**

TVP INFO

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

CANAL+ SPORT 2

- 8.30 **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

ELEVEN SPORTS 1

- 12.35 **GP Confidential**
- 13.10 **Formuła 1:** GP Węgier – 1. sesja treningowa **(live)**
- 14.55 **Formuła 3:** Grand Prix Węgier – sesja kwalifikacyjna **(live)**
- 15.55 **Formuła 1:** Grand Prix Belgii
- 16.40 **Formuła 1:** Grand Prix Węgier – 2. sesja treningowa **(live)**
- 18.30 **Formuła 1:** Grand Prix Węgier – 1. i 2. sesja treningowa
- 21.20 **Formuła 2:** Grand Prix Węgier – sesja kwalifikacyjna
- 22.20 **Formuła 3:** Grand Prix Węgier – sesja kwalifikacyjna
- 23.30 **Ligue 1 Show** (35)
- 0.00 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (3, 4)

POLSAT SPORT 3

- 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

NICK JR.

- 8.15 **Pan Krokodyl**
- 8.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
- 9.15 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
- 9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
- 10.25 **Świnka Peppa 3**
- 10.35 **Świnka Peppa 4**
- 11.05 **Santiago z mórz**
- 11.30 **Psi Patrol 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 **Barbapapa i jego rodzinka**
- 14.10 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
- 14.40 **Zwierzęce zagadki**
- 15.10 **Rogata ekipa 3**

DISNEY JUNIOR

- 7.40 **Blue 2**
- 8.00 **Spidey i Iron Man: razem w akcji!** – anim., USA/Kanada
- 8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
- 9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
- 9.30 **Klub Myszki 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**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

- 10.00 **1 na 1 Extra**
- 11.10 **Prawo derbów** (5, 6)
- 12.30 **Prawo derbów** (6)
- 14.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: PSŻ 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**

ELEVEN SPORTS 2

- 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 **Formuła 1:** Grand Prix Belgii
- 20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: ACF Fiorentina – Inter
- 22.00 **Made in Italy** (20, 18, 19)
- 22.55 **Ligue1 Season Review** (36)
- 0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – FC Lorient

POLSAT PLAY

- 6.00 **Budowlańcy**
- 6.30 **Kołowrotek**
- 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 **Chłopaki do wzięcia** – serial dokumentalny
- 22.00 **Zawód glina**
- 23.05 **Łowca pedofilów**
- 4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

- 10.15 **Ciężarówką przez Australię**
- 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**

TVS

- 5.30 **Pasmo ciekawostek**
- 6.00 **Telesprzedaż**
- 10.05 **Dzisiaj w regionie**
- 10.20 **Przy muzyce po Śląsku**
- 10.50 **Wochenblatt TV**
- 11.10 **Dzisiaj w regionie**
- 11.25 **Muzyczne dzień dobry**
- 12.45 **Klachy i Lachy**
- 14.25 **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**

TV TRWAM

- 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 **Apel Jasnogórski**
- 21.20 **Informacje dnia**
- 21.40 **Polski punkt widzenia**
- 22.00 **Matusia** – film dokumentalny
- 23.00 **Bogu się podobać**

REKLAMA

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl d0a31a9875

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?



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.



Wśród gosci 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 nieznajomość 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 nieznajomych, 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 pokazujemyy, 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 przypomina, 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?

Przede 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

FOT. TV Puls (2), AKPA

eprasa.pl d0a31a9875

Na żywo



Jedną z gwiazd dzisiejszego koncertu będzie Edyta Górniak.

LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ

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

LATO W BRETANII

A może nad morze?

LATO W BRETANII 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 przeprowadzić 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.

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**

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

Fot.: AKPA (2), Romance TV/ZDF, History

eprasa.pl d0a31a9875

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): Wahadełko – 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:
FILM **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 porywa Nanę. Isl stara się zrozumieć relację Sinana i Aynur, celowo ich prowokując. Czarna 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 (3)
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 poszukiwania 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. Czeka ich przeprawa za linię wroga, przez ziemię niczyją. Od sukcesu misji zależy los wielu osób. **125 min**

20
20.05 Sport, Pogoda
20.25 Gra z Cieniem (3) – serial krym., Pol. 2024 (patrz obok)
21.20 1917 – dramat wojenny,
FILM 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/
FILM Kanada 2018, reż. Pasha Patriki, wyk. Jean-Claude Van Damme, Dolph Lundgren, Al Sapienza (patrz obok)
1.25 Zupa nic – komediodramat,
FILM Polska 2021, reż. Kinga Dębska
3.10 Jańcio Wodnik
FILM – 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 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 Yoncę. 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 Adeli, która skutecznie udaremnia jego plany. Sonia przychodzi do Natalii z radą. **35 min**



11.55 KOMEDIOWY

Zmiennicy (8)
Przez nieuwagę Kasia (Ewa Błaszczyk, zdj.) zostawia w taksówce 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 Wyszkoni 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
FILM – 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,
FILM Francja/Belgia 2013, reż. Alexandre Coffre, wyk. Valérie Bonneton, Dany Boon
2.40 Książę z innej bajki – komedia romant.,
FILM 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 majętnym 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 – 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 szczerych intencji. Musi bowiem spłacić dług u niedźwiedzia. **110 min**
14.45 Małolaty na obozie
FILM – 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 Hintona (Richard Gant) o pomoc w zaprowadzeniu porządku. **115 min**
16.40 Legenda Herkulesa
FILM – film przygodowy, USA 2014, reż. Renny Harlin, wyk. Kellan Lutz, Gaia Weiss, Scott Adkins, Roxanne McKee (patrz obok)
Swobodna adaptacja mitu. W tytułowej roli wystąpił Kellan Lutz, któremu popularność przyniosła między innymi saga „Zmierzch". 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 ojczyma 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 przyświeca hasło: „Wariatkowo". Leczyć 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 Szybcy i wściekli 9
FILM – 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 stanął pochodzący z Tajwanu Justin Lin. Do obsady w roli głównego antagonisty ekipy mistrzów kierownicy dołączył wrestler John Cena. Trwają prace nad jedenastą częścią sensacyjnego cyklu. Premierę zaplanowano na 2028 rok. **195 min**
2.45 Nikita – dramat sensacyjny,
FILM Francja/Włochy 1990, reż. Luc Besson



23.30 SENSACYJNY

Szybcy 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**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji
pobrano z gazeta.pl 19:21:0875

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1709) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (6) – program rozrywk., Pol. 2025
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026
11.30 Na Wspólnej (4248-4251) – serial obyczajowy, Polska 2026
Matka Fiony składa zeznania na policji w sprawie internetowego hejtu i defraudacji. Synek Igora oraz Ani trafia do szpitala. Lekarka podejrzewa wstrząśnienie mózgu. Dziecko zostaje na obserwacji. **90 min**
13.00 Młode gliny (31) – serial kryminalny, Polska 2026
W liceum dochodzi do strzelaniny. Ginie matematyczka. Sprawca, 18-letni Kuba, ucieka z miejsca zbrodni. Policja podejrzewa, że motyw może być związany z handlem narkotykami w szkole. **70 min**
14.10 FILM Happy Feet: Tupot małych stóp 2 – film animowany, Australia 2011, reż. George Miller
Mambo jest stępującym pingwinem. Jego syn nie podziela pasji taty. Wkrótce poznaje Svena, który potrafi latać. Oddala się od ojca. Tymczasem wszystkim pingwinom zaczyna grozić niebezpieczeństwo. **130 min**
16.20 FILM Maverick – western komediowy, USA 1994, reż. Richard Donner, wyk. Mel Gibson, Jodie Foster, James Garner, Graham Greene, Alfred Molina (patrz obok)
Nominowany do Oscara za kostiumy kasowy hit Richarda Donnera („Zabójcza broń") łączący western z komedią i romansem. Film powstał w oparciu o amerykański serial, popularny na przełomie lat 50. i 60. XX w. **160 min**
19.00 Fakty
19.30 Sport, Pogoda
19.45 Uwaga! – magazyn reporterów



16.20 WESTERN KOM.
Maverick
Na parowcu kursującym po Missisipi organizowane są pokerowe mistrzostwa. Biorą w nich udział znany hazardzista Bret Maverick (Mel Gibson, zdj.) i sprytna Annabelle Bransford (Jodie Foster, zdj.). O bezpieczeństwo uczestników turnieju ma dbać szeryf Zane Cooper (James Garner). **160 min**



20.00 KOMEDIA
Dwoje do poprawki
Kay (Meryl Streep, zdj.) i Arnold (Tommy Lee Jones, zdj.) są małżeństwem z trzydziestoletnim stażem. W ich związku pojawiła się rutyna. Pewnego dnia kobieta znajduje poradnik dla par autorstwa doktora Berniego Felda (Steve Carell). Namawia męża, aby razem poddali się nowatorskiej terapii. **135 min**

20.00 FILM Dwoje do poprawki – komedia romantyczna, USA 2012, reż. David Frankel, wyk. Meryl Streep, Tommy Lee Jones, Steve Carell, Jean Smart (patrz obok)
22.15 FILM Aline. Głos miłości – film biograficzny, Francja/Kanada/Belgia 2020, reż. Valérie Lemercier, wyk. Valérie Lemercier, Sylvain Marcel, Danielle Fichaud, Roc LaFortune (patrz obok)
0.45 FILM Sierota – horror, USA/Kanada/Niemcy 2009, reż. Jaume Collet-Serra
3.15 Uwaga! – magazyn reporterów
3.30 Wallander 2 (2) – serial kryminalny, Szwecja/Niemcy/Dania 2009
5.20 Recepta na stary dom 4 (7) – program rozrywkowy, USA 2021



22.15 BIOGRAFICZNY
Aline. Głos miłości
Quebec, lata 60. Córka państwa Dieu wykazuje nieprzeciętny talent wokalny. Jej potencjał docenia producent Kamar (Sylvain Marcel, zdj.). Chce, by o Aline (Valerie Lemercier, zdj.) usłyszał cały świat. **150 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Kobra – oddział specjalny (6-8) – serial sensacyjny, Niemcy 2017
Semir i Paul eskortują króla Ahjady i straż pałacową. Władca zostaje zamordowany przez zamachowca. Sekretarz chce jak najszybciej odnaleźć winnego. Podejrzenie pada na byłą kochankę ofiary. **180 min**
9.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026
Prowadząca Anna Bogusiewicz podsumowuje najważniejsze fakty minionego tygodnia z kraju i ze świata. Wyjaśnia m.in., jak wpływają na codzienne życie Polaków. Ważnym elementem są także rozmowy z inspirującymi gośćmi, którzy dzielą się spojrzeniem na aktualne kwestie. **25 min**
9.25 Boso przez świat: Na ryby – cykl reportaży, Polska 2009
Ekscentryczny podróżnik pokaże widzom sposoby połowu stosowane przez rdzennych mieszkańców Wenezueli i zaprezentuje przedmioty, które pełnią tam funkcje znanych w Europie wędek. **35 min**
10.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (551, 553, 555, 557, 559) – serial obyczajowy, Polska 2022
Umiera Milejdi, ukochana kotka państwa Goździkowskich. Właściciele chcą zapewnić pupilce wystawny pochówek. Zwierzę ma upamiętnić rzeźba. Kawa odrzuca nachalne zaloty gościa lokalu. Kelnerka zostaje zdegradowana. Ma pracować na zmywaku. **300 min**
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (978-982) – serial obyczajowy, Polska 2026
Właścicielka szkoły tańca prowadzi kurs, w którym uczestniczy m.in. jej córka. Pewnego dnia instruktorka staje przed trudnym wyborem – tylko trzy uczennice powalczą o wyjazd do Brazylii na prestiżowy konkurs, a ona ma je wytypować. Marek przynosi do lombardu aerator. **300 min**



20.00 DRAM. KRYM.
Umysł przestępcy
Londyn. Podczas tropienia groźnego hakera ginie agent CIA Bill Pope (Ryan Reynolds). Przełożeni funkcjonariusza decydują się przeszczepić jego pamięć, psychikę i umiejętności groźnemu skazańcowi Jericho Stewartowi (Kevin Costner, zdj.), by dokończył tajną misję. **150 min**



22.30 SENSACYJNY
Przetrwać do świtu
Dwaj bandyci – Jamie (Shea Buckner, zdj.) i ranny Matthias (Tyler Jon Olson) – włamują się do domu cenionego niegdyś chirurga Richa (Chad Michael Murray). Żądają pomocy, grożąc śmiercią jego rodzinie. Lekarz wraz z ojcem (Bruce Willis) próbuje ich przechytrzyć. Rozpoczyna się pełna napięcia rozgrywka. **100 min**

20.00 Mocne sobotnie kino: **Umysł przestępcy** – dramat kryminalny, USA/Wielka Brytania/Bułgaria 2016, reż. Ariel Vromen, wyk. Kevin Costner, Gary Oldman, Tommy Lee Jones (patrz obok)
22.30 FILM Przetrwać do świtu – film sensacyjny, USA 2020, reż. Matt Eskandari, wyk. Bruce Willis, Chad Michael Murray, Shea Buckner, Tyler Jon Olson (patrz obok)
0.10 FILM Czas porachunków – thriller, USA 2022, reż. Wes Miller, wyk. Kevin Dillon, Bruce Willis, Frank Grillo, Leon (patrz obok)
2.20 Dyżur 3 (37) – serial dokum.
3.00 Taki jest świat 11 – inf., Pol.
3.35 Dyżur 3 (38) – serial dokum.
4.00 Menu na miarę (9, 10) – program kulinarny, Polska
5.00 Dyżur 3 (39, 40) – dok., Pol.

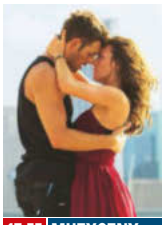


0.10 THRILLER
Czas porachunków
Connor (Kevin Dillon), chcąc ocalić porwaną żonę, musi dokonać serii napadów. Werbuje dawnych kolegów z wojska. Na ich drodze staje skorumpowany szef policji (Bruce Willis, zdj.). **130 min**

TVN 7

DVB T2

5.15 Szkoła (823) – serial paradokumentalny, Polska 2020
6.05 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (7) – program rozrywkowy, USA 2019
7.00 Nowe Zwariowane Melodie 3 (4-6) – serial animowany, USA 2019
7.45 FILM Ella zaklęta – film fantasy, USA/Irlandia/Wielka Brytania 2004, reż. Tommy O'Haver
Mieszkająca w czarodziejskiej krainie Ella (Anne Hathaway) została obdarowana przez wróżkę cechą charakteru, która sprawia, że zawsze jest wobec innych posłuszna. Aby uwolnić się od kłopotliwego zaklęcia, dziewczyna wyrusza w podróż. **120 min**
9.45 Zgłoś remont 11 (8) – program rozrywk., Pol. 2026
10.55 Bitwa o gości (4) – reality show, Polska 2025
11.55 Ukryta prawda (1457-1459) – serial paradokumentalny, Polska 2022
14.55 Szpital św. Anny (29, 30) – serial obyczajowy, Polska 2025
Na oddziale pediatrycznym przebywa autystyczny chłopiec. Zderzył się z przeszklonymi drzwiami. Marta i Tomek szczerze przyznają, że nie chcą się już kłócić. **120 min**
16.55 Detektywi (5): Nie szukajcie mnie – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
43-latka zostaje porzucona przez męża. Nie dopuszcza do siebie myśli, że partner zostawił ją i dzieci. Jakiś czas później detektywi odkrywają, że poszukiwany prowadził podwójne życie. **60 min**
17.55 FILM Step Up 4: Rewolucja – film muzyczny, USA 2012, reż. Scott Speer, wyk. Adam G. Sevani, Kathryn McCormick, Ryan Guzman, Jordana DePaula (patrz obok)
Kolejna odsłona popularnego tanecznego cyklu. Jak w całej serii i tym razem największym atutem są brawurowe układy choreograficzne. **125 min**



17.55 MUZYCZNY
Step Up 4: Rewolucja
Miami. Sean (Ryan Guzman, zdj.) przewodzi ulicznej grupie tancerzy The Mob. Do zespołu dołącza Emily (Kathryn McCormick, zdj.). Między nią a chłopakiem rodzi się uczucie. Razem biorą udział w batalii przeciwko wyburzeniu dzielnicy. **125 min**



20.00 THRILLER
Niebezpieczny
Dylan (Scott Eastwood) czeka na koniec okresu zwolnienia warunkowego pod opieką psychiatry Alderwooda (Mel Gibson, zdj.). Jego spokój burzy wieść o tajemniczej śmierci brata. Rusza w drogę, żeby wyjaśnić sprawę. Ucieka mu ściga m.in. nieustępliwa agentka FBI, Shaughnessy (Famke Janssen, zdj.). **135 min**

20.00 FILM Niebezpieczny – thriller, USA 2021, reż. David Hackl, wyk. Scott Eastwood, Kevin Durand, Famke Janssen, Tyrese Gibson (patrz obok)
22.15 FILM Ostatni samuraj – dramat kostiumowy, USA/Nowa Zelandia/Japonia 2003, reż. Edward Zwick, wyk. Tom Cruise, Koyuki, Ken Watanabe, William Atherton (patrz obok)
Obraz wyróżniono czterema nominacjami do Oscara, m.in. dla Kena Watanabe. **195 min**
1.30 FILM Rafa – thriller, Australia 2010, reż. Andrew Traucki
3.05 Żyjąc z potworem 9 (8) – serial dokumentalny, USA 2024
4.05 Fachowcy 2 (4) – serial paradokumentalny, Polska 2018
4.45 Usterka 11 (17) – fab.-dok., Pol. 2019



22.15 DRAM. KOSTIUM.
Ostatni samuraj
Rok 1876. Amerykanin Nathan Algren (Tom Cruise, zdj.) szkoli w Japonii armię cesarza mającą zdusić rebelię samurajów. Trafia do niewoli. Tam znajduje wartości, których zawsze szukał. **195 min**

TVP 3

10.25 Kulinarne wędrówki z Jolą 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 Gdańsk – Pogoń Grodzisk 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

TVP POLONIA

13.15 UNESCO: Skarby Polski
13.50 Ranczo Wilkowyje
FILM – komedia, Polska 2007
15.35 Okrasa łamie przepisy
16.05 Świat w obłokach – muzyczni spadkobiercy Marka Grechuty (1) – koncert
17.00 Teleexpress
17.25 Ja wam pokażę! (13-ost.) – serial obycz.
18.15 Wojna domowa (15-ost.) – serial obycz.
19.00 63. KFPP w Opolu – Superjedynki – skrót koncertu, Polska 2026
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.05 Sport, Pogoda

TV 4

6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (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
FILM
15.00 Policjantki i Policjanci (1396-1400) – obycz., Pol.

PULS 2

8.30 Klakson i spółka
FILM – film animowany, Brunei/Malezja 2018
10.10 Pszczółka Maja:
FILM **Miodowe Igrzyska** – film animowany, Australia/Niemcy 2018
11.55 Wojciech Cejrowski. Boso – Luizjana (7, 9)
13.00 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (14, 1) – pr. rozr., Pol. 2023
15.10 Delfin Bernie – film
FILM familijny, Kanada 2018
16.50 Super Mario Bros
FILM – komedia s.f., USA/Wielka Brytania 1993
19.00 Pszczółka Maja. Mały
FILM **wielki skarb** – anim., Niemcy/Australia 2021

TVP ROZRYWKA

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.
18.40 Moje przeboje (3) – rozr.
19.15 Olga Lipińska zaprasza (11) – talk-show
20.00 Program rozrywkowy

TTV HD

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



22.00 Dziennik regionów
Reporterzy zbierają 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 Teleplotki – 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

SZPIEGOWSKI



20.20 Zatoka szpiegów 2 (11)
Bergman zatrudnia Wulfa, 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
FILM – 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 19.30
1.55 Pytanie dnia – pr. publ.

KRYMINALNY



20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (133-136)
Gzymski 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 Lubię disco! (288) – program muzyczny
4.25 Top 10 – lista przebojów – program muzyczny
5.30 Telezakupy TV Okazje

KOMEDIODRAMAT



20.35 Na pewno, być może
FILM – Wielka Brytania/USA/Francja 2008
Will (Ryan Reynolds, zdj.) opowiada swojej córce Mai (Abigail Breslin, zdj.) o romantycznych relacjach z kobietami. Wspomina m.in. swoją szkolną miłość, czułą April i namiętną Summer. **145 min**

23.00 Po śladach mordercy
FILM – 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

ROZRYWKA



20.25 Kabaret Letnią Porą (15, 16) – Polska
Cykl przypomina najbardziej udane skecze, monologi i piosenki popularnych polskich grup satyrycznych. Widowisko przedstawione zostało w przyjemnej, letniej konwencji. **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

FAB.-DOKUM.



22.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (9) – Polska 2026
W dziewiątym odcinku widzowie poznają historię Stasi ze wsi Plemięta oraz Bożenki – elegantki z Katowic. Obie panie zamiana ról przyprawi o zawał serca. 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 Diabelnie boskie 2 (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 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.40 Historie niezapisane **17.55** DorastaMy **18.15** Ze zdrowiem na Ty **18.30** Obiektyw **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Świadkowie czasu **19.20** Astronarium **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 dziedzictwo **18.30** Zbliżenia **19.00** Weterynarze z sercem **21.00** Raport naukowy **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda
GDAŃSK 18.00 Adwokaci w sztuce **18.30** Panorama **19.00** Do brzegu **21.31** Panorama **21.43** Pogoda
KATOWICE 17.31 Misja interwencja **18.02** Rączka gotuje **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.11** Na KOńcu świata **19.26** Wykrywacz kłamstw **19.45** Zdarzyło się **21.00** Schlesien Journal **21.15** Ziołowa 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** Językowe u wagi **21.20** Weekend z TVP 3 Lublin **21.30** Panorama lubelska
ŁÓDŹ 17.45 RODowity działkowiec **18.00** ABC pacjenta **18.19** Teatr Wielki zza kulis **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Świat na cztery łapy **21.30** Łódzkie wiadomości dnia **21.50** Za szybą
POZNAŃ 17.50 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 Podkarpackie **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 – pośród mórz **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 Warszawy i Mazowsza
WROCŁAW 17.30 Bezpieczny Wrocław **17.49** Kulturalnie mówiąc **18.14** W swoim czasie **18.30** 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

TVP HD

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
18.20 Ojciec Mateusz 26 (337)
19.20 Ranczo 9 (112-114)
22.20 Parker – film
FILM sensacyjny, USA 2013
0.30 Profilerka Jastrē (13)
1.30 Klangor (1, 2) – krym., Pol.
3.40 Samiec alfa – czarna
FILM komedia, Polska 2022

TVP KULTURA

12.25 Kosmos 1999 (15) – s.f.
13.30 Podróże z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem (4) – serial dokum., Wlk. Bryt.
14.35 O psie, który jeździł
FILM **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 Francja/Włochy 1955
20.00 Destrukcja – dramat
FILM obyczajowy, USA 2015
21.50 TVP Kultura na Nowych Horyzontach – fel., Polska
22.15 Bohater – dramat
FILM obyczajowy, Francja 2021
0.35 Opole 2016: Scena alternatywna – koncert

ANTENA HD

9.10 Australijscy poszukiwacze złota 4 (5-8) – serial dok., Australia
13.10 Ciężarówką przez śnieg 2 (6-8) – serial dok.
16.05 Ciężarówką przez śnieg 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 **– Pont-Aven** – film kryminalny, Francja 2022
22.00 Porwanie Hannah
FILM **Anderson** – film kryminalny, USA 2015
23.55 Toni Braxton: nie łam
FILM **mi serca** – dramat biograficzny, USA 2016
1.40 Wielkie ucieczki z więzienia – film dokum.
3.40 77 TV 2 (16) – pr. rozr., Pol.

TV 6

6.00 Cudownych rodziców mam – cykl felietonów
6.15 Jeźdźcy smoków – anim.
7.40 Trolle – film animowany,
FILM USA 2016, reż. Mike Mitchell
9.30 Cobra Kai (34-36) – przyg.
11.35 Strażnik Teksasu (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 zaśnie
FILM **nikt 2** – horror, Polska 2021
2.05 Krejzi patrol (46) – krym.
2.40 Kochane pieniądze (22-24) – serial paradokum.
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

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.

ROMANCE TV

10.30 Lato w Bretanii – film
FILM obyczajowy, Niemcy 2022
12.25 Inga Lindström: Lato
FILM **na wyspie** – film obyczajowy, Niemcy 2005
14.20 Miłość na Tahiti
FILM – komedia, USA 2023
16.15 Na zawsze lato – Nowe
FILM **życie** – krym., Niemcy 2024
18.05 Na zawsze lato – Odkry-
FILM **cia** – krym., Niemcy 2026
20.00 Zabójcze tropiki (7, 8)
22.15 Nord Nord Mord – Clüver
FILM **i cicha śmierć** – film kryminalny, Niemcy 2018
0.05 Rzeka życia: Zaginiona
FILM **na Amazonce** – melodramat, Niemcy 2013
2.00 Zabójcze tropiki (7, 8)

COMEDY CENTRAL

6.00 Tata ma plan 3 (8-12)
8.30 Teoria wielkiego podrywu 9 (5-16) – kom.
13.30 Przyjaciele 9 (13-19)
17.05 9JKL (13-16) – serial kom.
19.00 Duchy (7, 8) – serial fantasy
20.00 Choć goni nas czas
FILM – 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

TVN FABUŁA

10.50 Elf – film familijny, USA
FILM 2003, reż. Jon Favreau
12.55 Blueback – dramat
FILM obyczajowy, Australia 2022
15.10 Liga Sprawiedliwości
FILM – film przygodowy, USA/Kan./Wielka Brytania 2017
17.45 Miss agent – komedia
FILM sensacyjna, USA 2000
20.00 Pan i pani Smith
FILM – komedia sens., USA 2005
22.30 Dusza towarzystwa
FILM – komedia, USA 2018
0.45 Nie bój się ciemności
FILM – horror, USA/Australia/Meksyk 2010
2.45 Dziewczyny z Hollywood 3 (4) – rozr.
3.05 Szkoła (759) – paradok.

eprasa.pl d0a31a9875

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

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 paradokumentalny, Polska
14.00 **Sekrety rodziny** (164) – serial paradokumentalny
15.05 **Więzienie kobiet** (133, 134) – serial dokum.
16.00 **Nasz nowy dom** (367) – reality show, Polska 2026
17.10 **Polsat Hit Festiwal 2026** (4) – koncert, Polska 2026

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
16.30 **Ranczo 9** (112) – serial obyczajowy, Polska 2015
17.30 **Czterdziestolatek** (19) – serial obycz., Pol. 1977

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.

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 Teksasu 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** (22) – serial kryminalny, USA/Kanada 2011
16.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (1-4) – serial kryminalny, USA 2011

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu 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 **Łapu 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

THRILLER



20.00 Głośne hity: **Kult** – Niem./FILM 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 FILM sensacyjny, USA 2012
23.55 **Pokaż, kotku, co masz w środku** FILM – komedia, Polska 2011
2.00 **Powstanie warszawskie**
4.10 **Papierowe małżeństwo** FILM – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991

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. Szybko się przekonują, że czeka ich nie lada wyzwanie. **130 min**

22.45 **Zamiana ciał** – komedia, FILM USA 2011, wyk. Ryan Reynolds, Jason Bateman
1.05 **Terminator 3: Bunt maszyn** FILM – film s.f., USA/Niemcy/Wlk. Bryt. 2003
3.25 **Ewa gotuje** (493) – mag.
3.55 **Świat według Kiepskich** (32) – kom.
4.30 **Wydarzenia**

KOMEDIOWY



18.35 **U Pana Boga w ogródku** (11)

Ksiądz Antoni zwierza się komendantowi, że dzwon na wieży kościelnej wydał fałszywe brzmienie. Duchowny uważa, że jest to zły znak i prosi o wzmocnienie patroli w miasteczku. **55 min**

19.30 **Ojciec Mateusz 30** (393, 394) – serial krym.
21.30 **Ojciec Mateusz 31** (395) – serial kryminalny, Polska
22.30 **Ranczo 9** (113, 114) – serial obycz., Pol. 2015
0.25 **Komisarz Alex 25** (309, 310) – serial krym.
2.15 **PitBull** (21) – serial sens.
3.15 **Oficerowie** (9) – sens.
4.10 **Rodzinka.pl** (155, 156)

KOMEDIA OBYCZAJOWA



20.00 **Kogel-mogel** – 1988, FILM reż. Roman Załuski

Pochodząca ze wsi Kasia (Grażyna Błęcka-Kolska, zdj.) w dniu swojego ślubu dowiaduje się, że została przyjęta na studia. Wyjeżdża do stolicy, gdzie poznaje Pawła (Dariusz Siatkowski, zdj.). **150 min**

22.30 **Lokatorka** – dramat FILM kryminalny, 2021, wyk. Sławomira Łozińska
0.50 **Ciało** O – komedia, 2003, FILM 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

FANTASY



20.00 **Saga „Zmierzch": Księżyc w nowiu** FILM – 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 – film sensacyjny, USA 2016
0.45 **Snajper: Ostatni strzał** FILM – dramat sensacyjny, USA 2017
2.45 **Iluzja 2** – thriller, Francja/FILM USA/Hongkong 2016
4.55 **Blok promocyjny AXN**

KOMEDIA



21.00 **Dalej jazda! 2** PREMIERA FILM – Polska 2025

Józek (Marian Opania, zdj.) i Ela chcą wziąć ślub kościelny. Trwają przygotowania do ceremonii, a bliscy pary zmagają się z własnymi miłosnymi 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** FILM – obycz., Pol. 2024
4.20 **Benek** – komediodramat, FILM Polska 2007

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

13 ULICA

6.00 **Fałszerstwo** (1) – krym., Fr.
6.45 **Morderstwa w Cornouaille** FILM – 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 **Bellefond** (3) – serial krym.
22.00 **Tajemnice Jane:** FILM **Utracony spadek** – film kryminalny, Kanada 2024
23.55 **Plan doskonały 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 się bać** FILM – anim., USA 2015
11.45 **Ania z Zielonego Wzgórza – ciąg dalszy** FILM (2-ost.) – film obyczajowy, Kanada/USA 1987
14.10 **Aniołki 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 paradok., Pol. 2024

HBO

11.05 **Wyśnione piosenki** FILM – dramat obycz., USA 2025
12.40 **Marsjanin** – film s.f., USA/FILM Wlk. Bryt./Jordania 2015
15.00 **Sypiając z innymi** FILM – komediodramat, USA 2015
16.40 **Eileen** – thriller, USA/FILM Wielka Brytania 2023
18.20 **Wielka mała koza** 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 **Klika** – 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 żuka** – 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 policyjna** 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 przyszłości** 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 **Niezwykłe miejsce na śmierć** (3) – serial krym.
17.45 **Prawnik z Lincolna** 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. Instynkt 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 dokumentalny, USA
15.00 **Ida** – dramat obyczajowy, FILM Polska/Dania/Francja 2013
16.20 **Mamma mia** – kom. muz., FILM USA/Wlk. Bryt./Niemcy 2008
18.10 **Krucjata Bourne'a** FILM – thriller, USA/Niemcy 2004
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Follemente. W tym** FILM **szaleństwie jest metoda** – komedia, Włochy 2025
21.35 **Tak się poznaliśmy** FILM – kom. romant., USA 2023
23.10 **Kukułka** – 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:** FILM **wyginięcie** – film s.f., USA 2024, wyk. William Baldwin
14.15 **Świat triasu** FILM – horror s.f., USA 2018
16.05 **Duża ryba** – komediodramat, FILM 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** FILM – kom., USA 1983
16.50 **Mission: Impossible – Fallout** FILM – 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** FILM – thriller, USA 2007
4.00 **Policyjna grupa pościgowa 17** (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 **Zakłamanie** (3) – obycz.
4.10 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (13) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

8.40 **Strażnik Teksasu** (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 Z** – 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 uwięzi** – film sens., FILM USA/Meksyk/RPA 2014
4.55 **Klasyka krótkich animacji** (9) – filmy anim.

CANAL+ SERIALE

9.50 **Polska z góry. Nad wodą 3** (1, 2) – serial dok.
10.40 **The Office PL 5** (1-3)
12.10 **Cztery pory Igi** (3, 4) – dok.
14.00 **Łapu capu Extra** (5) – rozr.
14.30 **Naruto 3** (21-23) – anime
16.00 **Piękna łąka kwietna**
16.35 **Łapu 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 **Paryż 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: Stadiony** (1)
14.55 **Chwila prawdy** (3, 4)
16.50 **Wykrywacz 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.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji O – tylko dla dorosłych

SOBOTA 25 lipca

WSCH. SŁ. 04.55 | ZACH. SŁ. 20.45 | Imieniny: Jakuba, Krzysztofa, Walentyny

TLC

7.00 **Salon sukien ślubnych z Tanem France'em**
8.00 **Sześć razy córka**
9.00 **Kiedy dzieci mają dzieci:** Sperma to dziecko
10.00 **Mój chłopak jest maminsynkiem 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 mąż to za mało** – reality show, USA
23.00 **Moje paranoje – wydanie specjalne 2**
0.00 **Dr Pryszczylla:** Zaklinaczka 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 **Więzienie 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 **Ciężarówką przez Afrykę** (6)
18.00 **Ed Stafford: inicjacja**



19.00 **Teorie spiskowe pod lupą:** Drony: 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 orła** (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**
FILM **Kwiatkowski** – komediodram., Pol. 1995
16.45 **Tajemnice kultowych seriali** (6): Dom – dok.
17.40 **Blisko, coraz bliżej** (16)
19.05 **Zabójcza nauka 2** (2)
20.05 **Bangladesz. Zatoka krwi** (2) – film dok., Indie



21.10 **Midway** – film wojenny, FILM 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 obycz., Pol. 1986

FOKUS TV

9.00 Premiera: **Pociągiem po Europie** (2) – serial dok.
10.00 Premiera: **Świat z góry. Podróże pociągiem** (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): Czaple; 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 **Formuła 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 Olszówka
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**

ZOOM

8.00 **Jakubiak rozgryza Polskę 2** – magazyn kulin.
9.00 **Jakubiak rozgryza Chorwację** – magazyn kulin.
9.35 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
12.55 **Sensacje XX wieku** – hist.
15.20 **Czterej pancerni i pies** (5, 6) – serial wojenny, Polska
17.50 **Gang Olsena: Paryski plan**
FILM – komedia krym., Dania 1981
19.50 **I love kabaret EXTRA**
20.00 **Hity polskiego kabaretu 7**
21.00 **Szpica** – komedia
FILM sensacyjna, Chiny 2020
23.05 **Adam szuka Ewy. Niemcy**
0.15 **Magia nagości. Włochy**
1.35 **Seks bez ograniczeń** – dok.
2.40 **Kabaretowe przeboje 4**

FOOD NETWORK

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

DISCOVERY SCIENCE

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

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: Przełomowe śledztwa:** Tajny projekt Pentagonu – serial dokum.
20.05 **Miasta w liczbach**
21.10 **Zaginione skarby Biblii**
23.00 **Ciemna strona świata**
1.00 **Złapać przemytnika**
2.00 **Wyprawa na dno**
4.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy**
5.00 **Car S.O.S.:** Koparka JCB

BBC EARTH

9.55 **Londyn Davida Attenborough** – film dokum.
11.10 **Wietnamskie przygody Billa Baileya** – 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 Baileya** – 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**

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.

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 **Poirot 5** (1-4) – serial krym.
0.00 **Ślad** (77) – serial kryminalny
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**
5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

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)

TRAVEL CHANNEL

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

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy**
13.00 **Katavi – utracony raj Afryki:** Odkupienie – dok.
14.00 **Dziki Wietnam**
15.00 **Najgroźniejsze zwierzęta świata: jadowite**
16.00 **Waran z Komodo – dzień z życia** – dok., Wlk. Bryt. 2024
17.00 **Zadziwiająca 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**

POLSAT VIASAT HISTORY

6.20 **Naziści: ściśle tajna nauka**
9.10 **Naziści: korzenie zła**
12.05 **Życie prywatne przywódców Rzeszy**
15.55 **Dziki Zachód** – serial dokum.
17.55 **Konkwistadorzy: 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**

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 **Ekoporady z Julią Oleś 2**
17.55 **Jakubiak rozgryza Polskę**
18.50 **Jedz, podróżuj, smakuj**
19.50 **Podróże piekarza 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.

DOMO HD

14.10 **Wielkie projekty: Australia 11** – serial dokum.
15.15 **Wielkie projekty: Nowa Zelandia** – serial dokum.
16.10 **Przekopiemy Ci ogródek**
16.40 **Mam zamek 3** – serial dok.
17.35 **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 do domu** – przyg., USA 2021
13.00 **Świat według Kiepskich** (572-575) – serial kom., Polska
15.00 **Złomiarze** – 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 sensacyjny, USA 2005
23.10 **S.W.A.T. Jednostka**
FILM **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 przyprawiONA 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**
18.30 **Feel na dobry wieczór**
19.30 **Miłość i nadzieja** (315)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (296)
21.30 **Lina** (3) – serial fantasy
22.30 **Dusigrosz** – komedia, FILM Francja 2016, wyk. Dany Boon
0.10 **Maxima. Droga na tron** (4) – serial biograficzny

PLANETE+

13.35 **Stormborn – Zrodzone w burzy:** Powrót światła
14.45 **Zielony lód 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 Funes – król francuskiej komedii** – dok.
22.00 **Dynastia Nehru-Gandhi** (2) – film dokumentalny
23.10 **Mia Farrow. Cienie sławy**

TVP DOKUMENT

12.10 **Zadziwiający świat chrząszczy** – film dok., Pol.
13.10 **Podróże Małej 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 dokum.
22.25 **Zbieracze butelek** – dok.
0.00 **Sanatorium miłości 6**

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

5.55 **Sportowy wieczór**
6.30 **Lekkoatletyka:** Mistrzostwa Polski – Białystok 2026 – 1. dzień
8.25 **Kamerą 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)**



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

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 **Formuła E:** ePrix Japonii – 1. wyścig



19.00 **Szermierka:** Mistrzostwa świata – Hongkong 2026 – 1. dzień
20.00 **Pływanie:** Commonwealth Games – Glasgow 2026 – 2. dzień **(live)**
22.30 **Szermierka:** MŚ – Hongkong 2026
0.00 **Biegi górskie:** GT World Series – podsumowanie

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



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**

TVP ABC

7.40 **Ptyś 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 Bolka i Lolka**
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**



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 **Mała Marinette**
18.30 **Idefiks i Nieugięci**
19.00 **Ptyś i Bill**

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**



17.55 **Barbie i Teresa – przepis na przyjaźń** FILM – 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**

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**
19.05 **Kadr na Kino** – magazyn filmowy
19.15 **Serwis informacyjny**
19.25 **Fakty po Faktach**
20.00 **Superwizjer** – mag.



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**
13.00 **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 Kanciastoporty 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 Kanciastoporty 12**
17.45 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
18.10 **Grzmotomocni: Tajniacy**

TELETOON+

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

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 **Kiedyś to było...**
19.00 **Serwis Info Wieczór**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Co ludzie powiedzą?**
21.00 **Serwis Info Wieczór**
21.15 **Trochę kultury**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na Wschód**
22.32 **Tajemnice kultowych seriali**

CANAL+ SPORT 2

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 **Formuła 2:** GP Węgier – sesja kwalifikacyjna
12.10 **Formuła 1:** GP Węgier – 3. sesja treningowa **(live)**
14.10 **Formuła 2:** Grand Prix Węgier – sprint **(live)**
15.15 **Formuła 1:** Grand Prix Węgier – sesja kwalifikacyjna **(live)**
18.00 **F2: Chasing the Dream**
18.15 **Formuła 1:** Grand Prix Węgier – sesja kwalifikacyjna
19.45 **Formuła 2:** Grand Prix Węgier – sprint
21.00 **Formuła 3:** Grand Prix Węgier – sprint
22.15 **GP Confidential**
22.55 **Ligue1 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 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.15 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.40 **Świnka Peppa 4**
11.05 **Santiago z mórz**
11.30 **Dora 2**
12.00 **Rubble i jego ekipa 2**
12.25 **Psi Patrol 10**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.05 **Barbapapa 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 Myszki Miki Plus**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
11.30 **Superkoty**
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 **Czysta Polska**
17.10 **Interwencja – taka jest Polska**
18.00 **W rytmie dnia**
18.35 **Debata polityczna**
19.15 **Prezydenci i premierzy**
19.50 **Dobry wieczór, Polsko**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Interwencja – taka jest Polska**
0.55 **Wydarzenia wieczorne**

CANAL+ SPORT 5

8.45 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Hunters PSŻ Poznań – Abramczyk Polonia Bydgoszcz
11.30 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
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 **Formuła 1:** Grand Prix Belgii
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – AS Roma
22.00 **Made in Italy** (17)
22.15 **Ligue 1 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 **Hitlerowscy poszukiwacze skarbów**
13.10 **Kobiety Trzeciej Rzeszy** – 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 **Ciężarówką przez Stany**
12.30 **Wojny 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 **Wojny 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**
11.20 **Koncert gwiazd TVS – rozgrzewka**
12.35 **Przy muzyce po Śląsku**
13.35 **Klachy i Lachy**
14.00 **Szlagierowa lista**
16.00 **Koncert życzeń**
17.45 **Przy muzyce po Śląsku**
18.25 **Śląska karuzela**
19.55 **Hansi Hinterseer zaprasza**
22.00 **Koncert w TVS**
23.45 **Szlagierowa lista**
1.40 **Program muzyczny**

TV TRWAM

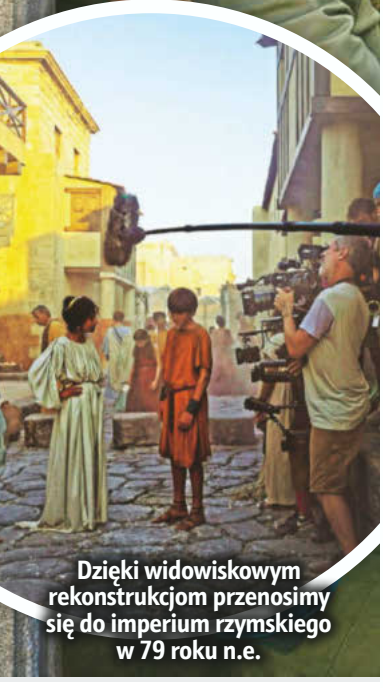
18.00 **Anioł Pański**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Manna z Nieba**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc historia**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Warto być ojcem**
22.15 **Głos serca**
23.00 **Odpowiedzialni za Kościół**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl d0a31a9875



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



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

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.

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 przyjechaliśmy 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 niczym 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 dyskrecji

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 MISIORNY

FOT. National Geographic

eprasa.pl d0a31a9875

DEWAJTIS

W cieniu dębu

Od 1. odcinka

DEWAJTIS ND 26.07 godz. 23.10 TVP 1

Powstanie styczniowe odmienia losy rodziny Czertwanów. Właściciel pałacu w Poświciu, 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 Czertwanowi, który przyrzeka strzec posiadłości do jego powrotu. Mija 25 lat, ale Orwid nie wraca. Paweł, przeczuwając 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 Poświcie 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 plemiennej swój ambitny plan budowy drugiego kasyna. Nie 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**



Od 1. odcinka

Karol V rządził Hiszpanią przez 40 lat.

Fot.: TVP (3), Paramount Network

eprasa.pl d0a31a9875

TVP 1

5.25 **Sprawa dla reportera** – pr. 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**
8.00 **Tydzień** – magazyn rolniczy, Polska
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. Gatunki 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 wywoduje gniew rodziny. **60min**
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



8.35 WOJENNY

Stawka większa niż życie (14, 15)
Do miasteczka, w którym stacjonują J-23 (Stanisław Mikulski, zdj.) i Brunner (Emil Karewicz, zdj.), przyjeżdża dawna przyjaciółka prawdziwego Klossa. Zauważa, że Hans się zmienił, ale odżywa w niej uczucie. Tymczasem Hermann obawia się kobiety. **140 min**



21.20 KOMEDIA

Nie powiesz nikomu?
Podczas podniebnego rejsu samolot wpada w turbulencje. Podróżująca nim Emma (Alexandra Daddario, zdj.) pod wpływem stresu zwierza się ze swoich największych sekretów siedzącemu obok pasażerowi (Tyler Hoechlin, zdj.). Nie ma pojęcia, że to prezes firmy, w której pracuje. **100 min**

20

20.05 **Sport, Pogoda**
20.25 **Gra z Cieniem** (4) – krym.
21.20 **Nie powiesz nikomu?**
FILM – 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, FILM USA/Wielka Brytania/Indie 2019, reż. Sam Mendes
2.15 **W otchłani** – thriller, USA/FILM Kanada 2018, reż. Pasha Patriki
4.00 **Słownik polsko@polski** (682)
4.30 **Sprawdzamy** – magazyn ▶ 4.45



23.10 KOSTIUMOWY

Dewajtis (1)
Orwid, właściciel pałacu, bierze udział w powstaniu styczniowym, za co zostaje zesłany. Majątek przekazuje przyjacielowi Pawłowi (Stefan Pawłowski, zdj.). Po latach trafia on do jego syna. **55 min**

TVP 2

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 dziekanacie 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, odciąć emocjonalną pępowinę 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 Jędraś i K.A.S.A. Zespół Filipa Gurłacza tworzyć będą Pola Gonciarz, Anna-Maria Sieklucka i Olga Sarzyńska. Gościem muzycznym tego odcinka jest grupa Kombii. **90 min**



15.10 WIDOWISKO

Szansa na sukces. Opole 2026 2 (3)
Na jurorskiej kanapie zasiada Natalia Przybysz (zdj.), jedna z czołowych artystek polskiej sceny alternatywnej i soul. Do jej największych przebojów należą takie utwory jak „Prąd", „Miód" czy „Ciepły wiatr". Oceni ona początkujących wokalistów. **65 min**



17.15 BIOGRAFICZNY

Maxima. Droga na tron (5)
Maxima (Delfina Chaves, zdj.) dowiaduje się od Aleksandra, że niderlandzki parlament nie wyraził zgody na obecność jej ojca na ślubie. Zorreguieta przeżywa szok. Wkrótce dopadają ją również wątpliwości co do roli, jaką rodzic pełnił w reżimowym rządzie prezydenta Videli. **60 min**

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 przemytników broni. Useppe 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** FILM – dramat kostiumowy, Wielka Brytania/USA 2017, reż. Justin Chadwick ▶ 4.35



21.25 KONCERT

63. KFPP w Opolu – 45 lat. Jubileusz Lady Pank
Na scenie wystąpił legendarny zespół z Januszem Panasewiczem (zdj.) na czele. Wykonał takie hity jak „Zawsze tam, gdzie Ty" czy „Kryzysowa narzeczona". **60 min**

POLSAT

4.55 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.40 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
8.30 **halo tu 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, FILM USA/Wielka Brytania 2003, reż. P.J. Hogan
Piotruś Pan (Jeremy Sumpter) razem z Dzwoneczkiem przybywa do mieszkania 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 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 niedźwiadek przemawia głosem Artura Żmijewskiego. **140 min**
16.10 **Park jurajski** – film 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 dinozaury. Gady wymykają się spod kontroli. **160 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.30 **Sport, Pogoda**



13.50 FAMILIJNY

Paddington 2
Miś mimo dobrych chęci i nienagannych manier ciągle wpada w tarapaty. Tym razem zostaje wrobiony w przestępstwo i trafia do aresztu. Wrodzony urok i kulinarne umiejętności pomagają mu przetrwać. Zaprzyjaźnia się ze skazańcami, m.in. McGintym (Brendan Gleeson). **140 min**



19.55 DRAM. OBYCZ.

Służące
Missisipi, lata 60. XX wieku. Skeeter (Emma Stone) marzy o karierze pisarki. Nie godzi się z rasizmem panującym w jej mieście. Postanawia wydać książkę opartą na doświadczeniach czarnoskórych służących, m.in. Minny (Octavia Spencer, zdj.). Wywołuje skandal, który staje się początkiem przemian społecznych. **190 min**

19.55 **Służące** – dramat FILM 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 Stocket. Znakomitą kreację Octavii Spencer nagrodzono Oscarem. **190 min**
23.05 **Wystrzałowe wesele** FILM – komedia, USA 2022, reż. Jason Moore, wyk. Jennifer Lopez, Josh Duhamel, Lenny Kravitz, Jennifer Coolidge (patrz obok)
1.15 **Krucjata Bourne'a** FILM – thriller, USA/Niemcy 2004, reż. Paul Greengrass
3.40 **Świat według Kiepskich** (393): Moje kiepskie życie – serial komediowy, Polska 2012



23.05 KOMEDIA

Wystrzałowe wesele
Darcy (Jennifer Lopez, zdj.) i Tom (Josh Duhamel) organizują ślub na egzotycznej wyspie. Piraci biorą gości na zakładników. Zakochani stawiają czoło bandytom. **130 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

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 FILM **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 FILM **Akademia policyjna 4: Patrol obywatelski** – komedia, USA 1987, reż. Jim Drake
Komendant Lassard, przełożony Mahoneya (Steve Guttenberg) i jego kolegów, powołuje patrole 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 Kępa to restauracyjne zagłębie. 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**



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 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**

19.45 FILM **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 FILM **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 FILM **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



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

DVB T2

6.00 **Taki jest świat 11** – program informacyjny, Polska 2026
6.40 **Kobra – oddział specjalny** (9): Z miłości – serial sensacyjny, Niemcy 2017
Semir i Paul łapią włamywacza. Są w szoku, 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 FILM **Całkowicie nowe przygody Aladyna** – komedia, Francja 2018, reż. Lionel Steketee
Aladyna (Kev Adams) dręczy nuda. Przerywa ją wizyta Shaha Zamana (Jamel Debbouze). Przybysz informuje, że zamierza dokonać podboju miasta i wziąć ślub z księżniczką Shallią (Vanessa Guide)... **120 min**
13.45 FILM **Książę i ja** – komedia romantyczna, USA/Czechy 2004, reż. Martha Coolidge, wyk. Julia Stiles, Luke Mably, Ben Miller (patrz obok)
15.55 FILM **Sezon na sąsiada** – komedia, Francja/Belgia 2023, reż. Frédéric Forestier
Adélaide (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 FILM **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 goryczy przelewa jednak wybranek najmłodszej z sióstr, Laure (Elodie Fontan). **120 min**



13.45 KOMEDIA
Książę i ja
Studentka Paige (Julia Stiles, zdj.) zakochuje się z wzajemnością w swoim koledze z uczelni, Eddiem (Luke Mably, zdj.). Nie wie, że jest on następcą duńskiego 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 poszukiwania ojca. Dociera na tajemniczą wyspę niedaleko Japonii. Na miejscu czeka ją walka z uzbrojonym oddziałem. **140 min**

20.00 Niedziela z gwiazdami: **Tomb Raider**
FILM – 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 „Dziewczynie 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 FILM **Horda** – film sensacyjny, RPA/USA/Wielka Brytania 2020, reż. M.J. Bassett, wyk. Megan Fox, Philip Winchester, Greg Kriek, Brandon Auret (patrz obok)
0.40 FILM **Mściciel** – film sensacyjny, USA/Niemcy/Francja 2004, reż. Philippe Martinez
2.20 **Zobacz to!**



22.20 SENSACYJNY
Horda
Doświadczona najemniczka Samantha 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

DVB T2

5.30 **Szkoła** (824) – serial paradokumentalny, Polska 2020
6.20 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie** (8) – program rozrywkowy, USA 2019
7.15 **Nowe Zwariowane Melodie 3** (7-9) – serial animowany, USA 2019
8.00 FILM **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 rozśpiewanych 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 nękana przez sąsiadów, którzy jej nie wybaczyli. **55 min**
17.45 FILM **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 scenerii Namibii, RPA i Nowej Zelandii. Za kamerą stanął twórca „Patrioty" i „Dnia Niepodległości". **135 min**



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 przyjaciel porzuci ich tuż po oświadczynach. **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. Przemierza nieznane krainy i styka się z cywilizacjami, o których istnieniu nawet nie wiedział. **135 min**

20.00 FILM **Tango i Cash** – film sensacyjny, USA 1989, reż. Andrej Konczałowski, wyk. Sylvester Stallone, Kurt Russell, Teri Hatcher, Jack Palance (patrz obok)
22.20 FILM **Egzekutor** – film sensacyjny, USA 1996, reż. Chuck Russell
Urzędniczka (Vanessa L. Williams) odkrywa plany przekazania broni w ręce terrorystów. W spisek zamieszani są politycy. Kobiecie pomaga agent specjalny Kruger (Arnold Schwarzenegger). **140 min**
0.40 FILM **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



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

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
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

TVP POLONIA

12.15 Między ziemią a niebem – magazyn
12.50 Słowo na niedzielę
13.00 Transmisja mszy świętej
14.15 Piłka nożna: Betclic 1. Liga – mecz: Bruk-Bet Termalica Nieciecza – Ruch Chorzów **(live)**
17.00 Teleexpress
17.25 Chichot losu (1) – serial obyczajowy, Polska 2011
18.15 Kabaretomaniacy (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
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

TV 4

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
FILM s.f., USA/Australia 2016, wyk. Jennifer Lawrence
14.05 Podróże Guliwera – ko-
FILM media przygodowa, USA 2010, wyk. Jack Black
15.55 Bez hamulców – film
FILM sensacyjny, USA 2012
17.55 Uroczysko (183-186) – serial kryminalny, Polska
20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1016-1019) – Polska 2026
Kujawińska zdradza Kubisowi, kto zabił Bożenę. W leśniczówce Jankowski więzi dawnego przyjaciela. Gdy stan chorego wnuka Kajtka się pogarsza, syn i synowa Szczepana podejmują działanie. **245 min**
0.05 STOP Drogówka – magazyn policyjny
1.05 Polowanie na Hitlera (9, 10) – serial dokum., Pol.
3.05 Interwencja – mag.
3.25 Lubię disco! (289) – program muzyczny
4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.
5.30 Telezakupy TV Okazje

PULS 2

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,
FILM Francja/Włochy 1969
12.25 Mania wielkości
FILM – kom. kostium., Francja/Hiszpania/Wł. 1971
14.40 Królewna Śnieżka i krasnoludki – baśń
FILM film., Czechy/Niemcy 2019
16.45 Najpiękniejsze baśnie: Księżniczka i pół królestwa – baśń
FILM filmowa, Niemcy 2009
18.45 Śpiąca królewna – baśń
FILM filmowa, Niemcy 2009

TVP ROZRYWKA

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)
19.50 Życie to kabaret: **Łowcy śmiechu** (1)
Tym razem lepiej poznamy członków kabaretu Ani Mru-Mru (zdj.). Dowiemy się kim 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

TTV HD

13.10 Zakup w ciemno extra (43) – reality show, Polska
13.40 Damy i wieśniaczki. 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)
22.00 Żony Podlasia 3 (9) – Pol. 2025
Aldona zabiera Larysę na spływ kajakowy. Pod nieobecność Jacka Magda zostaje sama z dziećmi. Wpada na pomysł, by sprzedać krowy. Gala i Krysia mają w planach przetwory z buraków. **60 min**
23.00 Nic do zgłoszenia 5 (7) – serial dokumentalny, Pol.
0.00 Damy i wieśniaczki. PL 10 (3) – fab.-dok., Pol.
1.00 Kanapowcy 5 (7) – pr. rozrywk., Pol. 2025
2.00 SOS. Ekipy w akcji (15, 16) – serial paradok.
4.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (519) – serial fabularno-dokum.

PIŁKA NOŻNA



19.25 Betclic 2. Liga – mecz: Chojniczanka Chojnice – GKS Tychy **(live)**
Chojniczanka Chojnice poprzednio sezon zakończyła na 8. miejscu w tabeli. Tegoroczne rozgrywki rozpocznie od starcia ze spadkowiczem z Tychów. **125 min**

KRYMINALNY



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 byłej partnerki ofiary. **55 min**

KRYMINALNY



THRILLER



20.00 Noc rekinów – USA
FILM 2011, reż. David R. Ellis
Sara (Sara Paxton, zdj.), Nick (Dustin Milligan, zdj.) oraz ich przyjaciele wypoczywają nad zatoką. Okazuje się, że w pobliskich wodach grasują rekiny. Nie są one jedynym zagrożeniem. **95 min**

TALK-SHOW



DOKUMENT



22.00 Żony Podlasia 3 (9) – Pol. 2025
Aldona zabiera Larysę na spływ kajakowy. Pod nieobecność Jacka Magda zostaje sama z dziećmi. Wpada na pomysł, by sprzedać krowy. Gala i Krysia mają w planach przetwory z buraków. **60 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
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
0.05 STOP Drogówka – magazyn policyjny
1.05 Polowanie na Hitlera (9, 10) – serial dokum., Pol.
3.05 Interwencja – mag.
3.25 Lubię disco! (289) – program muzyczny
4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.
5.30 Telezakupy TV Okazje
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
23.00 Nic do zgłoszenia 5 (7) – serial dokumentalny, Pol.
0.00 Damy i wieśniaczki. PL 10 (3) – fab.-dok., Pol.
1.00 Kanapowcy 5 (7) – pr. rozrywk., Pol. 2025
2.00 SOS. Ekipy w akcji (15, 16) – serial paradok.
4.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (519) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.30 Panorama litewska **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 Agroregion **17.00** Dokument w TVP 3 Bydgoszcz **18.00** A to historia **18.30** Zbliżenia **18.50** Słowo daje! **19.00** Przystanek slow food 4 **21.00** Raport naukowy **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

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

KATOWICE 16.15 Papyn pyto **16.45** Ekoagent **17.05** Wykrywacz kłamstw **17.30** Credo **18.00** Dej pozór **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **21.31** Aktualności

KRAKÓW 16.30 Z górnej półki Telewizji Kraków **17.02** Raport pogodowy **17.10** Z górnej półki Telewizji Kraków **17.36** Unijne i krajowe systemy jakości żywności MODR 2026 **18.00** Kronika **18.30** Kronika **18.52** Bliżej polityki **19.08** Magazyn **21.30** Kronika

LUBLIN 16.30 Cietrzew – ptak na granicy przetrwania **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** Kawałek fajnego świata **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.05** Opowieści Ryszarda Bonisławskiego **21.30** Łódzkie wiadomości dnia **21.51** Skarby Łodzi

POZNAŃ 16.30 Teleskop. Tydzień **16.45** Barberska dekada **17.31** Program rozrywkowy **18.30** Teleskop **18.53** Opowieści stąd **19.10** Fach że hej **21.02** Albo ma się teatr albo ma się spokój. 150 lat Teatru Polskiego w Poznaniu **21.31** Teleskop **21.50** Wiadomości sportowe

RZESZÓW 16.30 Stacja Rzeszów Główny **16.45** Rusz się, człowieku **17.00** Moda na język polski **17.30** Dokument w TVP Rzeszów **18.15** Podkarpacka scena przebojów **18.30** Aktualności **18.58** Kwartet **21.00** Czytanie puszczy **21.30** Aktualności

SZCZECIN 16.35 Barka **17.00** Dobry tytuł **17.26** Muzeum Polskiej Piosenki **17.35** Arka **18.00** Porozmawiajmy szczerze **18.30** Kronika **18.52** Przegląd tygodnia **21.31** Kronika **21.50** Wokół nas

WARSZAWA 17.15 Niedziela z... **18.00** Moje przeboje **18.30** TKW **18.41** Kurier Mazowiecki **18.57** Wiadomości sportowe **19.05** Reportaż **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

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

TVP HD

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
18.20 Ojciec Mateusz 26 (338)
19.20 Ranczo 9 (114-116)
22.20 Szczęśliwy 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. KFPP w Opolu – 45-lecie Lady Pank
4.35 Zakochaj się w Polsce

TVP KULTURA

11.25 Kosmos 1999 (16) – s.f.
12.30 Opole – koncertowe wspomnienia – cykl felietonów
12.45 43. KFPP Opole 2006 – „Świat w obłokach" – przeboje Marka Grechuty – koncert, Polska
14.15 Niedźwiadek – film
FILM przygodowy, Fr./USA 1988
16.05 Noce i dnie (9) – obycz.
17.15 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 Lyncha – film dokum., Fr.
23.55 Acid Rain – krótkometraż.
0.35 Destrukcja – dramat
FILM obyczajowy, USA 2015

ANTENA HD

8.05 Jezus – droga do potęgi (1) – serial dokumentalny
9.05 Celnicy (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 instynkt (6-8) – serial kryminalny, Fr.
18.05 77 TV 4 (3) – pr. rozr., Polska
19.00 77 TV 2 (11) – pr. rozr., Pol.
20.00 Alex Hugo – górski detektyw (3, 4) – krym., Fr.
0.10 Porwanie Hannah
FILM **Anderson** – film kryminalny, USA 2015
1.55 Ostatni papież? – dok.

TV 6

6.00 Columbo (23, 24) – krym.
10.05 Poirot (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 1992
12.30 Pokój 112. Policjantki
FILM **i Policjanci** – film sensacyjny, Polska 2015
14.00 Policjantki 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 Krejzi patrol (47) – krym.
2.40 Kochane pieniądze (25-27) – serial paradokum.
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

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

ROMANCE TV

13.55 Zabójcze tropiki (5, 6)
16.15 Rosamunde Pilcher:
FILM **Róża z Kerrymore** – film obyczajowy, Niemcy 2001
18.05 Dr Nice – Natura miłości
FILM – film obycz., Niemcy 2025
20.00 Dr Nice – Mój
FILM **najukochańszy wróg** – film obycz., Niemcy 2025
21.55 Dr Nice – Noc życzeń
FILM – film obycz., Niemcy 2025
23.50 Inga Lindström:
FILM **Śmiertelny wróg** – film obyczajowy, Niemcy 2024
1.45 Dr Nice – Mój
FILM **najukochańszy wróg** – film obycz., Niemcy 2025
3.35 Górski lekarz (169) – obycz., Niemcy/Austria

COMEDY CENTRAL

8.30 Teoria wielkiego podrywu 9 (17-24) – kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywu 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 – komediodramat, 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 Pracoholicy 4 (11-13)
3.30 Pracoholicy 5 (1) – kom.

TVN FABUŁA

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 i urocza – komedia
FILM sensacyjna, USA 2005
20.00 Furia – dramat wojenny,
FILM USA/Chiny/Wlk. Bryt. 2014
22.50 Siedem – thriller, USA
FILM 1995, reż. David Fincher
1.30 Epidemia strachu
FILM – thriller s.f., USA/ZEA 2011
3.35 Andrzej Sołtysik przedstawia 3 – mag. film.
4.05 Ukryta prawda (1380)

eprasa.pl d0a31a9875

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 słoni** – 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

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 **Więzienie 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

TVP SERIALE

5.35 **Na sygnale** (881) – serial fabularno-dokum., Polska
6.10 **Czterdziestolatek** (18-20) – serial obyczajowy, Polska 1977
9.40 **U Pana Boga w ogródku** (10, 11) – serial kom., Polska 2008
11.35 **Czterej 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 **Czterej pancerni i pies** (7, 8) – serial wojenny, Polska 1966

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 naj polskiego kina** (2) – pr. rozrywk.
8.50 **Nibylandex** – film krótkometrażowy, 2026
9.30 **Krzyżacy** – film historyczny, 1960
13.05 **Nie lubię poniedziałku** – komedia obycz., 1971
15.35 **Piłsudski** – film biograficzny, 2019
17.50 **Konsul** – komedia kryminalna, 1989

AXN

6.15 **Saga „Zmierzch": 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

CANAL+ PREMIUM

7.50 **Dumna królewna** – film animowany, Czechy 2024
9.10 **LARP. Miłość, trolle i inne questy** – 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 gwiaździstym niebem** – komedia romantyczna, USA 2025, wyk. Alex Pettyfer
16.55 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – wstęp do meczu **(live)**

SENSACYJNY



20.00 Uprowadzona 3 – Fr./Hiszp./USA 2014

Były agent wywiadu, Bryan Mills (Liam Neeson, zdj.), zostaje oskarżony o zabójstwo ekszony. 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 węża** – thriller, USA 1998, wyk. Nicolas Cage
2.20 **Obława** – dramat wojenny, Polska 2012
4.20 **Fala uderzeniowa: Odliczanie ku tragedii** – thriller s.f., USA 2017, wyk. Stacey Oristano

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, zdj.). Sojusznikiem ludzi zostaje robot T-800 (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.

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 **Londyńczycy** (5) – obycz.
4.25 **Polowanie na ćmy** (7) – serial historyczny, Polska

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
0.00 **Ekstradycja 3** (9, 10-ost.) – serial sensacyjny, 1998
2.45 **Skrzydlate świnie** – komediodramat, 2010, wyk. Paweł Małaszyński
4.55 **Moja** – film krótkometr.
5.30 **Masza** – film krótkometr.

FANTASY



20.00 Saga „Zmierzch": Zaćmienie – USA 2010

Bella (Kristen Stewart, zdj.) musi dokonać wyboru między miłością do Edwarda a przyjaźnią z Jacobem (Taylor Lautner, zdj.). Tymczasem w Forks zjawia 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": Zaćmienie** – film fantasy, USA 2010
4.50 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (13) – serial kryminalny
5.35 **Blok promocyjny AXN**

PIŁKA NOŻNA



17.25 PKO BP Ekstraklasa – mecz: Widzew Łódź – Motor Lublin **(live)**

Ekipa gospodarzy przed sezonem ściągnęła reprezentanta Polski Karola Świderskiego oraz Hiszpana Maria Garcię. **125 min**

19.30 **Tożsamość Bourne'a** – 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 w M1 każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

6.10 **Fałszerstwo** (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 **Niewidomy detektyw** (7) – krym., Austria/Niem. 2022
20.00 **Morderstwo w Bearn** – film kryminalny, Fr. 2023
22.00 **Morderstwo na Wyspach 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 **Jeźdźcy smoków na końcu świata** (43-45)
11.25 **Kot w butach: Trzy diabły** – film animowany
11.40 **Przygody Tintina** – anim., 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 **Królewna Śnieżka i Łowca** – 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 rozrywki** – musical, USA 2017
12.25 **Na arenie** – dramat obyczajowy, Francja 2024
14.00 **Assassin's Creed** – przyg., 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, USA/Irlandia 2024
23.40 **Złoto** – film sensacyjny, Australia 2022
1.15 **Lighthouse** – horror psycholog., 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., USA/Wlk. Bryt. 1987
13.25 **Akademia policyjna** – komedia, USA 1984
15.25 **Miłość jak narkotyk** – 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 1978, wyk. Genevieve Bujold
3.05 **San Andreas** – dramat katastroficzny, USA 2015
5.10 **Z góry przepraszam** (4)
5.45 **Chojrak – tchórzliwy pies** (1) – serial animowany

ALE KINO+

10.05 **Szczęki. 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, USA 2025, wyk. Jake Abel
20.10 **Niezwykłe miejsce na śmierć** (4) – serial krym.
22.05 **Paw zwyczajny** – komediodramat, Austria/Niemcy 2024
0.15 **Będzie lepiej** – komedia, 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, 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, USA 2025, wyk. Omar Sy
23.30 **Dom 1000 trupów** – horror, USA 2003
0.55 **Dziki** – 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 cudowne emporium** – kom. fantasy, USA 2007
18.35 **Płonąca pułapka** – dramat sensacyjny, USA 2004
21.00 **Resident Evil: Witajcie w Raccoon City** – horror, Kanada/Niemcy 2021
23.10 **Pompeje** – film katastrof., Kanada/Niemcy/USA 2014
1.20 **Bibliotekarze** (6-10)

PARAMOUNT NETWORK

8.00 **Opowieść jednorożca** – 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, USA 1986, wyk. Tom Cruise
20.00 **Zapowiedź** – thriller, USA/Wlk. Bryt./Australia 2009
22.30 **Terminator** – film s.f., USA/Wielka Brytania 1984
0.35 **Sin City – Miasto grzechu** – thriller, USA 2005, wyk. Jessica Alba
3.10 **Wściekłe 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, 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 błyskawic** – 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 **Pieniądze i krew** (5, 6)
23.50 **Scarlet 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: Stadiony** (1)
14.50 **Dover 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 **Koleją 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 **Pieniądze to nie wszystko** – komedia, Polska 2001
0.00 **Small World** (3) – sens.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji – tylko dla dorosłych

NIEDZIELA 26 lipca

WSCH. SŁ. 04.57 | ZACH. SŁ. 20.44 | Imieniny: Anity, Grażyny, Joachima

TeleTydzień

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 żyję
0.00 Dr Pryszczylla
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 Rolniczki (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. rozr., 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 Przygody truckerki (8)
13.00 Ciężarówką przez Afrykę (7)
14.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5
15.00 Złoto drwali
16.00 Zawodowcy (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 cyklonu: 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, FILM 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. Zaginieni (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 pirad (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 – film przygodowy, USA 2014
13.00 Formuła E
14.15 Dziewczyny z Hollywood 3 – pr. rozrywk.
14.30 Diagnoza (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, FILM USA/Francja 2010
23.55 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7 – serial dok.
0.55 Szpital (803) – paradok., Pol.
1.55 Szkoła (548, 549) – paradok.
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 Czterej pancerni i pies (7, 8) – serial wojenny, Polska
16.15 Gang Olsena: Ostatnia misja FILM – komedia sensacyjna, Dania 1998, wyk. Ove Sprogoe
18.30 Kabaretowe przeboje 3
19.45 I love kabaret EXTRA
20.00 Hity polskiego kabaretu 7
23.00 Magia nagości. Polska – Najsmaczniejsze kąski
0.00 Adam szuka Ewy. Niemcy
1.05 Magia nagości. 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 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki
14.00 Inżynieria ekstremalna
15.00 Pogromca mitów w akcji: Koło 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 Pojedynki wizjonerów
0.00 Tajemnice lądowania na Księżycu
2.00 Autostrada spotkań z UFO
4.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe 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 Czyngis-chana
16.00 Starożytne konstrukcje
17.00 Wojna z ZSRR: Wielkie konstrukcje III Rzeszy (1)
18.00 Hitler: Zaginione taśmy III Rzeszy: Austriacki polityk
19.00 UFO: Przełomowe śledztwa
20.00 CIA: Tajemnice i szpiedzy
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 Baileya – 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 Strażacy 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 Przebojowe kabarety
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) – paradok.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna
5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

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
14.35 Będzie pięknie – pr. rozr.
15.40 Zgłoś remont 4 – pr. rozr.
16.35 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.
17.35 Kamera, akcja, wpadka!
19.15 Kolekcjonerski odlot 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 Sprzątaczki 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 Ciężarówką 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 Osbournowie – reality show
5.20 Za Donalem... do Europy

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 Weterynarze z Nebraski
13.00 Wędrówki zwierząt – dok.
14.00 Sekretne życie pszczół: Ul
15.00 Morze 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 Dzika przyroda strefy równikowej: Afryka – dok.
20.00 Europa z powietrza
21.00 Dzika konfrontacja
22.00 Dzikie cuda Europy: Góry
23.00 Dzika Północ Europy
0.00 Śmierć przychodzi po zmroku

POLSAT VIASAT HISTORY

8.40 Konkwistadorzy: powstanie i upadek
11.35 Starożytność: zdrady
14.50 Kryminologia starożytności
15.50 Wojna światowa: 1914-1945
19.00 II wojna światowa: ostatnie miesiące – dok.
21.00 Wezuwiusz: historia zaginionych zwojów – 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 Ekoporady z Julią Oleś 2
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 Podróże piekarza 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 HD

12.25 Ucieczka na wieś 24 – dok.
14.10 Wielkie projekty: Australia 12 – serial dokum.
15.15 Luksusowa ucieczka 7
16.15 Adres: rezydencje marzeń – serial dokumentalny
17.15 Bitwa o wnętrza – dok.
18.10 Mam zamek 3 – serial dok.
18.35 Daleko od miasta 14 – dok.
19.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.
21.00 Domy na krańcu świata
21.55 Najbrzydszy dom na naszej ulicy – serial dok.
22.50 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo – serial dokumentalny

SUPER POLSAT

14.55 Aniołki Charliego – film 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 FILM – thriller, Francja 2003
22.50 Dzika noc – komedia FILM sensacyjna, 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 KOBIETA

12.35 Kwiaty na warsztat 3
13.00 63. KFPP w Opolu – Kiedy mnie już nie będzie... W hołdzie Magdzie Umer i Agnieszce Osieckiej
14.00 Rodzinka.pl (158, 159)
15.00 Podróże Małej i Dużej 7
15.30 Ojciec Mateusz 3 (43, 44)
17.25 Historia polskiego sportu
18.30 Daję słowo – Maciej Orłoś: Urszula Dudziak – talk-show
19.30 Miłość i nadzieja (316)
20.30 Wichrowe wzgórze (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 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 Gene Kelly. Arcytancerz
20.50 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 podszytu – film dok., Pol.
13.35 Podróże Małej i Dużej 4
14.00 Tacy byliśmy (7)
14.30 Stuk, stuk – świat dzięcioła – film dok., Niem.
15.25 Zew dzikiej natury – dok.
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
22.15 Bez maski (2) – film dokum.
23.15 Tamte lata, tamte dni
23.55 W obronie zwierząt – dok.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

5.55 **Sportowy wieczór**
6.30 **Lekkoatletyka:** Mistrzostwa Polski – Białystok 2026 – 2. dzień
8.25 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Lechia Gdańsk – Pogoń Grodzisk Maz.
10.30 **Kamerą TVP Sport**
11.45 **Strongman:** Puchar Polski – Międzyrzecz 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)**



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)**

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 **Formuła E:** ePrix Japonii – 2. wyścig **(live)**
14.15 **Kolarstwo kobiet:** Tour de Pologne – 3. etap: Janowiec – Lublin **(live)**
15.30 **Kolarstwo:** Tour de France – 20. etap
16.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 21. etap **(live)**



20.30 **Pływanie:** Commonwealth Games – Glasgow 2026 – 3. dzień **(live)**
22.45 **Szermierka:** Mistrzostwa świata – Hongkong 2026 – 2. dzień
0.30 **Kolarstwo:** Tour de France – 21. etap: Thoiry – Paryż

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



20.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz o 3. miejsce
Rok temu w meczu o brązowy medal reprezentacja Polski pokonała Japonię.
22.30 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz finałowy
1.00 **Boks**

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 Stodoła**
13.00 **Zwierzaki Czytaki**
13.20 **Tru i Tęczowe Królestwo**
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**
18.00 **Mała Marinette**
18.30 **Idefiks i Nieugięci**
19.00 **Ptyś i Bill**
19.10 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**
19.20 **Piotruś Królik 2**

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**



17.55 **Barbie: Przygody księżniczek** – 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 **Troskliwe Misie: Uwolnić magię**

TVN 24

9.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.45 **Kawa na ławę** – mag.
11.55 **Loża prasowa** – pr. publ.
12.50 **Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.45 **Kadr na Kino** – mag.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
18.35 **Ranking Mazura**
19.10 **Serwis informacyjny**
19.25 **Fakty po Faktach**
20.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**



20.30 **Kawa na ławę** – mag.
21.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.40 **Kawa na ławę** – mag.
1.55 **Nowa Maja w ogrodzie**
2.25 **Szkło kontaktowe**
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 **Szermierka:** 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:** MŚ 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 Kanciastoporty 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 Rozgwiazda Show**
16.35 **Sonic Prime 2**
17.25 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
17.45 **SpongeBob Kanciastoporty 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 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
14.05 **Siostry 2**
14.44 **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**
15.37 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
16.37 **Dinuś i Lusia**
17.33 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
18.05 **Charlotte i trzy muszkieterki**
18.23 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
18.50 **Polly Pocket 6**

TVP INFO

15.00 **Serwis Info Dzień**
15.30 **Serwis Info Dzień**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Sprawdzamy**
18.00 **Panorama**
18.20 **Teleplotki**
18.30 **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 **Formuła 1:** GP Węgier – sesja kwalifikacyjna
11.20 **Formuła 2:** GP Węgier **(live)**
13.00 **Formuła 1:** GP Węgier – parada kierowców **(live)**
13.30 **Formuła 1:** Grand Prix Węgier – studio **(live)**
14.55 **Formuła 1:** Grand Prix Węgier **(live)**
17.00 **Formuła 1:** Grand Prix Węgier – studio **(live)**
18.00 **Formuła 1:** Grand Prix Węgier
20.15 **Formuła 2:** Grand Prix Węgier – sprint
21.30 **Formuła 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 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.15 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.40 **Świnka Peppa 4**
11.05 **Santiago z mórz**
11.30 **Dora 2**
12.00 **Rubble i jego ekipa 2**
12.25 **Psi Patrol 11**
13.40 **Barbapapa 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 **Debata polityczna**
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 **Formuła 3:** GP Węgier
19.00 **Formuła 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 **Kołowrotek**
9.35 **Taaaka ryba**
10.05 **Jedziemy na ryby!**
12.10 **Chłopaki do wzięcia**
13.05 **Zawód glina**
14.05 **Budowlańcy**
15.05 **Złomiarze**
16.00 **Polacy za granicą**
18.05 **Górale**
21.05 **Chłopaki do wzięcia**
22.00 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu**
22.30 **Łowca pedofilów**
2.00 **Tajna historia XX wieku**
3.50 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

9.30 **Jeździć, obserwować**
10.15 **Z drugiej ręki**
11.45 **Naprawy nie do naprawy**
12.30 **Wojny samochodowe**
14.30 **Zawodowi handlarze**
15.15 **Ciężarówką przez Chile**
16.15 **Moto kombat**
17.45 **Raport końcowy**
18.10 **Ciężarówką przez Stany**
21.10 **Wojny samochodowe**
22.10 **Z drugiej ręki**
22.55 **Naprawy nie do naprawy**
23.40 **Ciężarówką przez Chile**
0.40 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
1.25 **Niebezpieczne dzielnice**

TVS

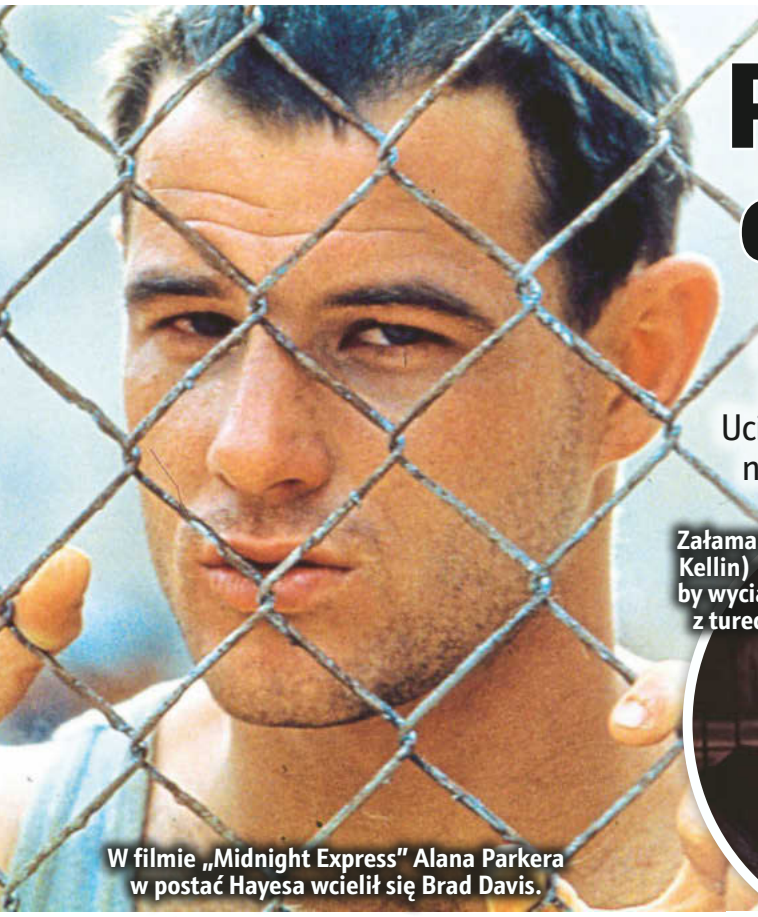
8.05 **Przy muzyce po Śląsku**
8.35 **Muzyczne dzień dobry**
9.35 **Przy muzyce po Śląsku**
10.40 **Klachy i Lachy**
11.15 **Muzyczne podróże Karoliny Treli**
12.20 **Hansi Hinterseer zaprasza**
14.30 **Śląska karuzela**
16.00 **Koncert życzeń**
17.50 **Szlagierowa lista**
19.45 **Koncert w TVS**
21.50 **Rosamunde Pilcher: Skradzione lato** – film obycz., 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**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl d0a31a9875



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

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 niezłe pieniądze i… nieśmiertelność. Choć zaczęło się od przemytu.



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

➔ **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 interesują go podróże, pisanie, skoki ze spadochronem i windsurfing! By w spokoju zająć się spełnianiem marzeń, posunął się nawet do sfałszowania 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 – zarzucono 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 Amerykanin powinien być sądzony nie za posiadanie narkotyków, lecz za przemyt. To, według ówczesnego prawa w Turcji, karane 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 Imrali 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 wylądował 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



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

FOT. East News (2), Forum

eprasa.pl



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 zagraża ekscentryczny miliarder Valentine. Film powstał na podstawie komiksu „The Secret Service". Dla Tarona 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

Fot.: Forum, TVN, POLSAT, Adobe Stock

eprasa.pl d0a31a9875

TVP 1

5.00 **Splątane losy** (8) – serial obyczajowy, Turcja 2024
5.50 **Akacjowa 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 Jedynce: **Planeta Ziemia 3** (6): Skrajności – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2023, reż. Nick Easton
14.00 **Splątane 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 **Akacjowa 38** (920) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



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 Sucheckiego. 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**

20 20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **07 zgłoś się** (4) – serial krym., Pol. 1976 (patrz obok)
21.30 **Kochając Pabla, nienawidząc Escobara** FILM – dramat biograficzny, Hiszpania/Bułgaria 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 Zbawiciela** FILM – dramat obyczajowy, Polska 2006, reż. Krzysztof Krauze
2.50 **Samotny rewolwerowiec** FILM – western, USA 1964, reż. Sidney Salkow
4.20 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
4.40 **Reporterzy** – magazyn reporterów ▶ 4.50



21.30 BIOGRAFICZNY

Kochając Pabla, nienawidząc Escobara

Baron narkotykowy (Javier Bardem, zdj.) nawiązuje romans z gwiazdą telewizji, Virginią (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 felietonów, 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 zaniedbuje 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)



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 salsą 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 Sołtysiewicz, zdj.) w zakłopotanie. Imieninowe spotkanie u Basi psuje narastający konflikt między Tolkiem a Czesławem. **40 min**

20.05 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026
20.35 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
20.55 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
21.50 **Na sygnale** (879, 880) – serial fabularno-dokum., Pol.
23.00 **Skazany na bluesa** FILM – dramat biograficzny, Polska 2005, reż. Jan Kidawa-Błoński, wyk. Tomasz Kot, Jolanta Fraszyńska, Maciej Balcar, 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 **Akacjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015-2021 ▶ 4.25



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 anonimy z pogróżkami. Po próbie porwania prosi o pomoc detektywów. Trop prowadzi do lichwiarza, u którego kiedyś pożyczył 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. Kobiecie 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**



13.40 PARADOKUM.

Dlaczego ja? (1526, 1527)

Ewa orientuje się, że ktoś próbował się do niej włamać. Podejrzewa byłego partnera Bogdana, ale okazuje się on niewinny. Kolejny trop wiedzie do ślusarza. Wkrótce zaatakowana zostaje sąsiadka. Tajemnicza sprawa komplikuje 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 dżentelmena i wprowadza do grona rekrutów. Gdy wychodzi na jaw, że pewien bogacz planuje ludobójstwo, obaj próbują pomieszać mu szyki. **170 min**

20.00 Megahit: **Kingsman: Tajne służby** FILM – komedia sensacyjna, Wielka Brytania 2014, reż. Matthew Vaughn, wyk. Colin Firth, Taron Egerton, Samuel L. Jackson, Adrian Quinton (patrz obok) Pastisz kina szpiegowskiego oparty na motywach komiksu Marka Millara i Dave'a Gibbonsa. **170 min**
22.50 **Siedmiu wspaniałych** FILM – western, USA/Australia 2016, reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington, Chris Pratt, Ethan Hawke, Vincent D'Onofrio (patrz obok)
1.40 **Misjonarz** – film FILM sensacyjny, USA 2007, reż. Dolph Lundgren
3.35 **Ewa gotuje** (562) – magazyn kulinarny, Polska 2026
4.15 **Kabaretowa Ekstraklasa** (65) – rozr., Polska 2017



22.50 WESTERN

Siedmiu wspaniałych

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

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

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 domku pod Krakowem. Gdy ta ostatnia znika, sielanka pryska. **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, która 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**



TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 3 (17, 18): Popołudniowy lot; Podsłuch – 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. Patricio 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 Kurierzy 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 kręgosłup. Wypadek przykuwa go do wózka. Propozycję kupna jego biznesu składa Gądecki. Barski pośredniczy w negocjacjach. **120 min**
17.00 Kurierzy 2 (45) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Roman ma dość mieszkania z matką Justyny. Postanawia sprawdzić, jak wyglądają prace remontowe w jej domu. Dorota przyjmuje zlecenie dostarczenia butli z gazem do domu jednorodzinnego. Nachodzą ją złe przeczucia. **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**

TVN 7

DVB T2

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 czterolatka z dusznościami. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1540) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Pensjonariuszkę DPS-u odwiedza siostrzenica. Dostrzega 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

Reutter
W APTEKACH I ZIELARNIACH
NA PROBLEMY GARDŁOWE DLA CAŁEJ RODZINY – DOBRY WYBÓR!

20.15 Na Wspólnej (4252) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 2 FILM – film fantasy, USA 2012, reż. Bill Condon, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson, Taylor Lautner, Peter Facinelli (patrz obok)
23.15 Transformers: Wiek zagłady FILM – 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 „Zmierzch": Przed świtem. Część 2
Bella (Kristen Stewart, zdj.) i Edward (Robert Pattinson, zdj.) obserwują rozwój niezwykłej córki. Sielanka nie trwa jednak długo. Dziecko zwraca uwagę Volturich. **145 min**

20.00 Nieuchwytni FILM – film sensacyjny, USA 2015, reż. Daniel Benmayor
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 – film sensacyjny, Francja/Kanada 2014, reż. Camille Delamarre, wyk. David Belle, Paul Walker, Gouchy Boy, RZA (patrz obok)
23.50 13. dzielnica FILM – 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 FILM – dramat sensacyjny, USA 1994, reż. Frank Darabont, wyk. Tim Robbins, Morgan Freeman, Bob Gunton, William Sadler (patrz obok)
1.45 Berek FILM – 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**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

TVP 3

11.00 Regiony na TAK – mag.
11.30 Lato na ROD'os – dok.
12.00 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.
12.30 Okrasa łamie przepisy
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.
14.10 Całkiem niezła historia – cykl reportaży, Polska
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Serwis Info Dzień – inf.
15.30 Program lokalny
19.30 Dlaczego krowa...
19.45 Kryminalna siódemka
20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów – publ.

TVP POLONIA

14.10 Kulturalni – magazyn
15.00 Serwis Info – pr. inform.
15.10 Kiedyś to było... – mag.
15.40 Falowanie i spadanie – pamięci Kory (1)
16.00 Zaraz wracam 2 (114)
16.30 Barwy szczęścia (3348) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 Teleexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Teleexpress 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

TV 4

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 paradokumentalny, Pol. 2026
11.55 Dlaczego ja? (1559, 1560) – serial paradokumentalny, 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

PULS 2

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.
14.35 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
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (970) – obycz.

TVP ROZRYWKA

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 (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 Koło 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

TTV HD

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 Złomowisko 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.

MAGAZYN



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

21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
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: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław

WOJENNY



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 kultowych serialu (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)

OBYCZAJOWY



19.00 Policjantki i Policjanci (1411) – Polska 2026
Lena i Tymon dostają zgłoszenie o próbie zabójstwa starszej kobiety, którą ktoś oblał łatwopalną substancją. Podejrzenie 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, PREMIERA FILM Kanada/USA 2012
0.55 Love Island. Wyspa miłości (40)

KRYMINALNY



21.00 Dzielnica strachu 10 (452, 453) – Polska
Na Gorczaku trwa obława na rzekomego pedofila. Mieszkańcy, nie czekając aż sprawę zbada policja, postanawiają dokonać samosądu. Poranionym podejrzany ukrywa się w domu nastolatki. **120 min**

23.00 Wstydliwe 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.

KOMEDIOWY



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 Koło 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

ROZRYWKA



22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (8)
Widzowie podglądają fanów telewizji. Okaże się, co ich irytuje, śmieszy 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 Ciężarówką przez Wietnam (4) – dok., Pol.
2.00 Wyburzacze 9 (1, 2)
3.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (6, 7) – serial fabularno-dokum.

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** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Fach że hej **21.00** Tym żyje wieś **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

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 daję! **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK 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 pozór **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 zaklęte **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **21.02** Przystań nad Biblią **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.15 Prosto z lasu **17.30** Agroexpress **17.45** Polityczna dogrywka **18.15** Reportaż **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Świat na cztery łapy **19.15** Kawałek fajnego świata **21.00** Słodko gorzka **21.15** Ostatni mistrzowie **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.00 Włącz SPORT **17.30** Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie **18.30** Teleskop **19.02** Pociąg do Wielkopolski **19.19** Zaułki rzemiosła **21.01** Czytanie puszczy **21.30** Teleskop

RZESZÓW 17.00 Dokument w TVP Rzeszów **18.00** Odkrywamy Podkarpackie **18.30** Aktualności **19.01** Sport – wydarzenia i komentarze **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.31** Aktualności

SZCZECIN 16.45 Życie nad rozlewiskiem **17.30** Przegląd tygodnia **17.45** Pracownia reportażu **18.00** Rosół polski **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Pełnosprawni **21.00** Wokół nas **21.08** Barka **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.20 RoweLove **17.33** Dobrego dnia z gwiazdą **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.04** Kościół z bliska **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.05 W swoim czasie **17.19** Geniusze i marzyciele. Jan Czochralski **18.14** Szlachetne zdrowie **18.30** Fakty **18.58** Przyszłość jest teraz **19.12** Nie taki internet straszny **21.02** Dlaczego krowa... **21.15** Energia Przyszłości Dolny Śląsk **21.30** Fakty

TVP HD

10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (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 światem – 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
FILM – dramat biograficzny, USA/Wielka Brytania 1997
0.45 Szczęśliwy człowiek
FILM – dram. obycz., Polska 2000
2.25 Jan Serce (7, 8) – obycz.

TVP KULTURA

12.15 Kultura, Giedroyć 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.,
FILM Fr./Meksyk/Szwecja 2021
0.00 Przełomy w muzyce – koncert z okazji upadku muru – film dok.
1.20 Kulturalni – magazyn kult.
2.15 Matka i córka – dramat
FILM obyczajowy, Fr./Wł. 1960
4.15 Podróże z historią (8)

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.
14.55 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.

ROMANCE TV

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

ANTENA HD

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

COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele 10 (13-17)
11.55 Teoria wielkiego podrywu 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 podrywu 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

6.55 Policjantki i Policjanci (731, 732) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (50, 51) – sens.
10.55 48h. Zaginieni (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 pedofilów (193-196) – serial dokum.
0.55 Więzienie (214, 216, 215, 217) – serial dokumentalny
2.55 Cobra Kai (37) – przyg.
3.35 Septagon (20, 21) – krym.
5.45 Telezakupy TV Okazje

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 (11)
14.55 Detektywi – fab.-dok., Pol.
16.00 Na Wspólnej (12) – obycz.
16.35 Magia kina – program kult.
17.00 Wzgórza marzeń
FILM – musical, USA 2021
20.00 Ruchomy chaos – przyg.,
FILM USA/Kan./Hongkong 2021
22.25 Wszyscy święci New
FILM **Jersey** – krym., USA 2021
0.50 Pan i pani Smith
FILM – komedia sens., USA 2005
3.15 Szkoła (760) – paradok.
4.05 Ukryta prawda (1381)

eprasa.pl d0a31a9875

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (8)
6.50 **Wojciech Cejrowski – 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 obycz., 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

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 **Dlaczego ja?** (1374, 1375) – serial paradokumentalny, Pol. 2024
14.30 **Świat według Kiepskich** (6-10) – serial komediowy, Polska
17.00 **48h. Zaginieni** (181, 182) – serial kryminalny, Polska

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 31** (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

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3** (1, 2)
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.15 **Podróże 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** FILM – komedia romant., 2008
13.30 **Nad Niemnem** FILM (1, 2-ost.) – film obyczajowy, 1986, wyk. Adam Marjański
17.15 **Stawka większa niż życie** (12) – wojenny
18.45 **Czterej pancerni i pies** (1) – serial wojenny, 1966

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.

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 AI 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 – film s.f., USA/Japonia 2012

SENSACYJNY



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

PARADOKUMENTALNY



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 gotuje** (494) – mag.
3.25 **Demakijaż** (98) – pr. rozr.
3.50 **Interwencja** – mag.

OBYCZAJOWY



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 wójta są dla Więcławskiej trudne. **115 min**

23.25 **Ojciec Mateusz 31** (401) – serial kryminalny, Polska
0.20 **Czarna śmierć** (3) – serial obycz., Pol. 2025
1.20 **Londyńczycy** (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

OBYCZAJOWY



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

KRYMINALNY



21.05 FBI: International 4 (15)

Agenci tropią indonezyjskiego kaznodzieję 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**

KRYMINALNY



20.00 Spirala kłamstw (2)

Chloé ustala, że Hugo łączyła niejednoznaczna relacja z Océane. Morgane żąda od niego wyjaśnień. Kochanek twierdzi, że w pobliżu dziewczyny kręcił się ostatnio ktoś podejrzany. **55 min**

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

CANAL+ 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)
14.30 **Zagadki Hailey Dean:** FILM **Zbrodnia w afekcie** – 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:** FILM **Zbrodnia w afekcie** – 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 rozpętałem** FILM **II wojnę światową** (3-ost.) – kom., Polska 1969
14.25 **Uwierz w Mikołaja** FILM – komedia, Polska 2022
16.35 **Drapacz chmur** – film FILM sensacyjny, USA 2018
18.45 **Piąta 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 Clicquot** – 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: Wybrany** FILM **przez Boga** – dramat przygodowy, USA 2014
20.00 **Ród smoka 3** (6) – serial fantasy, USA 2026
21.00 **Miniaturowa żona** (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 **Pełniejsza chata** (9, 10)
11.55 **Teraz albo nigdy! 2** (8, 9)
13.50 **Bajer z Bel-Air 6** (5-8)
15.40 **Pełniejsza 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 – tchórzliwy pies** – serial animowany

ALE KINO+

9.30 **Wyraj** – film krótkometraż.
10.00 **Bestia 3** (1, 2) – krym., Kan.
12.00 **Vera 9** (3) – krym., Wlk. Bryt.
13.55 **Pęknięte lustro** – film FILM kryminalny, Wlk. Bryt. 1980
16.10 **Trzej muszkieterowie** FILM – film przygodowy, USA/Wielka Brytania 1973
18.15 **Vera 9** (4) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Zniewolony. 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.
3.20 **Żurek** – film obyczajowy, FILM Polska 2003
4.35 **Misie polarne**

CANAL+ FILM

12.35 **Zmierzch** – film fantasy, FILM USA 2008, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson
14.35 **L.A.R.P. Miłość, trolle** FILM **i inne questy** – 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 **Podziemny wstrząs** FILM – film katastroficzny, Wielka Brytania/USA 2024
21.00 **Ciche miejsce** – horror, FILM 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 **Policyjna 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 **Wolny 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 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 FILM kryminalny, Wlk. Bryt. 2009
12.20 **Hudson i Rex 4** (6, 7) – serial kryminalny, Kanada
14.35 **Poirot** – serial kryminalny
16.50 **Strażnik Teksasu 2** (13, 14) – serial sensacyjny
18.55 **Poirot** (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 pierwszym 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. Szepty słychać 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 **Zholowani: ciężarówki w opałach 9** (15) – dok.
17.55 **Porzucone konstrukcje** (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)

PONIEDZIAŁEK 27 lipca

WSCH. SŁ. 04.58 | ZACH. SŁ. 20.42 | Imieniny: Cezara, Julii, Natalii

TeleTydzień

TLC

9.00 **Poligamista szuka żony 5**
10.00 **Wiza na miłość: pościelove 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: pościelove 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 Pryszczylla**
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 opuszczę 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 was 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 instynkt 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 instynkt przetrwania 9:** Piękna i bestie
20.00 **Nagi instynkt 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 **Czterej 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 podwórko – serial dokum.
23.15 **Sensacje XX wieku**
1.25 **Encyklopedia II wojny światowej**
1.55 **Oficerowie** (5) – sens.
2.40 **Czterej 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. Zaginieni** (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 **Kołowrotek** (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 **Brzydula** (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 **Kryminalni 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 **Niszczycielskie żywioły**
13.10 **Wojny magazynowe: Kanada 2** – reality show, Kan.
14.20 **Pod pokładem 11**
15.30 **Sensacje XX wieku** – hist.
17.55 **Wojciech Cejrowski – boso 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.
5.15 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

9.15 **Makłowicz w Polsce**
11.30 **10 zadań specjalnych Michela Morana 4** – pr. rozr.
13.15 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.
14.15 **Akcja: Restauracja!**
15.15 **Elitarny turniej wypieków**
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
17.50 **Miłość od kuchni** – pr. rozr.
18.50 **Dziecięce mistrzostwa wypieków** – telet. kulin.
19.50 **Perfekcyjni gospodarze 9**
20.50 **Pojedynek na grille**
21.55 **Pyszne miejscówki** – mag.
22.55 **Akcja: Restauracja! 20**
23.55 **Człowiek kontra jedzenie** – magazyn kulinarny
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?:** Stworzeni przez czarne dziury; Tajny Świat Nebulas
23.00 **NASA – archiwum tajemnic 4:** Kosmici i Stalin w Strefie 51; Księżycowe 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 kabinie
21.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
22.00 **Ostatni lot: Anatomia katastrofy**
23.00 **Katastrofa w przestworzach**

BBC EARTH

10.25 **Życie na pustkowiu 6**
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 Baileya** – 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 Baileya** – 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 **Więzienie** – serial dokum.
12.00 **Poirot 2** (1, 2) – serial krym.
14.00 **Świat według Kiepskich** (379, 380) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych** (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 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**

HGTV HOME & GARDEN

8.00 **Moje miasto, mój dom 9**
10.00 **Widok, na który cię 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 **Zgłoś remont 4** – pr. rozr.
21.05 **Dorota was 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 **Megaładunki** – 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 **Dzika konfrontacja**
16.00 **Gorongosa: odzyskać raj**
17.00 **Humorzaste zwierzaki**
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 VIASAT HISTORY

12.00 **Starożytność: zdrady**
13.10 **Wezuwiusz: 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 **Konkwistadorzy: 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 rozgryza...** – 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 HD

14.05 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
15.00 **Pomocy! Kupiliśmy wioskę** – serial dokum.
15.55 **Meblokreacje** – mag.
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 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 KOBIETA

12.30 **Kwiaty na warsztat 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 wszech 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:** Mauretania – 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 **Pociągiem dookoła świata:** Europa – serial dok.
17.50 **Sanatorium miłości 6**
18.50 **Kultura, Giedroyć i inni**
20.00 **Wzgórza Styryjskie** – dok.
21.05 **Kultowe wyspy Oceanu Indyjskiego** (1) – dok., Niem.
22.05 **Zagadki zbrodni policji miejskiej** – serial dokum.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

10.15 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga – mecz: Bruk-Bet Termalica Nieciecza – Ruch Chorzów
12.20 **Motocross Mistrzostwa Polski – Mníšek nad Hnilicom**
12.45 **Żużel:** Młodzieżowe indywidualne mistrzostwa Polski – Bydgoszcz 2026
14.45 **Piłka nożna:** Betclic 2. Liga: Chojniczanka – Olimpia Grudziądz
16.50 **Magazyn 2. ligi piłkarskiej** – mag.
17.25 **Betclic 1. liga magazyn** – magazyn piłkarski



18.55 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Miedź Legnica – Podbeskidzie **(live)**
21.00 **Betclic 1. liga magazyn**
21.35 **GOL** – magazyn piłkarski
22.55 **Sportowy wieczór**
23.20 **Lekkoatletyka:** MP – Białystok 2026 – podsumowanie
1.20 **Boks:** Gala w Tokio

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



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

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)**



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**

TVP ABC

10.20 **Olimpiada Bolka i Lolka**
10.45 **Rodzina Treflików 5**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**
13.00 **Figu Migu na planecie Czochras**
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 Cię zjeść?**
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 **Ptyś i Bill**
19.10 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**
19.20 **Piotruś Królik 2**
19.50 **Lupin wśród bajek**
20.20 **Aleja tajemnic**

MINIMINI+

4.54 **Myszka 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 **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**
16.51 **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**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**

TVN 24

6.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
7.30 **Jeden na jeden** – poranny wywiad TVN 24
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo** – magazyn informacyjny
16.00 **Fakty po południu**



18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**
20.10 **Fakty o świecie**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.30 **Tak jest** – pr. publicyst.

CANAL+ SPORT

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 **Ekstrapaka**
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 mężczyzn:** 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 Kanciastoporty 2**
10.10 **SpongeBob Kanciastoporty 7**
10.25 **SpongeBob Kanciastoporty / SpongeTom Krótkoporty 16**
10.50 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
11.45 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
12.15 **Niebezpieczny Oddział**
12.40 **Niebezpieczny Henryk**
13.10 **SpongeBob Kanciastoporty 10**
14.25 **Harmidom 4**
15.20 **Harmidom**

TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.47 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.25 **Było sobie życie**
9.55 **Charlotte i trzy muszkieterki**
10.26 **Angelo rządzi**
10.52 **Siostry 2**
11.22 **Polly Pocket 6**
12.16 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.13 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.39 **Polly Pocket 6**
14.22 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 3**

TVP INFO

15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
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 3:** 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 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.15 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.25 **Świnka Peppa 3**
10.35 **Świnka Peppa 4**
11.05 **Santiago z mórz**
11.30 **Psi Patrol 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 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.40 **Zwierzęce 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 **Superkoty 3**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 4**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

8.30 **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 **Ligomistrzowe 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 **Ligue1 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 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.05 **Wojny magazynowe**
10.05 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą** – serial dokumentalny
16.00 **Złomiarze** – serial dokumentalny
18.05 **Poszukiwacze historii** – serial dokumentalny
20.00 **Złomiarze** – serial dokumentalny
0.50 **Kołowrotek**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

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 **Jeździć, obserwować**
19.00 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
19.45 **Usterka 16**
20.15 **Naprawy nie do naprawy**
21.00 **Wojny samochodowe**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Jeździć, obserwować**
23.45 **Z drugiej ręki**
0.30 **Usterka 16**

TVS

16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 **Rosamunde Pilcher:** FILM **Sprawy serca** – film obyczajowy, Niemcy 2011
21.50 **Rosamunde Pilcher:** FILM **Zaręczona, zakochana, zagubiona** – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2011, reż. Stefan Bartmann
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

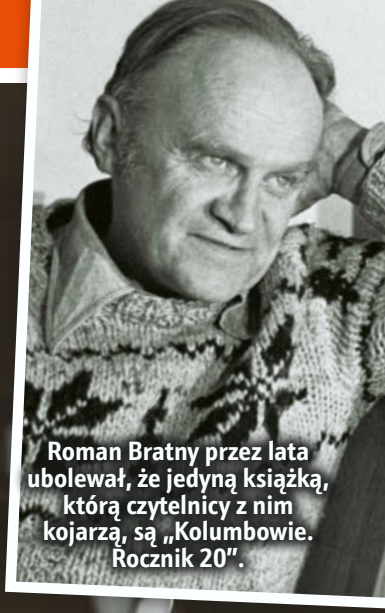
16.10 **Sanktuaria polskie**
16.30 **Porady medyczne bonifratrów**
17.00 **Świadkowie**
17.30 **Spotkanie Rodziny Radia Maryja**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc historia**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Z wędką nad wodę w Polskę i świat**
22.25 **Miłość większa niż strach** – film dokumentalny, Polska

eprasa.pl d0a31a9875



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 ubolewał, 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.

Spłata 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 spiżowymi herosami, a prawdziwymi młodymi ludźmi stającymi 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 uniknąłem wbrew mojej woli. Romantyczni bohaterowie w „Kolumbach" imponowali mi. Wyobrażałem sobie, że mógłbym być cząstką 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

FOT. East News

eprasa.pl d0a31a9875



Ekipa agentów gotowa do działania.

AGENCI NCIS: SYDNEY 3

Nowy sezon

Podejrzani piloci

AGENCI NCIS: SYDNEY 3
WT 28.07 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 wojskowym i międzynarodowym. W pierwszym odcinku zespół 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**


Mackey czuje, że piloci kłamią.

PRZERAŻAJĄCA TAJEMNICA KWIATÓW

Sekretna potęga natury

PRZERAŻAJĄCA TAJEMNICA KWIATÓW
WT 28.07 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 rozwój 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		poręczenie		na czele sekty	gatunek rekina		... pracująca z „Czterdziestolatka"		podziemna kolej elektryczna		Brad ..., „Siedem"		wódz wikingów
Europejski ... Praw Człowieka											syn Dedala			4	
	6			malutki pokoik		na czele wyższej uczelni	zespół ośmiu muzyków						... Einstein, fizyk		ze stolicą w Prisztinie
wawrzyn										5	zasypka				
„Gliniarz i ...", serial	figura z promieniem		Gregory ..., „Omen"		egzotyczny owoc z włochatą skórką		otwór w baku	łączy wierzchołki wielokąta				fiasko, klapa		całokształt	
				2						Eryk ..., „Moja krew"					
kuzyn żyrafy		posada					popularne klocki					jaźń		1	
					balsamiczny do sałatek				3	wąwóz					
miasto nad Wisłą		klatka filmowa					w parze z Sawą					na nim deseń			

1	2	3	4	5	6

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: FX (2), TVP

eprasa.pl d0a31a9875

TVP 1

5.00 **Splątane losy** (9) – serial obyczajowy, Turcja 2024
5.50 **Akacjowa 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: **Przerażająca tajemnica kwiatów** – film dokumentalny, Francja 2022, reż. François Tribolet (patrz obok)
14.00 **Splątane 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 **Akacjowa 38** (921) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT

Przerażająca tajemnica kwiatów

Pozornie delikatne kwiaty są niczym wojownicy zdolni do niezwykłej adaptacji. Brytyjski biolog Edwige Moyroud odkrywa, że hibiskus manipuluje wiązkami 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.) podzielą się żona i dzieci, a także m.in. Krystyna Janda, Anna Dymna oraz Juliusz Machulski. **60 min**

20 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 – film sensacyjny, USA 1984, reż. Joseph Zito, wyk. Chuck Norris, M. Emmet Walsh, David Tress, Lenore Kasdorf (patrz obok)
0.30 **Kochając Pablа, nienawidząc Escobara** FILM – dramat biograficzny, Hiszpania/Bułgaria 2017, reż. Fernando León de Aranoa
2.45 **Nie powiesz nikomu?** FILM – komedia romantyczna, USA 2019, reż. Elise Duran
4.20 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
4.40 **Reporterzy** – magazyn ▶ 4.50



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

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 pożegnalny 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



21.50 FAB.-DOKUM.

Na sygnale (881, 882)

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 (7)

Rok 1957. Będąca w zaawansowanej ciąży Monika (Sonja Gerhardt, zdj.) dociera do mieszkania rodziny Schöllacków. Ma nadzieję, że zatrzyma się w swoim dawnym domu, ale zostaje odrzucona przez matkę, Caterinę. Musi stawić czoło kolejnym wyzwaniom. Wkrótce na świat przychodzi jej córka. **55 min**

20.05 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Pol.
20.35 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
20.55 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
21.50 **Na sygnale** (881, 882) – serial fabularno-dokum., 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 – strażniczki z Nahal Oz** – dok., Francja
3.40 **Rodzinka.pl** – serial kom., Polska 2025 ▶ 4.10



23.50 SENSACYJNY

PitBull 2 (14)

Za pobicie funkcjonariusza Despero zostaje przeniesiony do komendy na Żytniej. Zamaskowani napastnicy dokonują napadu na bus z pieniędzmi. Śledztwo prowadzą Gebels (Andrzej Grabowski, zdj.) i Nielat. **55 min**

POLSAT

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; Fałszywy 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 staruszce. Jej przyjaciel, student farmacji, analizuje zioła 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**



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'Connera (Paul Walker, zdj.). Łączy z nim siły przeciw wspólnemu wrogowi. **135 min**

20.00 **Szybko i wściekle** FILM – 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 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** FILM – komedia sensacyjna, Wielka Brytania 2014, reż. Matthew Vaughn
3.35 **Nasz nowy dom** (298) – reality show, Polska 2023



22.15 SENSACYJNY

Ultimatum Bourne'a

Ministerstwo Obrony przejmuje tajny program Treadstone. Bourne (Matt Damon, zdj.), który zna tajemnice projektu, jest ścigany przez dawnych zwierzchników. Zyskuje sojuszniczkę. **155 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

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
Iza mieszka w luksusowej willi z 19-letnią córką. Kobieta może sobie na to pozwolić, gdyż sporo zarabia. Pewnego dnia nastolatka zastaje 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 sąsiadów 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. Podejrzenia 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 zdziesiątkowana 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**

20.15 Na Wspólnej (4253) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 Epidemia – film sensacyjny, FILM USA 1995, reż. Wolfgang Petersen, wyk. Dustin Hoffman, Rene Russo, Morgan Freeman, Kevin Spacey (patrz obok)
23.30 Kuba Wojewódzki (4) – talk-show, Polska 2026 (patrz obok)
0.45 Bez śladu – film kryminalny, FILM Wielka Brytania 2018, reż. Kristoffer Nyholm, wyk. Peter Mullan, Gerard Butler, Emma King, Gary Lewis (patrz obok)
2.50 Uwaga! – magazyn reporterów
3.10 Wallander 2 (3) – serial kryminalny, Szwecja/Niemcy/Dania 2009
5.00 Nauka jazdy 5 (25) – program rozrywkowy, Polska 2022



0.45 KRYMINAŁ
Bez śladu
Szkocja, 1900 rok. James (Gerard Butler, zdj.) oraz dwaj inni latarnicy znajdują na skałach rozbitka i kufer ze złotem. Wkrótce w okolicy zjawiają się przestępcy, którzy pragną odzyskać łup. **125 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 3 (18, 19): Podsłuch; 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 dilera. 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 posądza Anę Julię o podmienienie kul w pistolecie. Lekarz zawiadamia rodzinę, że operacja Marichuy przebiegła pomyślnie. **60 min**
13.00 Wspaniałe 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 kafle i panele. Beata mówi Kazimierzowi, że muszą udać się na oględziny apartamentu. **120 min**



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 zaostrzonym rygorze. Tam uczestniczy w brutalnych walkach organizowanych przez strażników. **120 min**



22.00 SENSACYJNY
6 kul
Mołdawia. 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**

20.00 Wtorki z Van Damme'em:
FILM 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 FILM 2012, reż. Ernie Barbarash, wyk. Jean-Claude Van Damme, Joe Flanigan, Anna-Louise Plowman, Steve Nicolson (patrz obok)
0.15 Przetrwanie – dramat FILM 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!



0.15 PRZYGODOWY
Przetrwanie
Na Alasce rozbija się samolot z robotnikami. Z katastrofy uchodzi cało ośmiu pasażerów. Na trop rozbitków wpada wataha wilków. Jedynie myśliwy John (Liam Neeson, zdj.) jest w stanie ich uratować... **135 min**

TVN 7

DVB T2

5.25 Ten moment (7): Palec na spuście – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (828-830) – serial paradokumentalny, Polska 2020
8.45 Ukryta prawda (1350, 1469, 1470) – serial paradokumentalny, Polska
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 wieczór 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 dwunastolatkowi. 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 Patrycja przyjeżdża wraz z partnerem do Polski. Podczas odwiedzin 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. Zmarł na skutek wykrwawienia. Śledztwo stopniowo ujawnia wiele mrocznych tajemnic lokalu. **65 min**



20.00 SENSACYJNY
Mroczny rycerz powstaje
W Gotham City pojawiają się tajemnicza włamywaczka 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**

20.00 Mroczny rycerz powstaje – film sensacyjny, FILM USA/Wielka Brytania 2012, reż. Christopher Nolan, wyk. Christian Bale, Tom Hardy, Anne Hathaway, Liam Neeson (patrz obok)
Trzecia odsłona losów Batmana według Christophera Nolana. Christian Bale kategorycznie zażądał od reżysera, aby w fabule nie pojawiła się postać Robina. **205 min**
23.25 Annabelle: Narodziny zła FILM – horror, USA 2017, reż. David F. Sandberg, wyk. Anthony LaPaglia, Samara Lee, Miranda Otto, Brad Greenquist (patrz obok)
1.45 Sierota – horror, USA/ FILM Kanada/Niemcy 2009, reż. Jaume Collet-Serra
4.00 Zgłoś remont 11 (8) – program rozrywk., Pol. 2026



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

9.50 **Niezwykłe miejsca**
10.00 **Złoty chłopak** (203)
11.00 **Rok w ogrodzie** – mag.
11.30 **Wiek to tylko liczba**
12.00 **Kryminalna siódemka**
12.30 **Rączka gotuje** – mag.
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Bez retuszu** – pr. publ.
14.20 **Poznaj region** – cykl fel.
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Całkiem niezła historia** – cykl reportaży, Polska
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.

TVP POLONIA

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 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Oko na Wschód** – publ.
18.45 **Panorama**
19.20 **Polacy światu**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (11, 12) – serial sensacyjny
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (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

PULS 2

9.25 **Świnka Peppa 2** – anim.
9.45 **Bing** – serial animowany
10.00 **Jeżyk i Przyjaciele**
10.35 **Spidey i superkumple 2** – serial animowany
11.35 **Gus. Mały – wielki rycerz** – serial anim.
12.00 **Psi Patrol** – 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**

TVP ROZRYWKA

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**

TTV HD

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 **Złomowisko 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: Białystok, 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 znaleziono ciało bezdomnej. Sekcja wykazuje uduszenie foliową torbą. Podejrzenie pada na byłego boksera. Wkrótce pijany napastnik atakuje Serafina. **60 min**

22.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1021) – krym., Pol. 2026
PREMIERA FILM **23.05 Bez litości: Tajna skrzynka** – 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 iskrzy. Andżelika przychodzi na kolejne spotkanie grupy wsparcia. Guru 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 dwoje uczestników. Na wstępie dostają milion złotych. Jeśli chcą zabrać pieniądze do domu, ich zadaniem jest tylko bezbłędnie odpowiedzieć na osiem pytań. **60 min**

21.15 **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 **Koło 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 Podlasia 3** (9) – serial dokumentalny, Pol.
1.45 **Niebezpieczne dzielnice** (8) – dok., Pol.
2.25 **Nauka jazdy 5** (10)
3.00 **Szpital** (927) – paradok.
4.00 **Szkoła** (809) – paradok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.55 Fach że hej 17.15 Ze zdrowiem na Ty 17.30 Spotkania w świecie ciszy 17.50 Nie taki internet straszny 18.10 Przegląd suwalski 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 800 lat diecezji chełmskiej 21.00 BTL 21.20 Gość „Obiektywu" 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Na zdrowie 18.15 Trening czyni mistrza 18.30 Zbliżenia 19.00 Weterynarze z sercem 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daję! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Tedë jo 17.50 Wiatrak 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Zawodowcy 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama

KATOWICE 17.15 Mikrokosmosy 17.45 Sobota w Bytkowie 18.13 Papyn 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 Tatrzańskich 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

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

POZNAŃ 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie z seniorami 18.30 Teleskop 19.02 Rozmowa dnia 19.12 MediaLab 21.02 Pociąg do Wielkopolski 21.30 Teleskop

RZESZÓW 17.30 Kwartet 18.00 Sport – wydarzenia i komentarze 18.30 Aktualności 18.58 Odkryj regiony 19.13 Liczy się pasja 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.30 Całkiem niezła historia 17.42 Poland 4.0 18.05 Zakochaj się w Polsce 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Jedzenie ma znaczenie 21.00 Wokół nas 21.08 Arka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.33 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.03 Informacje z Mazowsza 19.18 Skarby Kół Gospodyń Wiejskich 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.30 Sielskie życie 17.44 Prosto z lasu 17.58 Region dialogu 18.14 Pamięć Miasta 18.30 Fakty 18.58 Agro-Fakty 19.16 Geofenomena. Dolny Śląsk (Rock & Talk) 21.02 Karkonosze nieznane 21.16 Wakacyjny Dolny Śląsk 21.30 Fakty

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 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 **Górna półka 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.

TVP KULTURA

12.30 **Ordonka** – film dok., Pol.
13.35 **TVP Kultura na Nowych Horyzontach** – fel., Polska
13.50 **Kosmos 1999** (16) – s.f.
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 **Podróże z historią** (9)

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)

ROMANCE TV

12.25 **Statek 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)

COMEDY CENTRAL

8.25 **Dwóch i pół 8** (1) – serial komediowy, USA 2010
8.55 **Przyjaciele** (1-6) – kom.
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 10** (11-16) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 8** (2-5) – kom.
16.30 **Przyjaciele** (7-12) – kom.
19.30 **Teoria wielkiego podrywu 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 **Pracoholicy 5** (6, 7) – kom.
2.00 **Śmieszniej nie będzie 2** (15, 16) – program rozrywk.
3.00 **Miasteczko South Park 4** (1-3)

ANTENA HD

12.00 **Co Polak potrafi na drodze?** (12) – pr. rozrywk., Polska 2025
13.05 **Ciężarówką przez śniegi 3** (2) – serial dokum.
14.00 **Klątwa 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 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 2** (2) – serial kryminalny, Fr.
23.15 **Detektywi z Bordeaux 5** (3) – serial krym., Fr./Bel.

TV 6

6.00 **Więzienie** (186, 187) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (733, 734) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (52, 53) – sens.
10.55 **48h. Zaginieni** (184-186)
13.55 **Policjantki 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 **Septagon** (22, 23) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

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 głębia** – film
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.

eprasa.pl d0a31a9875

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
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 obyczajowy, Polska 1975
5.50 Kabaretowe hity (10) – pr. rozrywk., Pol. 2023

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. Zaginieni (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 piętnasta ofiara psychopaty, powstaje specjalna jednostka CWŚ. **60 min**
21.00 Gliniarze (804) – paradok.
22.05 Łowca pedofilów (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 Śluby gwiazd (31) – rozr.
3.50 Interwencja – mag.

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 księdza 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 ćmy (7)
2.20 Dom pod Dwoma Orłami (1) – serial obyczajowy, Polska 2021
3.20 Stulecie Winnych 2 (19)
4.10 Klan (1464) – telen., Pol.
4.40 Pan Mama (37) – kom.

KINO POLSKA

6.00 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 (2, 3)
6.50 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.15 Podróże 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 Wracając 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 Holandii. Wraca do Polski, aby spędzić Boże Narodzenie ze swoją rodziną. Wydarzenia wigilijnej nocy zaważą na losach chłopaka i jego bliskich. **125 min**
22.05 Ajlawju – komedia,
FILM 1999, wyk. Cezary Pazura, Jan Jurewicz
23.55 Zgorszenie publiczne
FILM – kom. romant., 2009, wyk. Krzysztof Czeczot
1.55 Skazany na bluesa O
FILM – dramat biograficzny, 2005, wyk. Tomasz Kot
4.20 Przepraszam, czy tu biją? – film sens., 1976

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 wydziałem policji 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

CANAL+ PREMIUM

10.35 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
10.40 Miss mokrego 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 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
18.10 Mamma Mia! Here We Go Again – kom. muz.,
FILM USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018
20.00 Dreams – Meksyk/USA
PREMIERA FILM 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 połączył 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+ W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

SENSACYJNY



20.00 13 godzin: Tajna misja w Benghazi
FILM – 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**

KRYMINALNY



KRYMINALNY



DRAMAT OBYCZAJOWY



KRYMINALNY



THRILLER



13 ULICA

8.45 Morderstwo w Rochefort – film
FILM kryminalny, Francja 2021
10.45 Mentalista 3 (15-18) – serial kryminalny, USA
14.25 Zagadki Hailey Dean: Nawiedzony dom – film
FILM kryminalny, USA 2017
16.15 Morderstwa w górach Vercors – krym., Fr. 2019
FILM
18.20 Mentalista 3 (19-22) – serial kryminalny, USA
22.00 Flashback (6) – serial krym.
23.10 Kobra – oddział specjalny (2) – sens., Niem.
1.10 Morderstwa w górach Vercors – krym., Fr. 2019
FILM
3.15 Zagadki Hailey Dean: Nawiedzony dom – film
FILM kryminalny, USA 2017
5.05 Fałszerstwo (4) – krym.

POLSAT FILM

6.05 Górale (27-29) – dok., Pol.
7.25 Doktor Martin (48) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 Przyjaciółki (159, 160)
10.25 Świat według Kiepskich (16, 17, 107, 108, 196, 35)
13.40 Gra dla dwojga – komedia
FILM szpiegowska, USA/Niemcy 2009, wyk. Julia Roberts
16.20 Królewna Śnieżka i Łowca
FILM – baśń 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 Fala zbrodni (87-89) – serial sensacyjny, Polska
5.00 Na ratunek 112 (881, 882)

HBO

14.20 Green Book – dramat
FILM obyczajowy, USA 2018
16.25 Bird – dramat obyczajowy,
FILM Wlk. Bryt./USA/Fr. 2024
18.20 Nocna suka – komediodra-
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 Czwarta ściana – dramat
FILM obyczajowy, Francja/Luksemburg/Belgia 2024
23.45 Prawdziwy ból
FILM – komediodramat, USA 2024
1.15 Nóż w nocnej ciszy
FILM – horror komediowy, USA/Wielka Brytania/Kan. 2023
2.40 Klika – dramat obyczajowy,
FILM USA 2026, wyk. Jay Dee

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 Wysłannik przyszłości
FILM – film s.f., USA 1997
3.50 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (14, 15)
5.35 Cudotwórcy 2 (6) – kom.

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.,
FILM Francja/Włochy 2024
16.10 Czterej 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 – komediodramat, 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 obycza-
FILM jowy, Polska/Francja 2003

CANAL+ FILM

11.20 Masz ci los! – komedia,
FILM Polska 2023
12.45 Saga „Zmierzch": Księżyc w nowiu – film
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 Łapu capu – 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 – komediodramat, Pol. 2024

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 – 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 – film katastrof., USA 2023
21.00 Chappie – film s.f.,
FILM USA/Meksyk 2015
23.30 Wyspa fantazji – horror,
FILM USA 2020, wyk. Maggie Q
1.40 Świat triasu
FILM – horror s.f., USA 2018
3.25 Zagubiona tożsamość 4 (5, 6) – serial s.f., USA 2014

PARAMOUNT NETWORK

9.25 Policyjna grupa pościgowa 17 (7) – dok.
10.20 Pingwiny z Madagaskaru 2 (7) – serial animowany
10.50 Dzień Dobry TV – komedia
FILM obyczajowa, 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

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.

FILMBOX+ ONE

9.20 Panna Scarlet i komisarz 2 (3) – krym.
10.20 Panna Marple:
FILM **Tajemnica Bladego 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
FILM 2004, wyk. Ashton Kutcher
22.30 Sąsiedzi 2 – komedia,
FILM USA/Chiny 2016, wyk. Seth Rogen, Rose Byrne
0.30 Spacer w chmurach
FILM – melodramat, USA/Meksyk 1995, wyk. Keanu Reeves

CANAL+ SERIALE

9.50 Naruto 3 (15-17) – anime
11.20 13 posterunek 2 (13-15)
13.05 Chwile szczęścia (5)
14.00 Hollywood Buzz – mag.
14.30 Naruto 3 (18-20) – anime
16.05 Łapu capu Extra (6) – rozr.
16.40 Planeta Singli. Osiem historii (2) – serial kom.
17.30 To jest żużel (13-16) – dok.
20.00 Belfer 3 (7, 8) – krym., Pol.
21.40 Premierowa jazda (1)
22.00 Koniec lata (1) – krym.
23.00 Spartakus: 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+ 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 (6)
21.55 Porzucone konstrukcje (1) – serial dokum., Wlk. Bryt.
23.00 Lotnisko na Alasce 2 (6)
0.00 Zabójcze drogi (2) – dok.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji O – tylko dla dorosłych

WTOREK 28 lipca

WSCH. SŁ. 05.00 ZACH. SŁ. 20.41 | Imieniny: Ady, Aliny, Wiktora

TeleTydzień

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 żyję**
21.00 **Nie do uwierzenia!:** Połączone życie – dok.
22.00 **Historie wielkiej wagi: Brazylia** – reality show
23.00 **Klinika koszmarnej stopy**
0.00 **Dr Pryszczylla**
1.00 **Ciało, w którym żyję**
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 **Damy i wieśniaczki. 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 urządzi!** (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 **Bimbrownicy 14**
17.00 **Przemytnicy: 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)

TVP HISTORIA

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**
9.35 **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 **Czterej 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. Zaginieni** (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 kręgu 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 **Kołowrotek** (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

8.05 **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 Cejrowski – boso przez świat**
20.00 **Kobra – oddział specjalny 24** (15, 16) – sens.
22.00 **Dynamo: Więcej niż magia 2** – serial dokum.
23.00 **Magia nagości. Polska**
0.00 **Magia nagości 5** – pr. rozr.
1.05 **Magia nagości. Niemcy**
2.20 **Kabaretowe przeboje 4**
4.30 **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 **Pojedynek na grille**
16.05 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.05 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
17.40 **MasterChef** – pr. rozrywk.
19.10 **Dziecięce mistrzostwa wypieków** – telet. kulin.
20.10 **Perfekcyjni gospodarze 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 śmieci; Małe zielone ludki; Ciemna 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 meteorytu
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 **Pociągiem 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 **Sekrety 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 – komedia romant., USA 2025
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 **Poirot** (2, 3) – serial krym.
14.00 **Świat według Kiepskich** (381, 382) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych** (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 **Zgłoś remont 4** – pr. rozr.
20.05 **Dorota inspiruje 2** – reality show
21.00 **Dorota was urządzi!** – 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 przysmaki Ameryki** – mag.
12.15 **Nowi badacze UFO** – dok.
14.20 **Człowiek kontra jedzenie**
14.55 **Dziwaczne 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 **Dzika konfrontacja**
16.00 **Afryka dzika** (1) – film dok.
17.00 **Humorzaste zwierzaki:** 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 VIASAT 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 **Przywódcy III Rzeszy**
0.05 **Starożytność: zdrady**

CANAL+ KUCHNIA

14.55 **U sąsiadów w kuchni 14**
15.55 **Jakubiak 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:** 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 HD

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 **Zmowa milczenia**
FILM – thriller, Francja 2003
0.45 **Świat według Kiepskich** (459-464) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

12.30 **Kwiaty na warsztat 3**
12.50 **Przepis dnia** – mag. kulin.
13.00 **Na dobre i na złe** (586)
13.55 **Czy grozi nam tsunami?**
15.00 **Rosół polski** – mag. kulin.
15.30 **Ojciec Mateusz 4** (47, 48)
17.25 **Kto rządzi światem?**
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**
FILM – 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 **Oceń tego sprzedawcę. Terror pięciu gwiazdek**
20.50 **Pod ciśnieniem. Śledztwo w sprawie Ryanaira** – film dokumentalny
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 **Pociągiem dookoła świata:** Indie i Mjanma – dok.
18.00 **Sanatorium miłości 6**
19.00 **Siłaczka** – film dokum., Pol.
20.05 **Dolina szczytów w Południowym Tyrolu** – film dokumentalny, Austria
21.05 **Kultowe wyspy Oceanu Indyjskiego** (2) – dok., Niem.
22.05 **Zagadki zbrodni policji miejskiej** – serial dokum.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

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-Biała
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**



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 Bournemouth – podsumowanie

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



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

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)**



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**

TVP ABC

7.40 **Ptyś 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 Czochras**
10.20 **Olimpiada Bolka i Lolka**
10.45 **Rodzina Treflików 6**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**
13.00 **Zagadki zwierzogromadki**



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**

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**



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 **Przyjaciel pies**

TVN 24

7.30 **Jeden na jeden**
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo**
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**
20.10 **Fakty o świecie**



21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.30 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.35 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.05 **Fakty po Faktach**
3.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
4.40 **Nowa Maja w ogrodzie**

CANAL+ SPORT

9.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Real 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 – Josh 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 Kanciastoporty 5**
10.10 **SpongeBob Kanciastoporty 7**
10.25 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
11.45 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
12.15 **Niebezpieczny Oddział**
12.40 **Niebezpieczny Henryk**
13.10 **SpongeBob Kanciastoporty 10**
14.25 **Harmidom 4**
15.20 **Harmidom**
15.40 **Sonic Prime 2**
16.05 **SpongeBob Kanciastoporty 16**

TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.47 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.25 **Było sobie życie**
9.55 **Charlotte i trzy muszkieterki**
10.26 **Angelo rządzi**
10.52 **Siostry 2**
11.22 **Polly Pocket 6**
12.16 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.13 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.39 **Polly Pocket 6**
14.22 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 3**

TVP INFO

15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
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 **Ligue1 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
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** LN
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.15 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.15 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.25 **Świnka Peppa 3**
10.35 **Świnka Peppa 4**
11.05 **Santiago z mórz**
11.30 **Psi Patrol 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 **Barbapapa 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 Myszki Miki Plus**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
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 4**
12.30 **Blue 2**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty 3**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 4**
16.00 **Blue 2**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

8.30 **Liga+ Extra**
10.40 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa
13.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Polonia Bydgoszcz – Arged
15.45 **Ekstraklasa po godzinach**
16.55 **Ekstrapaka**
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 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
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**
20.00 **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 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

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 **Zawodowi handlarze**
19.00 **Moto kombat**
19.45 **Duda kontra Szafrański**
20.30 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
21.15 **Z drugiej ręki**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Jeździć, obserwować**
23.45 **Naprawy nie do naprawy**
0.30 **Usterka 16**

TVS

15.45 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 **Rosamunde Pilcher:** FILM **Lordowie nie kłamią** – film obycz., Niemcy/Austria 2010
21.50 **Rosamunde Pilcher:** FILM **Skrzydła miłości** – film obyczajowy, Niemcy 2010
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

16.25 **Przyroda w obiektywie**
16.40 **Zdrowie z Bożej Apteki**
17.00 **Wierzę w Boga**
17.30 **Rajd Katyński**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Każdy maluch to potrafi**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc historia**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Wersal 1919** – film dokum.

eprasa.pl d0a31a9875



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 patriarchatu. Na ekranie pokazują, na co je stać.

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**
ŚR 29.07 godz. 23.15 TVN

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**





WIEDŹMY (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**



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**

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 produkcje z lat 60., gdy w kinie rządził Technikolor. Aby jeszcze „podbić" klimat klasycznego Hollywood, film nakręcono na taśmie 35 mm.
➔ **CANAL+ ONLINE**

FOT. Materiały prasowe

eprasa.pl d0a31a9875



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 Andrzeju (Tomasz Schimscheiner)!

JP

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 Alice 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



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 ciał		zastaw w grze		bożek zakochanych	
				„Jan ..." z Kazimierzem Kaczorem						wzywa do ewakuacji					
krupczatka		sandał			2	do spełnienia						tłuczeń		poganiał chłopów	
				potrzebne podejrzanemu						jesienny kwiat		1			
za Uralem		powróz	broń, uzbrojenie	podpowiedź, wytyczna		strefa	miasto w Niemczech	4			kasza dla dzieci		zapora wodna		żydowski placek
wynik dzielenia							oczeretniak		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

Fot.: TVN

eprasa.pl d0a31a9875

TVP 1

5.00 Splątane losy (10) – serial obyczajowy, Turcja 2024
5.50 Akacjowa 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 Splątane 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 Akacjowa 38 (922) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026



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 jedynego 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 funkcjonariuszy. Wskutek niespodziewanych zdarzeń rozpoczynają też poszukiwania zaginionej dziewczyny i stawiają czoło nieuczciwemu stróżowi prawa. **120 min**

20

20.10 Sport, Pogoda
20.30 07 zgłoś się (6) – krym., Pol.
21.40 Nocny patrol – film
FILM kryminalny, USA 2019, reż. Joel Souza, wyk. David Krumholtz, Thomas Jane, Bridget Moynahan, Luke Kleintank (patrz obok)
23.40 Wieczór z Mistrzem. Andrzej
FILM 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 – 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



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 Zakrzeński, zdj.). Niebawem ich drogi się rozchodzą. **135 min**

TVP 2

4.30 Na dobre i na złe – serial obyczajowy, Polska 2024
5.30 M jak miłość (1804) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.25 Pożyteczni.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
11.30 Rodzinka.pl (55, 56): Wirtualni przyjaciele; Instrukcja obsługi – serial komediowy, Polska 2012
Tomek i Magda wybierają się na koncert. Z planów nic nie wychodzi, muszą bowiem zająć się Kacprem. Ten rozpacza, 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
Góra pomaga kobiecie, która podczas zakupów zaczęła kaszleć krwią. Zespół Vicka jedzie do biblioteki, gdzie młody mężczyzna dostał ataku padaczki. W barze Kroplówka pojawia się znana dziennikarka. Zdzisio opowiada jej o chorym Patryczku. **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)



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**

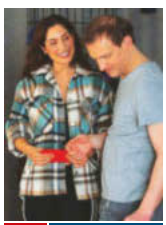


17.20 OBYCZAJOWY

Panna młoda (157)

Zaskoczony Cihan (Cenay Türksever, zdj.) dowiaduje 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 Beyzę i dziecko do rezydencji. **55 min**

20.05 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej, Polska 2026
20.35 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka – teleturniej, Polska 2026
20.55 Postaw na milion – teleturniej, Polska
21.50 Na sygnale (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



19.25 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3364)

Łukasz (Michał Rolnicki, zdj.) spędza z Celiną (Orina Krajewska, zdj.) mikołajki. Nastrój psuje Ksawery. Dominika obiecuje Mateuszowi wsparcie na turnieju. Jej plany krzyżuje Renata. **40 min**

POLSAT

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
Paweł odbywa praktyki w szkole średniej, gdzie poznaje kilka lat starszą od niego Zuzannę. Wkrótce zostają parą, a kobieta zachodzi w ciążę. Matka chłopaka nie potrafi zaakceptować tego związku. **130 min**
11.35 Gliniarze (900, 901): Zagadka; Ostra babka – serial paradokumentalny, Polska 2024
13.40 Dlaczego ja? (1530, 1531): Cenniejsze niż złoto; Naga prawda – serial paradokumentalny, Polska 2026
Julia i Maria sprzedają mieszkanie. Pieniądze przechowują w domu i planują własne biznesy. Gotówka zostaje skradziona. Maria podejrzewa siostrzenicę sąsiada, która okazała się oszustką. Policjanci badają ten trop. **130 min**
15.50 Wydarzenia
16.20 Pogoda
16.25 Interwencja – magazyn reporterów
16.40 Gliniarze (1097, 1098): Nierealne marzenie; Zaufany – serial paradokumentalny, Polska 2025
Policja otrzymuje zgłoszenie o wystrzale z broni palnej, który był poprzedzony kłótnią. Na miejscu funkcjonariusze znajdują ciało chłopaka. Śledztwo ujawnia podejrzane powiązania denata z trójmiejskim półświatkiem. Olgierd i Krystian wpadają na trop złodziei samochodów. **130 min**
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny
19.35 Sport, Pogoda



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**

20.00 Komediowa środa: **Brzydka**
FILM **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,
FILM reż. Seth MacFarlane, wyk. Mark Wahlberg, Mila Kunis, Joel McHale, Giovanni Ribisi (patrz obok)
0.30 Ostrożnie z dziewczynami
FILM – komedia romantyczna, USA 2002, reż. Roger Kumble
Christina (Cameron Diaz) i jej przyjaciółki podrywają i porzucają mężczyzn. Pewnego dnia uwodzicielka spotyka Petera. Znika on po wspólnie spędzonej nocy. Kobieta chce go odnaleźć. **105 min**
2.15 Mocne uderzenie
FILM – komedia, USA 2012, reż. Frank Coraci



22.05 KOMEDIA

Ted

Pluszowy miś od lat wiedzie beztroskie życie u boku Johna (Mark Wahlberg). Wszystko się zmienia, gdy mężczyzna znajduje partnerkę, Lori (Mila Kunis). Każe mu ona wybierać między kumplem a miłością. **145 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

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 lepiej 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 Wrońską. **35 min**



TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 3 (19, 20): Przerosty biurokracji; Miłość ulicznicy – 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. Wplątuje się w niebezpieczną intrygę. **120 min**
10.00 Maria z przedmieścia (81, 82) – telenowela, Meksyk 1995
12.00 Nie igraj 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 włodarzy dochodzi do wniosku, że ulica powinna zmienić nazwę na ul. Bandytów, bo osoby z innych dzielnic obawiają się tam zapuszczać. 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 zawładnąć 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 możni tego świata. **135 min**

TVN 7

DVB T2

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 śmietniku znaleziono zwłoki noworodka. Anna Potaczek i Maciej Dębosz szukają jego matki. Z zeznań mieszkańców 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 rozwieść. **60 min**



15.00 PARADOKUM.

Szpital (808, 809)
Młody mężczyzna zostawia przed szpitalem kierowniczkę budowy, którą zgwałcili robotnicy. Pacjentka trafia do doktor Dominiki Gajdy (Kaja Sosnowska, zdj.). Nie chce zdradzić, kto ją skrzywdził. Wkrótce na oddziale pojawiają się sprawcy i zastraszają poszkodowaną. **120 min**



18.00 PARADOKUM.

SOS Ekipy w akcji (31)
Woźny zgłasza pożar w sali lekcyjnej. Strażacy znajdują w środku przywiązanego do krzesła, nieprzytomnego nastolatka. Funkcjonariusze poszukują sprawców. **60 min**

REKLAMA

Reutter
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/Bułgaria 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
Susie (Saoirse Ronan, zdj.) zostaje zgwałcona i zamordowana. Uwięziona w zaświatach, obserwuje swoich bliskich. Próbuje przekazać ojcu wskazówki prowadzące do jej mordercy. **175 min**

TVP 3

12.00 **Telekurier** – mag., Polska
12.30 **Górna półka smaku** (4)
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Daję 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 ręku** (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**

TVP POLONIA

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**

TV 4

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.

PULS 2

9.25 **Świnka Peppa 2** – anim.
9.45 **Bing** – serial animowany
10.00 **Jeżyk i Przyjaciele** – serial animowany
10.35 **Spidey i superkumple 2** – serial animowany
11.35 **Gus. Mały – wielki rycerz** – serial anim.
12.00 **Psi Patrol** – 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.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru** – serial animowany

TVP ROZRYWKA

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 **Koło 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 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.35 **Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulinarny

TTV HD

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 znajdą 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

OBYCZAJOWY



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 PREMIERA FILM **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



19.00 Kacze opowieści
Rezolutne, ciekawe świata kaczorki oraz ich wuj, zamożny Sknerus McKwacz, przeżywają emocjonujące przygody. Stawiają czoła wrogom bogacza, 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 karna** – film FILM sens., USA/Wlk. Bryt. 1994
1.25 **Dzielnica strachu 10** (450) – serial krym., Polska
2.25 **Lombard. Życie pod zastaw 12** (655) – 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 zwijanego w warkoczyki 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 **Koło 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 unikać zonka. Program prowadzą Zygmunt 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 kredycie 8** (13, 14) – reality show, Pol.
2.10 **Dobra robota** (13) – dok.
3.10 **Detektywi. Na zlecenie 3** (2, 3) – serial fab.-dok., Polska 2017

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.10 Seans dla każdego 17.35 Moda na język polski 18.00 Grajmy swoje 18.10 Panorama łomżyńska 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Budowniczowie świata 21.00 Przegląd suwalski 21.20 Gość „Obiektywu" 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Samorządni 18.15 Pokochaj Grudziądz 18.30 Zbliżenia 19.00 Unia kulinarna 19.20 Wilczy apetyt 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daję! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Na 2 kontakty 17.50 Raport gospodarczy 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Tedẽ jo 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama

KATOWICE 17.00 Raz, dwa, trzy – lato! 17.45 Sobota w Bytkowie 18.15 Papyn pyto 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności

KRAKÓW 17.06 Podhalanie z AK 17.34 Ostre strzelanie 17.55 Unijne i krajowe systemy jakości żywności MODR 2026 18.09 Magazyn medyczny 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Unijne i krajowe systemy jakości żywności MODR 2026 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika

LUBLIN 17.55 Zdarzenia 18.10 Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Okiem kierowcy 21.02 Dwory i dworki Lubelszczyzny 21.15 Gość „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.06 Bezpieczne Łódzkie 17.15 Łódź światłoczuła 17.30 Strefa biznesu 17.45 Samorządni 18.15 Reportaż 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Szlakiem filmowej Łodzi 19.20 W archiwach 21.00 Na wschód od Łodzi 21.15 Ostatni mistrzowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.29 Teleskop 17.45 Reportaż sportowy 18.30 Teleskop 19.00 Rozmowa dnia 19.15 Lekcja z natury 21.02 Opowieści stąd 21.18 Bezbłędnie 21.30 Teleskop

RZESZÓW 17.30 Zakamarki przeszłości 17.56 Dokument w TVP Rzeszów 18.30 Aktualności 18.59 Odkryj regiony 19.14 Z życia regionu 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.30 Prywatne życie zwierząt 9 17.52 Słowo daję! 18.00 Natura bez granic 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Z wieszaka historii 21.00 Wokół nas 21.08 Pełnosprawni 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.23 Głosy powstania. Dagmara Klonowska 17.34 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.02 Spacerowym okiem 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.09 Region dialogu 17.29 Wakacyjny Dolny Śląsk 17.43 Strefa otwarta 18.09 Agro-Fakty 18.22 Fundusze Europejskie dla Dolnego Śląska 18.30 Fakty 18.58 Szlachetne zdrowie 19.12 Dlaczego krowa... 21.02 W swoim czasie 21.15 Pamięć Miasta 21.30 Fakty

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 śródziemnomorska** – 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

TVP KULTURA

12.25 **Tajemnice kultowych 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/Bośnia i Hercegowina/Francja 2020
23.25 **Stara strzelba** – film FILM historyczny, Fr./RFN 1975
1.20 **Cześć, Tereska** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2001

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 Dodds 3** (3) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2022
22.55 **Blackshore** (3, 4) – krym.
1.10 **Sherlock 2** (1) – serial kryminalny, Wlk. Bryt. 2012

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 „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 „Rodzina"** – komedia, Niemcy 2022

ANTENA HD

11.05 **77 TV 4** (3) – pr. rozr., Polska
12.05 **Co Polak potrafi na drodze?** (13) – rozr., Pol.
13.05 **Ciężarówką przez śniegi 3** (3) – serial dokum.
14.05 **Klątwa Wyspy Dębów 2** (9) – reality show, USA
15.00 **Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw** (9, 10) – serial dokum., USA
16.00 **Australijscy poszukiwacze 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 instynkt 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 podrywu 10** (17-22) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 8** (6-9) – kom.
16.30 **Przyjaciele** (13-18) – kom.
19.30 **Teoria wielkiego podrywu 10** (23, 24)
20.25 **Teoria wielkiego podrywu 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 **Pracoholicy 5** (8, 9) – kom.
2.00 **Śmieszniej 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 **Więzienie** (188, 189) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (735, 736) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (54, 55) – sens.
10.55 **48h. Zaginieni** (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 Teksasu** (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 **Septagon** (24, 25) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

TVN FABUŁA

9.50 **Prawo Agaty 5** (1) – obycz.
10.55 **Lekarze** (8) – serial obycz.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (22, 23) – telen., Turcja 2020
13.55 **Prawo Agaty 4** (13)
14.55 **Detektywi** – fab.-dok., Pol.
16.00 **Na Wspólnej** (15, 16)
17.05 **Absolwenci** (4)
17.45 **Miss agent** – komedia FILM sensacyjna, USA 2000
20.00 **Bumblebee** – film s.f., FILM Chiny/USA 2018
22.35 **Kolor purpury** – dramat FILM obyczajowy, USA 2023
1.25 **Ruchomy chaos** – przyg., FILM USA/Kan./Hongkong 2021
3.40 **Zawieruchy przepis na kino** (19) – pr. rozr., Pol.
4.05 **Ukryta prawda** (1383)

eprasa.pl d0a31a9875

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (2)
6.50 **Wojciech Cejrowski – 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

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (318) – reality show, Polska 2024
7.30 **Na ratunek 112** (955, 956) – serial paradokumentalny, Polska
8.30 **Sekrety rodziny** (29-31) – serial paradokumentalny, Polska 2018
11.30 **Trudne sprawy** (964) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1378, 1379) – serial paradokumentalny, Pol. 2024
14.30 **Świat według Kiepskich** (16-20) – serial komediowy, Polska
17.00 **48h. Zaginieni** (185, 186) – serial kryminalny, Polska

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) – serial kryminalny, Polska
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

KINO POLSKA

6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.15 **Podróże 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 FILM historyczny, 2001
15.40 **Papierowe małżeństwo** FILM – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
17.20 **Czterej pancerni i pies** (2, 3) – serial wojenny

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

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** FILM – thriller, USA 2010, wyk. Cillian Murphy
13.15 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (5, 6) – kom.
14.20 **Agent szczęścia** – dok.
15.55 **Czarna woda**
16.15 **Tożsamość Bourne'a** FILM – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002
18.10 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.15 **Krucjata Bourne'a** FILM – thriller, USA/Niem. 2004

SENSACYJNY



20.00 Najlepsi z najlepszych 4: Bez ostrzeżenia FILM – USA 1998

Mistrz taekwondo Tommy Lee (Phillip Rhee, zdj.) wchodzi w posiadanie dyskietki wykradzionej gangowi. Przestępcy robią wszystko, by odzyskać materiały potrzebne do produkcji gotówki. **115 min**

21.55 **Saga wikingów** FILM – film przygodowy, Szwajcaria/Niemcy/RPA 2014
23.50 **Sliver** FILM – film sensacyjny, USA 1993, wyk. William Baldwin, Sharon Stone
2.20 **Gangsterzy i filantropi** FILM – film sens., Polska 1963
4.15 **Noce i dnie** FILM (2-ost.) – film obycz., Polska 1975

PARADOKUMENTALNY



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) – paradok.
22.00 **Tajemnicze zaginięcia kobiet** (1) – serial dok.
23.00 **Świat według Kiepskich** (383, 384)
0.00 **Ślad** (105) O – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (23) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Interwencja** – mag.
2.55 **Ewa gotuje** (496) – mag.

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 10 (120, 121) – Polska 2016

Czerepach wraz z Olą wprowadza w życie niecny plan, aby podnieść notowania prezesa Kozioła 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) O – 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

KRYMINAŁ



20.00 Czerwony kapitan FILM – Czechy/Słowacja/Polska 2016, reż. Michal Kollar

Rok 1992, Bratysława. Ambitny detektyw Richard Krauz (Maciej Stuhr, zdj.) bada sprawę śmierci komunistycznego eksperta od przesłuchań. Ściąga na siebie ogromne zagrożenie. **130 min**

22.10 **Misja Afganistan** (13) – serial wojenny, 2012
23.10 **Symetria** O – dramat FILM obyczajowy, 2003
1.15 **Ciało** O – komedia, 2003, FILM wyk. Rafał Królikowski, Edyta Olszówka
3.40 **Ściema po polsku** O FILM – komedia obyczajowa, 2021, wyk. Mariusz Pujszo

KRYMINALNY



21.05 Walker: Strażnik Teksasu 2 (5, 6)

Cordell i Liam analizują starą sprawę. Przy kolejnym śledztwie postanawiają odłożyć na bok dzielące ich różnice. Micki nadal ma pracować przy biurku. Mówi Treyowi 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**

WOJENNY



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 – 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 zgasną światła** FILM – film sens., USA 2024

CANAL+ W CANAL+ 1 emisja M1 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 **Randka ze śmiercią** – film kryminalny, USA 2017
16.20 **Zabójstwo w lesie**
FILM **Broceliande** – thriller, Francja 2016
18.20 **Mentalista 3** (23, 24) – serial kryminalny, USA
20.10 **Mentalista 4** (1, 2) – krym.
22.00 **Niewidomy detektyw** (8) – krym., Austria/Niem. 2023
23.55 **Bellefond** (4) – serial krym.
1.55 **Zabójstwo w lesie**
FILM **Broceliande** – thriller, Francja 2016
3.55 **Zagadki Hailey Dean:**
FILM **Randka ze śmiercią** – film kryminalny, USA 2017

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (30-32) – dok., Pol.
7.25 **Doktor Martin** (49)
8.30 **Przyjaciółki** (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 **Piąta fala** – film
FILM s.f., USA 2016
18.55 **Dywizjon 303. Historia**
FILM **prawdziwa** – film wojenny, Polska 2018
21.00 **Król Skorpion** – film
FILM przyg., 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 **Tajemnice Dumbledore'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 **Sypiając 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 **Roztańczona historia** – kom. muz., USA/Kan. 2008
20.00 **Uznany za niewinnego**
FILM – film kryminalny, USA 1990
22.25 **Rzeka 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 **Wyraj** – 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.
FILM Bryt./Francja/USA 2007
18.15 **Vera 10** (2) – serial krym.
20.10 **Oxen 2** (3, 4) – serial krym.
22.15 **Ocalona** – thriller, Wielka
FILM Brytania/USA 2015
0.10 **Django** (9, 10-ost.) – przyg.
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 „Zmierzch":**
FILM **Zaćmienie** – film fantasy, USA 2010
15.35 **Premierowa jazda** – mag.
15.50 **Saga „Zmierzch":**
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 **Kopnięci w czasie**
FILM – kom., Francja/Belgia 2025
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Rocznica** – thriller, USA
FILM 2025, wyk. Diane Lane
21.50 **Miasteczko Shelby Oaks**
FILM – horror, Belgia/USA 2024
23.20 **Piła 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 Armagedon**
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 **Bibliotekarze: 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 **Policyjna grupa pościgowa 17** (9) – dok.
10.30 **Kobiety** – komediodramat, FILM USA 2008, wyk. Meg Ryan
13.00 **Czarodziejki 4** (19, 20)
14.55 **Naga broń: Z akt Wydziału Specjalnego** – komedia FILM kryminalna, USA 1988
16.50 **Transformers: Zemsta**
FILM **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 **Pulp 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 **Igrzyska śmierci**
FILM – dramat s.f., USA 2012
23.00 **Igrzyska śmierci:**
FILM **Kosogłos. Część 2** – dram. s.f., USA/Niemcy 2015
2.00 **Aftershock. Miasto**
FILM **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 **Złombol** (3) – serial dok.

CANAL+ 360

13.00 **Wolne duchy. Starcie z żywiołami** (8) – dok.
13.55 **Chwila prawdy** (3) – dok.
15.00 **Okręty 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** (1)
22.00 **Porzucone konstrukcje** (2) – serial dokum., Wlk. Bryt.
23.00 **Lotnisko na Alasce 3** (1)
0.00 **Zabójcze drogi** (3) – dok.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji O – tylko dla dorosłych

TLC

11.00 **Design w australijskim stylu** – pr. rozr., USA 2023
12.00 **Dom stworzony dla ciebie 3** – rozr., USA 2025
13.00 **Dr Pryszczylla 4**
15.00 **Wiza na miłość: dalsze losy, pościelove rozmowy 9** – reality show, 2021
16.00 **Historie wielkiej wagi**
18.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 4**
19.00 **Megasknery 3** (12): Romans – serial dokum.
20.00 **Twarz od nowa**
21.00 Premiera: **Ciało, w którym żyję**



22.00 Premiera: **Moje paranoje – wydanie specjalne 2**
23.00 **Moje koszmarne stopy:** Źle wygląda i boli
0.00 **Dr Pryszczylla**
1.00 **Twarz od nowa**
2.00 **Ciało, w którym żyję**
3.00 **Moje paranoje – wydanie specjalne 2**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Przyjaciółki** (97, 98) – serial obycz., Pol. 2016
8.00 **Co ludzie powiedzą** (25) – serial komediowy, Wielka Brytania 1993
9.00 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (69, 70) – reality show, Polska 2022
12.30 **Bogaty dom – biedny dom** (111, 112) – reality show, Polska 2024
14.30 **10 lat młodsza w 10 dni** (3, 4) – pr. rozr., Polska
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (63) – reality show, Pol. 2022



18.00 **Nasz nowy dom** (254, 255) – reality show
20.00 **Kolacja w ciemno** (42)
21.05 **Więzienie kobiet** (94, 95) – serial dok., Pol.
22.00 **Rolniczki** (18) – dok., Pol.
23.00 **Gry małżeńskie** (196, 197) – reality show
1.00 **Kolacja w ciemno** (16, 17) – pr. rozr., Polska

TVN STYLE

5.15 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (2)
5.50 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 7** (12) – fab.-dok.
6.45 **Ach, ten ślub!** (1) – rozr.
7.45 **Dzień dobry wakacje**
11.20 **Ugotowani** (7, 8)
13.30 **Kuchenne rewolucje** (3, 2) – pr. rozr., Pol. 2024
15.35 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (8, 9)
17.05 **W czym do ślubu?** (9) – pr. rozrywk., Pol. 2018
17.40 **Kuchenne rewolucje** (12, 1, 2) – pr. rozr., Polska
20.50 **Jestem z Polski** (3) – serial dokum., Pol. 2020



21.50 **Jestem z Polski 16** (29)
22.50 **Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9**
0.35 **Seks – wypadki** (14) – serial fabularno-dokum.
1.35 **Dorota was urządzi!** (9)
2.20 **Nieoczywiste miejsca** (5) – serial dok., Pol. 2021
2.50 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** (4, 5, 1) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

9.00 **Gorączka złota: rzeka skarbów 8**
10.00 **Stacja Alaska**
11.00 **Przetrwać nad Jukonem**
12.00 **Celnicy na straży Turcji** (8)
13.15 **Nagi instynkt przetrwania: Brazylia**
14.30 **Strażacy** (2)
15.00 **Złomowisko PL 7** (7)
16.00 **Bimbrownicy 14**
17.00 **Przemytnicy: na lotnisku:** Czy to się powinno lepić...?
18.00 **Lotnisko** (7)
19.00 **Złomowisko PL 4** (3-5)



22.00 Premiera: **Nagi instynkt przetrwania: Mistrzostwa świata**
0.00 **Policjanci z Kent**
1.00 **Hotrod wg Kindiga 7**
2.00 **Mistrzowie logistyki** (15)
3.00 **Alarmowy 091 – policjanci z Hiszpanii** (10)

TVP HISTORIA

9.40 **Saga rodów Pawlaków i Karguli** – reportaż
10.05 Tajemnice początków Polski: **Wyspa władców**
10.55 **Wenecja, miasto wyrosłe z bagien** – film dok.
11.55 **Wszystkie kolory świata**
12.55 **Starożytny Egipt – kroniki imperium** (4)
14.00 **Królowie** (68) – hist., Pol.
14.35 **Czterej pancerni i pies** (11) – wojenny, Pol. 1969
15.35 **Sensacje XX wieku**
18.10 **Tajemnica Enigmy** (4)
19.05 **Wszystkie kolory świata**



20.10 **Oficerowie** (7) – sens.
21.05 **Zapomniane agentki II wojny światowej** (5)
22.05 **Okruchy śmierci i życia**
23.05 **Sensacje XX wieku**
1.05 **Encyklopedia II wojny światowej**
1.35 **Oficerowie** (7) – sens.
2.20 **Czterej pancerni i pies** (11) – wojenny, Pol. 1969

FOKUS TV

7.00 **Była sobie Ziemia** (7-10)
8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (17)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (21, 22) – reality show, USA
12.00 **W kręgu zła: Ludzie Hitlera** (8) – serial dokum.
13.00 **Poszukiwacze historii** (9, 10)
14.00 **Łowcy nazistów** (3, 4)
16.00 **Dorwać tuńczyka** (9, 10) – serial dok., USA
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (44, 45) – serial dokum.
20.00 **Galileo 28** (5)
21.00 Premiera: **Skanowanie historii** (6) – serial dok.



22.00 **Tajne bazy nazistów** (5, 6) – serial dokumentalny, Kan. 2022
0.00 **Starożytni kosmici** (5) – serial dokumentalny, USA 2012
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (7-10) – serial dokum., Pol. 2023
5.00 **Kołowrotek** (2, 3) – magazyn wędkarski

METRO

8.30 **Szpital** (816, 817) – paradok.
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (385, 386)
12.30 **SOS Ekipy w akcji** (45)
13.30 **Brzydula** (61, 62) – kom., Pol.
14.35 **Kiedy ktoś kocha bardziej** (30) – serial obycz., Turcja
15.45 **The Floor** – teleturniej, Pol.
17.00 **Fani czterech kółek 18**
18.00 **Magda M.** (6) – obycz., Pol.
19.00 **Kartoteka 4** (9, 10)
21.05 **Kryminalni** (1, 2) – krym.
23.15 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (17) – krym.
0.20 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 3** – serial dok.
1.15 **Szpital** (809) – paradok., Pol.
2.15 **Szkoła** (551, 552) – paradok.
4.15 **Nowa Maja w ogrodzie 5**

ZOOM

8.05 **Strażnik Teksasu 9** (22, 23)
9.55 **MacGyver 3** (19, 20) – sens.
12.05 **Niszczycielskie żywioły**
13.15 **Wojny magazynowe: Kanada 2** – reality show, Kan.
13.50 **Wojny magazynowe: Kanada** – reality show, Kan.
14.25 **Pod pokładem 11**
15.25 **Sensacje XX wieku** – hist.
17.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
20.00 **Kobra – oddział specjalny 24** (16, 17) – sens.
22.00 **Dynamo: Więcej niż magia 2** – serial dokum.
23.00 **Adam szuka Ewy. Finlandia** – reality show
0.00 **Magia nagości. Polska**
1.05 **Magia nagości 7** – pr. rozr.

FOOD NETWORK

9.15 **Gotowanie na ranczu z Guyem** – magazyn kulin.
10.55 **Kuchnia dla odważnych**
13.10 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.
14.10 **Akcja: Restauracja!**
15.10 **24/24** – maraton kulinarny
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
17.50 **Sąsiedzi kontra sąsiedzi**
18.50 **Dziecięce mistrzostwa wypieków** – telet. kulin.
19.45 **Perfekcyjni gospodarze 9**
20.50 **Ogniem i patelnią 2**
21.55 **Pyszne miejscówki** – mag.
23.00 **Akcja: Restauracja!**
0.00 **Człowiek kontra jedzenie** – magazyn kulinarny
1.30 **Pyszne miejscówki** – mag.

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? 6**
17.00 **Jak działa wszechświat?:** Koszmary gwiazd neutronowych – serial dokum.
18.00 **Jak to jest zrobione?**
21.00 **Na tropie legendarnych potworów:** Mothman, człowiek-ćma; Diabeł z New Jersey – serial dokumentalny
23.00 **Tajemnice Alaski:** Potwór z alaskańskiego jeziora; Nawiedzona chata i olbrzymy
1.00 **Jak działa wszechświat? 6**
3.00 **Jak działa wszechświat?**
4.00 **Podziemne sekrety**

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Sztuka obrony: Wojny w Europie**
15.00 **Katastrofa w przestworzach:** Zabójcze zniżanie
16.00 **Złapać przemytnika**
17.00 **Egipt: Miejsce pełne tajemnic:** Ostatni faraonowie
18.00 **Tajemnice wojennych wraków**
19.00 **Pustynna porażka Hitlera** – film dok., Francja 2021
20.00 **Katastrofa w przestworzach**
21.00 **Ukryte pod miastami**
23.00 **Pompeje: Podróż w czasie z Tomem Hiddlestonem:** Wstrząsy – serial dokum.
0.00 **Katastrofa w przestworzach:** Groza nad Pacyfikiem

BBC EARTH

10.05 **Życie na pustkowiu 7**
11.05 **Skarby przeszłości i ich tajemnice 7** – serial dokum.
12.10 **Malownicze trasy kolejowe 4** – serial dokum.
13.10 **Wielkie koty 24/7** – dok.
14.15 **W okowach mrozu 4** – dok.
16.25 **Człowiek: historia ewolucji** – serial dokumentalny
17.40 **Wielkie koty 24/7** – dok.
18.45 **Malownicze trasy kolejowe 5** – serial dokum.
19.45 **Pociągiem przez imperium Rzymskie** – dok.
20.55 **W okowach mrozu 5** – dok.
22.55 **Człowiek: historia ewolucji** – serial dokumentalny
0.10 **Skarby przeszłości i ich tajemnice** – serial dokum.

WP

11.00 **Niepojęte: Strefa tajemnic 2**
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 **Misja: zaręczyny** – komedia romantyczna, USA 2024
19.00 **Strażacy z sąsiedztwa 2**
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa 7**
21.50 **Pogoda**
22.00 **Przebojowe kabarety**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 14**
23.55 **Norymberga: naziści przed sądem** – film dokum.

NOWA TV

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (15) – serial kom.
10.00 **Miodowe lata** (31) – kom.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
12.00 **Poirot** (3, 4) – serial krym.
14.00 **Świat według Kiepskich** (383, 384) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych** (217-222) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (12) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (89-92)
21.00 **Zdrady** (23) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (57, 58, 96) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna 4** – dok.

HGTV HOME & GARDEN

10.00 **Poszukiwacze domów: Australia** – serial dokum.
11.05 **Usterka 11** (7, 8) – fab.-dok.
12.31 **Moje miasto, mój dom 7**
14.30 **Mieszkanie na miarę**
15.30 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
16.30 **Polowanie na ogród 9**
18.10 **Zgłoś remont 4** – pr. rozr.
19.05 **Weekendowa metamorfoza 6** – pr. rozr.
20.05 **Dorota inspiruje 2** – reality show
21.00 **Dorota was urządzi!** – rozr.
22.30 **House Hunters – Poszukiwacze domów 7** – program rozrywkowy
0.45 **Kupujemy dom na plaży 22** – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nowe życie na Karaibach** – program rozrywkowy
8.05 **Niezwykłe Stany Prokopa**
10.10 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
12.30 **Ciężarówką przez Stany**
14.55 **Andy Bates i uliczne przysmaki Ameryki** – mag.
17.00 **Włoska podróż pełna smaków** – serial dokum.
19.00 **Nowi badacze UFO** – dok.
21.05 **Bimbrownicy** – serial dok.
23.10 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
0.55 **Włoska podróż pełna smaków** – serial dokum.
2.55 **Bimbrownicy** – serial dok.
4.55 **Dziwaczne potrawy** – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 **Od małpy do człowieka** (3)
9.00 **Niezwykły dr Pol** (3) – serial fabularny
12.00 **Zabójcze safari**
13.00 **Dzikie lasy Australii** – dok.
14.00 **Najdziwniejsze stworzenia świata**
15.00 **Dzika konfrontacja**
16.00 **RPA: kraina skrajności** (1)
17.00 **Humorzaste zwierzaki**
18.00 **Parki narodowe Ameryki**
19.00 **Śmierć przychodzi po zmroku**
20.00 **Królestwo drapieżników**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Dzikie lasy Australii** – dok.
3.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy:** Żółwia moc

POLSAT VIASAT HISTORY

9.55 **II wojna światowa: końcówka:** Zimna wojna
11.00 **Przywódcy III Rzeszy**
12.15 **Starożytność: zdrady**
16.45 **II wojna światowa: cena imperium:** Blitzkrieg – dok.
17.50 **Największe postaci zimnej wojny:** Obietnice
18.55 **Kryminologia starożytności:** Kleopatra
19.55 **Ramzes: władca Egiptu:** Początek rządów – serial dok.
21.00 **Najgroźniejsi ludzie Hitlera:** Hermann Goering
21.55 **Konkwistadorzy: powstanie i upadek**
22.55 **Przywódcy III Rzeszy**
0.00 **Starożytność: zdrady**

CANAL+ KUCHNIA

13.55 **Podróż przez smaki Chin 2**
14.55 **U sąsiadów w kuchni 14**
15.55 **Jakubiak rozgryza...** – mag.
16.10 **Kulinarne szlaki...**
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:** Argentyna
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**

CANAL+ DOMO HD

14.05 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
15.00 **Pomocy! Kupiliśmy wioskę** – serial dokum.
15.55 **Mam zamek 3** – serial dok.
16.50 **Gardeners' World 14**
18.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
19.00 **Wielkie projekty: Wielka Brytania 22** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 14** – dok.
21.00 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
22.00 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 9** – mag.
22.30 **Przekopiemy Ci ogródek**
22.55 **Daleko od miasta 15** – dok.

SUPER POLSAT

10.30 **SuperLudzie** – serial dokum.
11.30 **Świat według Kiepskich** (404-407) – serial kom., Polska
13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** – reality show, Pol.
16.30 **Ninja Warrior Polska**
18.25 **Świat według Kiepskich** (492, 493, 587) – serial kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **Dzika noc** – komedia sensacyjna, USA/Kanada 2022
23.15 **Menu** – czarna komedia, USA 2022
1.30 **Świat według Kiepskich** (465-469) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

14.00 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej
14.35 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
15.00 **Piękno, zgłoś się!**
15.30 **Ojciec Mateusz 4** (49, 50)
17.25 **Kto rządzi światem?**
18.30 **Gabi Drzewiecka zaprasza** – talk-show
19.30 **Miłość i nadzieja** (319)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (300)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (284) – serial obycz.
22.30 **Człowiek z magicznym pudelkiem** – dramat s.f., Polska 2017, wyk. Olga Bołądź

PLANETE+

12.35 **360° Świat bez granic**
13.50 **Patagonia. Życie na krańcu świata** – dok.
14.45 **Średniowieczne serce Czech i Moraw** – serial dok.
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 11:** Włochy – dok.
16.55 **Świat z góry 7**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.45 **Jean-Pierre Léaud. Zbuntowane dziecko kina** – film dokumentalny
20.05 **Komensky. Edukacja tworzy człowieka** – dok.
21.15 **Superheroes** – film dokum.
23.10 **Krótka historia miłości**

TVP DOKUMENT

13.45 **Świat dzikiej przyrody** – film dok., Francja 2024
14.50 **Przyroda w symbiozie** (3)
15.50 **Lily Serny sposoby na życie** – film dokumentalny
17.00 **Pociągiem dookoła świata:** Tajlandia i Malezja
17.55 **Sanatorium miłości 6**
18.55 **Anna. Szczęśliwa i pogodzona** – film dokum.
20.00 **Dzikie życie poza szlakiem** – film dokum., Fr.
21.05 **Kultowe wyspy Oceanu Indyjskiego** (3) – dok., Niem.
22.10 **Zagadki zbrodni policji miejskiej** – serial dokum.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP 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 **Pełnosprawni**
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 **Kamerą TVP Sport**
23.30 **Boks:** Gala w Nowym Jorku – podsumowanie
1.40 **Boks:** Gala w Tokoname – 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 – Fenerbahce 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 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**



18.00 **Mała Marinette**
18.30 **Idefiks i Nieugięci**
19.00 **Ptyś 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

9.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Atletico – Real Madryt
11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa
13.40 **Ekstrapaka**
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 **Ekstrapaka**

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 **Formuła 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 Kanciastoporty**
10.10 **SpongeBob Kanciastoporty 7**
10.25 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
11.45 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
12.15 **Niebezpieczny Oddział**
12.40 **Niebezpieczny Henryk**
13.10 **SpongeBob Kanciastoporty 10**
13.35 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
14.25 **Harmidom 4**
15.20 **Harmidom**
15.40 **Sonic Prime 2**

TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.47 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.25 **Było sobie życie**
9.55 **Charlotte i trzy muszkieterki**
10.26 **Angelo rządzi**
10.52 **Siostry 2**
11.22 **Polly Pocket 6**
12.16 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.13 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.39 **Polly Pocket 6**
14.22 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 3**

TVP INFO

16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
18.59 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Panorama dnia**

CANAL+ SPORT 2

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 – BVB **(live)**
14.00 **Formuła 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 **Formuła 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 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.25 **Świnka Peppa 3**
10.35 **Świnka Peppa 4**
11.05 **Santiago z mórz**
11.30 **Psi Patrol 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 **Barbapapa 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**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue 2**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
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 **Superkoty 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 **Debata Gozdyry**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Punkt widzenia Jankowskiego**

CANAL+ SPORT 5

9.00 **Wysoki Pressing**
10.40 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa
13.00 **Żużel:** Metalkas 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 **Formuła 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 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.05 **Wojny magazynowe**
10.05 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii**
20.00 **Zawód glina**
21.00 **Złomiarze**
22.00 **Więzienie**
22.30 **Łowca pedofilów**
23.00 **Więzienie**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

11.15 **101 napraw**
12.15 **Jeździć, obserwować**
13.00 **Mobilni mechanicy**
14.30 **Zawodowi handlarze**
16.00 **Wojny samochodowe**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Z drugiej ręki**
19.45 **Moto kombat**
20.30 **Zawodowi handlarze**
21.15 **Naprawy nie do naprawy**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Jeździć, obserwować**
23.45 **Duda kontra Szafrański**
0.30 **Usterka 16**
1.00 **101 gadżetów motoryzacyjnych**

TVS

16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Szczęściarze** – film obyczajowy, Niemcy 2011
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Angielskie wino** – melodramat, Niemcy/Austria 2011, reż. Dieter Kehler, wyk. Eva Habermann
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

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 niedokończone**
19.20 **Odnaleźć siebie**
19.30 **Bóg z nami**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Przetrwaliśmy**
22.30 **Krzyż Włoszczowa 1984**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl d0a31a9875



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.



Nad strojami Audrey tradycyjnie czuwał jej przyjaciel Hubert de Givenchy.



Hepburn i Grant przyjaźnili się do końca życia.

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 zachwyciła szefów Universal Pictures. Początkowo planowano, że główne role w sensacyjno-komediowej „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 starzejący się 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 onieśmielała. 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. Wypowiadaną przez Reginę kwestię: „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 przezabawnego 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**

FOT. East News

eprasa.pl d0a31a9875

CZAS HONORU. POWSTANIE

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 sprawia, 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

Odbywa się pogrzeb Jaimego Aldaya. Úrsula korzysta z zamieszania, by niepostrzeżenie opuścić Akacjową i udać się po Moisesa. Jej plany krzyżuje Carmen, którą Úrsula rani sztyletem. 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. – „Zołza" 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 Sobańską czeka życiowa rewolucja, która zaczyna się od... wizyty postaci z jej serialu. **MAM**



Annę odwiedzają bohaterowie serialu (Leon Charewicz i Anna Dymna).

Fot.: TVP

eprasa.pl d0a31a9875

TVP 1

5.00 **Splątane losy** (11) – serial obyczajowy, Turcja 2024
5.50 **Akacjowa 38** (906) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Dobre historie:** Anioły na Górce – 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 Jedynce: **Lis, który uratował wyspę** – film dokumentalny, Francja 2025, reż. Emma Baus (patrz obok)
14.00 **Splątane 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 **Akacjowa 38** (923) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT
Lis, który uratował wyspę
Opowieść o najmniejszym gatunku lisa na świecie, który zamieszkuje wyspę Santa Cruz w archipelagu Channel Islands w Kalifornii. Zwierzęta te różnią się od swoich kontynentalnych krewnych zarówno wyglądem, jak i zachowaniem. **65 min**



20.30 KRYMINALNY
Ojciec Mateusz 33 (421)
Natalia dostaje rolę w serialu kryminalnym. Niebawem scenarzysta Michał Gabrysiak zostaje znaleziony martwy w hotelu. Możejko (Piotr Polk, zdj.) z ekipą wszczynają śledztwo. Okazuje się, że otrzymywał pogróżki. Znika również pewne wyjątkowo niebezpieczne zwierzę o imieniu Celinka. **55 min**

20 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 – film kryminalny, Francja 2022, reż. Olivier Barma, wyk. Samira Lachhab, Patrick Descamps, Stéphane Plaza, Julie-Anne Roth (patrz obok)
1.15 **Popioły** (2-ost.) FILM – 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



23.30 KRYMINAŁ
Morderstwa w Figeac
Na dziedzińcu muzeum sztuki starożytnego Egiptu znaleziono zmumifikowane ciało bogaczki. Śledztwo podejmuje policjant z francuskiego miasteczka, Olivier (Stéphane Plaza, zdj.). **105 min**

TVP 2

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 felietonów, Polska 2026
11.30 **Rodzinka.pl** (57, 58): Nudzi mi się; Pstrykasz, więc jesteś – serial komediowy, Polska 2012
12.35 **Koło 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 **Koło 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 pożycza 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



16.00 TELETURNIEJ
Koło fortuny (1912)
Zawodnicy po raz kolejny kręcą kołem, a następnie typują litery, które być może znajdują się w prezentowanym haśle. Ten, kto odgadnie je pierwszy, zatrzymuje swoją wygraną. Teleturniej prowadzą dziennikarka Agnieszka Dziekan i aktor Błażej Stencel (oboje na zdj.). **35 min**



20.55 ROZRYWKA
Kocham Cię, Polsko! (8)
W drużynie Michała Koterskiego wystąpią tym razem Julia Kamińska, Mateusz Janicki i Katarzyna Żak. W zespole Filipa Gurłacza do rywalizacji staną Kasia Zielińska oraz Staszek Karpiel-Bułecka i Majka Jeżowska (oboje na zdj.). Gościem muzycznym odcinka będzie Cleo. Prowadzi Marzena Rogalska. **90 min**

20.05 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026
20.35 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
20.55 **Kocham Cię, Polsko!** (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 Wieczorkowski, Maciej Zakościelny (patrz obok)
0.15 **PitBull 2** (16) – serial sensacyjny, Polska 2007
1.15 **Skazany na bluesa** FILM – dramat biograficzny, Polska 2005, reż. Jan Kidawa-Błoński
2.55 **Kruk 3. Jak tu ciemno** (3, 4) – serial krym., Pol. ▶ 4.40



22.25 WOJENNY
Czas honoru. Powstanie (1, 2)
Władek (Jan Wieczorkowski, zdj.) i Bronek stają na czele plutonów AK. Wraz z Michałem (Jakub Wesołowski, zdj.) i Jankiem mają odebrać kuriera z Londynu z ważnymi informacjami. **110 min**

POLSAT

4.55 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.40 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
8.30 **Malanowski i partnerzy** (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): Patrzę na ciebie; Niezła beka – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.30 **Sport, Pogoda**



17.40 PARADOKUM.
Gliniarze (1099, 1100)
Uliczny muzyk staje się świadkiem brutalnego pobicia dilera narkotyków. Nie przychodzi jednak do komendy, by złożyć zeznania. Niebawem policjanci znajdują jego ciało ze śladami przedawkowania. Wpadają na trop bezwzględnego handlarza używkami. **130 min**



19.55 KOMEDIA
Miłość do kwadratu bez granic
Związek dziennikarza Enzo (Mateusz Banasiuk, zdj.) i nauczycielki Moniki (Adrianna Chlebicka, zdj.) ponownie zostaje wystawiony na próbę. Zakochani mają niebawem stanąć na ślubnym kobiercu. Sytuację komplikuje jednak pojawienie się Ewy, która utrzymuje, że Enzo jest ojcem jej syna. **135 min**

19.55 **Miłość do kwadratu** FILM **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** FILM **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** FILM – 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



22.10 KOMEDIA MUZ.
Mamma Mia: Here We Go Again
Sophie szykuje się do otwarcia hotelu na cześć matki (Meryl Streep, zdj.). Poznaje jej burzliwą młodość, gdy prowadziła willę, śpiewała w trio i stawiała czoło wyzwaniom rodzicielstwa. **160 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

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 gróźb. Kobieta twierdzi, że ma z nim dziecko i próbuje wyłudzić 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 Młode 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 handlarzami żywym towarem. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



20.50 ROZRYWKA

Kuchenne rewolucje (8)
W Myśliborzu Basia prowadzi restaurację Domowe Obiady u Rudej. Wspierają ją syn, mąż i przyjaciółka. Wizyta Magdy Gessler (zdj.) wprowadzi sporo zamieszania. Przed właścicielką i jej bliskimi momenty niepewności. Okaże się, czy zaufają radom ekspertki. **70 min**



22.00 DRAM. OBYCZ.

Wytańczyć marzenia
Mistrz tanga Pierre Dulaine (Antonio Banderas, zdj.) kończy karierę i zaczyna pracę w nowojorskiej szkole. Dzięki niemu uczniowie, pozbawieni dotąd perspektyw, dają się porwać magii tańca. Łączą kroki standardowe z hip-hopem – ich ulubionym stylem. Po wielu dniach prób startują w turnieju. **145 min**

20.15 Na Wspólnej (4255) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 Kuchenne rewolucje (8) – pr. rozr., Polska (patrz obok)
22.00 Wytańczyć marzenia
FILM – dramat obyczajowy, USA 2006, reż. Liz Friedlander, wyk. Antonio Banderas, Rob Brown, Dante Basco, Lauren Collins (patrz obok)
0.25 Czyja to kochanka?
FILM – 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.



0.25 KOMEDIA

Czyja to kochanka?
Milioner zostaje sfotografowany z kochanką Eleną (Alice Taglioni, zdj.). Boi się rozwodu. Na zdjęciu znalazł się też parkingowy. Bogacz wynajmuje go, by udawał partnera Eleny. **100 min**

TV PULS

6.00 Policjanci z Miami 3 (20, 21): Miłość ulicznicy; Puk, puk, kto tam? – serial kryminalny, USA 1987
8.00 Kobra – oddział specjalny (13, 14): Krew i woda; Przetrwanie – 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 igraj 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 Leticię. **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
Elegant Miłosz Węgliński ma do sprzedania drogi pierścionek z półkaratowym diamentem. Kazimierz zasięga porady doświadczonego znawcy kamieni szlachetnych. Dochodzi do zamieszania. **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 Mellę i próbuje ją reanimować, ale gapie oskarżają go o bycie pod wpływem narkotyków. Wyniki badań wykazują, że mężczyzna był trzeźwy, w przeciwieństwie do poszkodowanej. **120 min**



17.00 FAB.-DOKUM.

Kurierzy 2 (48)
Ilona i Waldemar marzą o dziecku. Od czasu poronienia on zatraca się w nowej pasji. Kobieta stale doświadcza braku wsparcia z jego strony i wyprowadza się z domu. Wkrótce za pośrednictwem firmy, w której pracuje Roman (Marcin Borchardt, zdj.), do Waldemara trafia pewna przesyłka. **60 min**



20.00 SENSACYJNY

Angielska robota
Londyn, 1971 rok. Agent Tim Everett (Richard Lintern) musi przechwycić kompromitujące zdjęcia księżniczki Małgorzaty, którymi radykał Michael X (Peter De Jersey, zdj.) szantażuje władze królestwa. Tymczasem Terry (Jason Statham) wraz z ekipą planuje napad na bank, gdzie przechowywane są fotografie. **135 min**

20.00 Angielska robota
FILM – 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**
22.15 355 – film sensacyjny, USA/Chiny/Hongkong
FILM 2022, reż. Simon Kinberg
0.50 Rewolwer – dramat
FILM 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): Ciocia z Ameryki – serial kryminalny, Polska 2025-2026
4.00 Zobacz to!



0.50 DRAM. SENS.

Rewolwer
Jake Green (Jason Statham, zdj.), nałogowy hazardzista i szuler, wychodzi z więzienia. Wziął na siebie winę mafijnego bossa. Teraz postanawia się zemścić. Wkrótce wpada w poważne tarapaty. **130 min**

TVN 7

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 nieszczęśliwy 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 poczekać, czy właściciel zgłosi się po zgubę. **60 min**



11.50 FAB.-DOKUM.

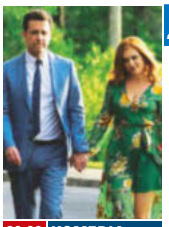
W-11 – Wydział Śledczy (1141-1143)
Anna Potaczek i Maciej Dębosz (oboje na zdj.) przyjmują zgłoszenie o zniknięciu kilkulatki. Sprzedawczyni z pobliskiego sklepu widziała dziecko w towarzystwie dziewczyny. Okazuje się, że zaginiona ma starszą siostrę. Ich matka jest alkoholiczką. **125 min**



17.00 FAB.-DOKUM.

Sędzia Anna Maria Wesołowska (520)
Dorota Jasińska została zamordowana nożyczkami krawieckimi. Otrzymała pięć ciosów. Na ławie oskarżonych zasiada jej własna siostra, Monika Kowalska. Anna Maria Wesołowska (zdj.) próbuje dowiedzieć się, dlaczego doszło do zbrodni. Poznaje stojącą za tragedią tajemnicę. **60 min**

20.00 Berek – komedia, USA 2018, reż. Jeff Tomsic, wyk. Ed Helms, Jake Johnson, Annabelle Wallis, Jon Hamm (patrz obok)
22.15 Mroczny rycerz powstaje – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2012, reż. Christopher Nolan
FILM 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
FILM
3.30 Zgłoś remont 11 (8) – program rozrywk., Pol. 2026
4.30 Dorota was urządzi! (6) – program rozrywk., Pol. 2015



20.00 KOMEDIA

Berek
Hoagie (Ed Helms, zdj.) i jego przyjaciele co roku spotykają się, by grać w berka. Tym razem zastawiają pułapkę na kumpla, który dotąd nie dał się złapać. Sytuacja wymyka się spod kontroli. **135 min**

20

TVP 3

12.00 Telekurier – mag., Polska
12.30 Okrasa łamie przepisy
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz – publ.
14.20 Poznaj region – cykl fel.
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Serwis Info Dzień – inf.
15.30 Program lokalny
19.30 Całkiem niezła historia – cykl reportaży, Pol. 2020
19.45 Kryminalna siódemka
20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów – publ.
20.30 Telekurier – mag., Polska
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów

TVP POLONIA

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 światu
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.10 Sport, Pogoda

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (15, 16) – serial sensacyjny
7.55 Bogaty dom – biedny dom (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

PULS 2

9.20 Straszne historie Maszy – serial anim.
9.25 Świnka Peppa 2 – anim.
9.45 Bing – serial animowany
10.00 Jeżyk i Przyjaciele – serial animowany
10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany
11.35 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim.
12.00 Psi Patrol – 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.

TVP ROZRYWKA

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 Koło 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 Koło fortuny – telet., Pol.
18.35 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny

TTV HD

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 4 (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



22.30 Złoty chłopak (206)
Orhan dzięki Seyran, że go uratowała. Halis prosi Hattuce o rękę. Okkes 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 Dziedzictwo (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

OBYCZAJOWY



20.25 Ranczo 3 (30) – Pol. 2008
Po zdaniu egzaminów Szymek odwiedza rodzinę. Matka chciałaby mu towarzyszyć podczas rozdania dyplomów, ale wstydzi się swojego wyglądu. Lucy i Hadziukowa spieszą jej z pomocą. **55 min**

21.20 Polonia 24 Tygodnik
22.25 Profilerka Jastrę (13)
23.15 Panorama
23.45 Doktórka – 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.

KRYMINALNY



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. Trójmiasto (140) – krym.
22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1023) – krym., Pol. 2026
23.00 Zabójcza portierka
FILM – thriller, USA 2020
1.05 Love Island. Wyspa miłości (43)
2.05 Hardkorowy lombard 3 (35) – serial dokum., USA
2.35 Interwencja – mag.

ANIMOWANY



18.00 Pingwiny z Madagaskaru
Nieloty zamiast ryb dostają ciasteczka. Gdy sytuacja powtarza się, zdesperowany Skipper i jego podwładni postanawiają interweniować. 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.

KULINARNY



19.10 Okrasa łamie przepisy
Prowadzący rozstawi swoje stanowisko na nadwiślańskich łąkach. Przygotuje potrawy z gęsi. Na stole pojawi się m.in. gulasz z gęsich żołądków 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 Koło fortuny – telet., Pol.

REALITY SHOW



22.00 Życie na kredycie 8 (15, 16) – Polska 2026
Życie rodziny Karoliny i Krzyśka wywraca diagnoza lekarska. Jarek chce się przeprowadzić. Doprowadza to do kłótni z Yulliią. Wyjście na siłownię 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 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.15 Słownik polsko@polski **17.35** Mikrokosmosy **18.00** Życie po **18.15** Turbo Podlasie **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Przypadek Polski. Polityka i idee **21.00** Panorama łomżyńska **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Studio lato **18.30** Zbliżenia **19.00** Przystanek slow food 4 **21.00** Jeszcze dzień z życia **21.12** Słowo daję! **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

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

KATOWICE 17.15 Sobota w Bytkowie **17.45** Mikrokosmosy **18.10** Bez hamulców **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Zdarzyło się **21.30** Aktualności **21.51** Sport

KRAKÓW 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 dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Kulturalnie po Łodzi i regionie **19.15** Świat na cztery łapy **21.00** Zapraszamy do nas **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.16 Opowieści stąd **17.30** Teleskop **17.45** Program publicystyczny **18.30** Teleskop **19.00** Wiek to tylko liczba **21.02** Wykrywacz kłamstw **21.30** Teleskop

RZESZÓW 17.00 Studio lato **17.30** Z życia regionu **17.45** Fach że hej **18.00** Opowieści z duszą **18.30** Aktualności **18.58** Odkryj regiony **19.15** Stacja Rzeszów Główny **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności

SZCZECIN 17.35 Podróże Małej i Dużej 6 **18.05** Pełnosprawni **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Zakochaj się w Polsce **21.00** Wokół nas **21.08** Rowerem przez Pomorze 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** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.03** Reagujemy **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.09 Korona Gór Polski **17.37** Słownik polsko@polski **18.04** Kulturalnie mówiąc **18.30** Fakty **18.58** Wakacyjny Dolny Śląsk **19.12** Pamięć Miasta **21.02** Doktor Haust i tajemnice ściśle jawne **21.16** Agro-Fakty **21.30** Fakty

TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 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)

TVP KULTURA

12.20 Reżyserzy (7) – serial dok.
13.20 Noce i dnie (9) – obycz.
14.25 Patrząc pod słońce FILM – dramat psycholog., Polska
15.15 Szarada – komedia FILM sensacyjna, USA 1963
17.25 Wojna domowa (15-ost.)
18.15 Dzień, w którym umarła gwiazda 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

ANTENA HD

12.05 Co Polak potrafi na drodze? (14) – rozr., Pol.
13.05 Ciężarówką przez śniegi 3 (4) – serial dokum.
14.00 Klątwa Wyspy Dębów 2 (10) – reality show, USA
15.00 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw (10, 11) – serial dokum., USA
15.55 Australijscy poszukiwacze 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 Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 2 (4) – serial kryminalny, Fr.
23.15 Balthazar: Śledczy fenomen (6) – serial krym.

TV 6

8.55 Kobra – oddział specjalny (56, 57) – sens.
10.55 48h. Zaginieni (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 Krejzi patrol (48) – krym.
4.30 Septagon (26) – krym., Pol.
5.35 SuperLudzie Extra – mag.
5.45 Telezakupy TV Okazje

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 Midsomer 25 (1) – serial kryminalny
19.55 Śmierć pod palmami 4 (2) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 Blackshore (5, 6) – krym.
23.10 Zaproszona (1) – krym.
0.20 Sherlock 2 (2) – krym.

ROMANCE TV

12.20 Statek marzeń – Dolina Rzeki Hudson – film obyczajowy, Niemcy 2024
14.15 Pulchna jak ja FILM – komedia, Niemcy 2007
16.05 Lilly Schönauer: Miłość ma skrzydła – film obycz., Niemcy/Austria 2006
18.00 Górski lekarz (176, 177)
20.00 Inga Lindström: FILM **Zapomniany ślub** – melodramat, Niemcy 2024
21.55 Dora Heldt: Nierozłączni FILM – kom. romant., Niem. 2014
23.50 Górski lekarz (176, 177)
1.45 Inga Lindström: FILM **Zapomniany ślub** – melodramat, Niemcy 2024
3.40 Grzechy i grzeszki (5)

COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele (13-18) – kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywu 10 (23, 24)
12.50 Teoria wielkiego podrywu 11 (1-4) – kom.
14.30 Dwóch i pół 8 (10-13)
16.30 Przyjaciele (19-24) – kom.
19.30 Teoria wielkiego podrywu 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 Pracoholicy 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.

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 i urocza FILM – 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)

eprasa.pl d0a31a9875

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (3)
6.50 **Wojciech Cejrowski – 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

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 paradokumentalny
11.30 **Trudne sprawy** (965) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1380, 1381) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (21-25) – kom.
17.00 **48h. Zaginieni** (187, 188) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1011) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (3) – serial krym., Pol.
21.00 **Gliniarze** (806) – serial paradokumentalny, Polska

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

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3** (4, 5)
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.15 **Podróże 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 przemijaniu**
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 **Czterej pancerni i pies** (3, 5) – serial wojenny

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

CANAL+ PREMIUM

8.25 **Dalajlama. Przez mądrość do szczęścia** – dok., USA/Szwajcaria
10.00 **LARP. Miłość, trolle i inne questy** FILM – 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 trumpizmu** – 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

SENSACYJNY



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 wspólnik porywa jego córkę, by zmusić kompana do zwrotu zrabowanego łupu. **120 min**

22.00 **Za linią wroga** – film FILM sensacyjny, USA 2001
0.00 **Karma** O – 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

KRYMINALNY



22.00 Komisarz Mama (8)

Zostaje zamordowana pracownica stoczni. Trop prowadzi Marię i jej ludzi do Ukraińca nielegalnie przebywającego w Polsce, Bohdana. Okazuje się jednak, że mężczyzna ma solidne alibi. **60 min**

23.00 **Świat według Kiepskich** (385, 386)
0.00 **Ślad** (106) O – 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

KRYMINALNY



20.30 Komisarz Alex 25 (310) – Polska 2026

Ofiarą morderstwa pada Kacper, który zajmował się wyprowadzaniem 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 **PitBull** (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.

BIOGRAFICZNY



20.00 Wałęsa. Człowiek z nadziei FILM – 2013

Pracownik stoczni, elektryk Lech Wałęsa (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 **Instalove** – etiuda film.

KRYMINALNY



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**

THRILLER



20.00 The Wasp – Wielka Brytania/USA/Finlandia 2024 PREMIERA FILM

Heather (Naomie Harris, zdj.) odnawia znajomość z koleżanką z dziecińśtwa, Carlą (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** O – horror, FILM USA/Kanada 2008
0.45 **Sprzątaczka** – film sens., FILM Wielka Brytania 2025
2.25 **Trzy miłości** O – thriller FILM erotyczny, Polska 2025
4.05 **Aria di bravura** – dok.

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

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 **Fałszerstwo** (6) – krym.

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (33-35) – dok., Pol.
7.25 **Doktor Martin** (50) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 **Przyjaciółki** (163, 164) – serial obycz., Polska 2019
10.25 **Świat według Kiepskich** (20, 21, 111, 112, 198, 199) – serial komediowy, Polska
13.55 **Królewna Śnieżka i Łowca** FILM – 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** FILM – dramat obyczajowy, USA 2024
23.45 **Predatorzy** – film s.f., USA FILM 2010, wyk. Adrien Brody
1.55 **Ślad** (21, 44, 45) – krym.
4.55 **Na ratunek 112** (883, 884)

HBO

10.10 **Ben nie ma lekko** – film FILM animowany, Czechy 2024
11.30 **Sojusznicy** – komedia FILM sensacyjna, USA 2025
13.20 **Człowiek z bieguna** 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

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 chata 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 chata 2** (2-5)
20.15 **Akademia policyjna 2:** FILM **Pierwsze zadanie** – komedia, USA 1985
22.00 **Zaklęci 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

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 **Wiarołom** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2021
4.50 **Warszawa, Holandia**
5.10 **Powrót** (2) – serial kom.

CANAL+ FILM

11.25 **Królowa chmur** – film FILM obyczajowy, Polska 2003
12.40 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
12.45 **Riefenstahl** – film dokum.
14.40 **Ida** – dramat obyczajowy, FILM Polska/Dania/Francja 2013
16.00 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
16.05 **Saga „Zmierzch":** 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

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 **Mechamałpa** – horror s.f., USA 2023, wyk. Tom Arnold
21.00 **iZombie 5** (11-13)
0.00 **Płonąca pułapka** – 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.

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna 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 **Czarodziejki 4** (21, 22)
14.55 **Naga broń 2 1/2** FILM – komedia sens., USA 1991
16.45 **Transformers 3** FILM – film s.f., USA 2011
20.00 **Transformers: Wiek zagłady** FILM – 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

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 **Zakłamanie** (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)

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 **Strażnik Teksasu 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 zasnę** – thriller, Wlk. FILM Bryt./USA/Francja 2014

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. Osiem 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** (3, 4) – sens., Pol.
1.45 **Rum i rewolucja. Historia Hawany** – dok.
2.35 **Kryptonim Polska** (1-3)

CANAL+ 360

13.00 **Porzucone konstrukcje** (1) – serial dokum., Wlk. Bryt.
14.00 **Chwila prawdy** (4) – dok.
15.00 **Okręty 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.

CZWARTEK 30 lipca

WSCH. SŁ. 05.03 | ZACH. SŁ. 20.37 | Imieniny: Julity, Pawła, Piotra

TeleTydzień

TLC

11.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show
12.00 Dzikusy do wzięcia
13.00 Przyjaźń wielkiej wagi 3 – reality show
15.00 Wiza na miłość: dalsze losy, pościelove 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 Skórze na ratunek 7: Bolesna skóra – serial dok.
0.00 Dr Pryszczylla
1.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki (99, 100) – serial obycz., Pol. 2017
8.00 halo tu 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

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (4) – reality show, Polska 2016
5.50 Damy 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

11.00 Przetrwać nad Jukonem: Droga
12.00 Celnicy na straży Turcji (9)
13.15 Nagi instynkt przetrwania: Brazylia
14.30 Strażacy (3)
15.00 Złomowisko PL 7 (8)
16.00 Bimbrownicy 14
17.00 Przemytnicy: na lotnisku: Naśladowca
18.00 Lotnisko (8)
19.00 Nagi instynkt przetrwania
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

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 Czterej 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 Myszkowski
23.05 Sensacje XX wieku
1.10 Encyklopedia II wojny światowej
1.40 Oficerowie (8) – sens.
2.25 Czterej pancerni i pies (12) – wojenny, Pol. 1969
3.25 Wojownicy czasu

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu
6.05 48h. Zaginieni (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 kręgu 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. Podlasie (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. Podlasie (11-14) – serial dok., Pol.
5.00 Kołowrotek (4, 5) – mag.

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

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 – boso 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

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 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.
19.50 Perfekcyjni gospodarze 9
20.55 Miasto smaków Guya Fieriego – reality show
22.00 Pyszne miejscówki – mag.
23.00 Akcja: Restauracja!
0.00 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny

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: Piłkarzyki, mydło z Marsylii; Zestawy mebli kawowych, druk wypukły; Kule do gry w bule, biofarmaceutyki; Skórzane piłki do gry w koszykówkę, przesuwne zasuwy jazów – serial dokumentalny
23.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16
1.00 Jak działa wszechświat?
4.00 Podziemne sekrety

NATIONAL GEOGRAPHIC

10.00 Porzucone konstrukcje
11.00 Plemienna szkoła przetrwania: Mekong
12.00 Inżynieria po katastrofie
15.00 Katastrofa w przestworzach: Piłkarska 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: Odcięcie 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

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

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

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (16) – serial kom.
10.00 Miodowe lata (33) – kom.
10.30 Więzienie – serial dokum.
12.00 Poirot (4, 5) – serial krym.
14.00 Świat według Kiepskich (385, 386) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundych (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

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

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 Ciężarówką 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

8.00 Królestwo małp (1) – dok.
9.00 Niezwykły dr Pol – serial fabularny
12.00 Najgroźniejsze zwierzęta świata: Australia – przyrod.
13.00 Zadziwiająca Australia
14.00 Osobliwości świata zwierząt – film przyrod.
15.00 Dzika konfrontacja
16.00 Dzika Afryka Południowa
17.00 Bertie Gregory: bliskie spotkanie z gepardami
18.00 Parki narodowe Ameryki
19.00 Śmierć przychodzi po zmroku: Noc upiorów – dok.
20.00 Królestwo drapieżników
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Zadziwiająca Australia

POLSAT VIASAT HISTORY

10.00 Największe postaci zimnej wojny: Obietnice
11.05 Przywódcy III Rzeszy
12.15 Starożytna apokalipsa
16.40 II wojna światowa: cena imperium
17.50 Największe postaci zimnej wojny: Zmiana warty
18.55 Kryminologia starożytności: Czyngis-chan
19.55 Ramzes: władca Egiptu: Król wojownik – serial dokum.
21.00 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Adolf Eichmann
21.55 Złote miasta: mity i rzeczywistość – film dok.
23.05 Przywódcy III Rzeszy
0.15 Starożytna apokalipsa

CANAL+ KUCHNIA

13.55 Podróż przez smaki Chin
14.55 U sąsiadów w kuchni 14
15.55 Jakubiak 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 HD

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 Ucieczka na wieś 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

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, Japonia/USA 2022
23.40 Błękitna głębia – film
FILM sensacyjny, USA 2005
1.55 Świat według Kiepskich (470-473) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

14.00 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej
14.35 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka
15.00 Operacja zdrowie – mag.
15.30 Ojciec Mateusz 4 (51, 52)
17.25 Kto rządzi światem?
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 Zołza – komedia, Polska
FILM 2022, wyk. Małgorzata Kożuchowska
0.15 Niebezpieczne drogi

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

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 Pociągiem dookoła świata: Australia – serial dok.
17.55 Sanatorium miłości 6
18.55 Pan Olbrychski – film dok.
20.00 Sadeck – gwiazda choreografii, choreograf gwiazd – film dokumentalny
21.05 Wodospady Niagary – dok.
22.10 Zagadki zbrodni policji miejskiej – serial dokum.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

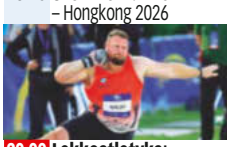
5.45 **Sportowy wieczór**
6.15 **Retro TVP Sport** – mag.
8.15 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: Hiszpania – Belgia
10.30 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz półfinałowy
12.50 **Mundial. Teatr emocji**
13.50 **Żużel** – mecz towarzyski: Polska – Australia
15.50 **Legenda. Hubert Jerzy Wagner** – film dok., Pol.
16.55 **Piłka nożna:** Eliminacje Ligi Mistrzów UEFA: Lech Poznań – Aarhus GF
19.00 **Ring TVP Sport** – mag.



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

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 **Szermierka:** MŚ – Hongkong 2026



20.00 **Lekkoatletyka:** Commonwealth Games – Glasgow 2026 – 4. dzień **(live)**
22.45 **Szermierka:** Mistrzostwa świata – Hongkong 2026 – 6. dzień
0.30 **Kolarstwo:** Tour de l'Ain – 3. etap

POLSAT SPORT 1

6.00 **Piłka nożna:** Eliminacje Ligi Mistrzów UEFA – mecz 2. rundy: Górnik Zabrze – Fenerbahce 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 – Fenerbahce SK
17.00 **Tenis:** Turniej ATP w Waszyngtonie – mecz 2. rundy **(live)**



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**

TVP ABC

10.00 **Przyjaciele**
10.20 **Olimpiada Bolka i Lolka**
10.30 **Bolek i Lolek w Europie**
10.45 **Rodzina Treflików 6**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**
13.00 **Ugotuj 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 Sebastian**



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 **Ptyś i Bill**
19.10 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**
19.20 **Piotruś Królik 2**

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 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**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**
22.04 **Trojaczki**
22.42 **Polly Pocket 6**
23.21 **Przyjaciel pies**
0.10 **Szmatkowe Królestwo**
0.55 **Księżniczka Hania i Grymasek 2**

TVN 24

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



19.30 **Fakty po Faktach**
20.10 **Fakty o świecie**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.30 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.35 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.05 **Fakty po Faktach**

CANAL+ SPORT

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**
20.30 **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 **Szermierka:** MŚ – Hongkong 2026 – 5. dzień
9.15 **Szermierka:** 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 Kanciastoporty 5**
10.10 **SpongeBob Kanciastoporty 7**
10.25 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
11.45 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
12.15 **Niebezpieczny Oddział**
12.40 **Niebezpieczny Henryk**
13.10 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
14.25 **Harmidom 4**
15.20 **Harmidom**
15.40 **Sonic Prime 2**
16.05 **SpongeBob Kanciastoporty 16**

TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.47 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.25 **Było sobie życie**
9.55 **Charlotte i trzy muszkieterki**
10.26 **Angelo rządzi**
10.52 **Siostry 2**
11.22 **Polly Pocket 6**
12.16 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.13 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.39 **Polly Pocket 6**
14.22 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 3**

TVP INFO

15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
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 **Formuła 3:** GP Węgier
12.30 **Formuła 2:** Grand Prix Węgier
14.00 **Formuła 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 **Formuła 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 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.25 **Świnka Peppa 3**
10.35 **Świnka Peppa 4**
11.05 **Santiago z mórz**
11.30 **Psi Patrol 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 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.10 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.40 **Zwierzęce zagadki**
15.10 **Rogata ekipa 3**

DISNEY JUNIOR

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

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

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 **Formuła 1:** GP Węgier
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Inter – Cagliari Calcio
22.00 **Ligue1** (36)
23.05 **Bundesliga Special** (21)
0.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: AVS Futebol SAD – FC Porto
2.00 **Werder Double** – film dok.
3.10 **Magazyn piłkarski**

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
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 Bieszczadu**
22.00 **Górale**
22.30 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

10.15 **Ciężarówką 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 kombat**
21.00 **Ciężarówką przez Chile**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Jeździć, obserwować**
23.45 **Zawodowi handlarze**
0.30 **Usterka 16**
1.00 **101 gadżetów motoryzacyjnych**

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:**
FILM **Tajemnica białej gołębicy** – 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 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Głos serca**
22.45 **Póki nadzieja** – film dokum.

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl d0a31a9875

Każdy kolor włosów zyska na pielęgnacji kosmetykami ze słowem „glossy" lub „shine", bo dodają pasmom blasku.

ZGODNIE Z TRENDAMI

Włosy na urlopie od farbowania



POD KONTROLĄ

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.

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, złocisty blond. Wypróbuj też płukanki z octem.

● Chłodny kolor uszlachetnią, 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. Zapobiegną temu szampony i odżywki wzmacniające kolor, np. z henną (np. Fitomed, Isana). Przy chłodnym odcieniu wybieraj szampony z niebieskimi tonami, kontra np. miedzianym 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.

Brąz dla szatynek

● Te pasma są zimne lub ciepłe. Pierwsze, zwykle u Pani Zimy, lubią koloryzujące maski i tonery w odcieniach jak gorzka czekolada, kawa. Drugie, u Pani Wiosny i Jesieni, polubią ciepłe brązy, np. karmel, latte, orzech.

● Wzmocnią kolor spraye ochładzające dla szatynek (np. Marion). Sprawdzą się też szampony i odżywki do brązu.

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 Biotaniqe zawiera wodą 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 złocistymi drobinkami.



• ok. 50 zł (50 ml)

Wyjątkowa pianka

Pianka do mycia Blask Snail PDRN Cliv Premium oczyszcza cerę z zanieczyszczeń i odblokowuje 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 złocisty blask. Zawiera m.in. kwas hialuronowy. Ładnie podkreśla opaleniznę.



• ok. 40 zł (50 ml)

eprasa.pl d0a31a9875

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

NIEBIESKI W ROLI GŁÓWNEJ

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



APLIKACJE Białe rumianki ożywiają lekki kardigan. Reserved, 69 zł

AŻURY Dodają romantyczności, tak jak i bufki. Zara, 99 zł

LIŚCIE Efektowny wzór przyciąga wzrok. Regatta, 79 zł

WĘZEŁ Z BOKU Modeluje sylwetkę na kształt klepsydry. Afibel

PASEK Podkreśla talię węższą i kobiecy zarys bioder. Mohito, 99 zł

NATURALNA PIELĘGNACJA



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.

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

eprasa.pl d0a31a9875

TWOJE BHP

Nie wykonuj nagłych ruchów. Niespodziewane odkręcenie się czy zamaszysty ruch ręką, zwłaszcza z obciążeniem, np. donicą w ręku, 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 drogocennego 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. Niezastąpiony, gdy stosujesz antybiotyk!



• ok. 10 zł (10 kaps.)

Ochrona i regeneracja

Argotiab Pierwsza Pomoc hydrożel to wyrób medyczny do leczenia powierzchownych ran, otarć, pęknięć i odparzeń 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.)

eprasa.pl d0a31a9875

FOT. Arch/123RF/Picsel, mat. prasowe

W URLOPOWEJ APTECZCE

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 sie namnażać.
- Preparat z jonami srebra sprawdzi się przy otarciach i drobnych ranach powierzchownych, otarciach naskórka, zadrapaniach, niewielkich skaleczeniach. Również przy oparzeniach I i II stopnia (powierzchownych), 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

SREBRO Ag+ TIAB

ARGOTIAB

Zapobiega zakażeniom i chroni ranę
– JONY SREBRA

Przyspiesza regenerację i proces gojenia
– KWAS HIALURONOWY

Łagodzi podrażnienia
– KAOLIN MEDYCZNY

Hexanova
www.argotiab.pl

Producent: NTC Srl., 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 jakiekolwiek 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 jednośladu, miejsca zdarzenia, ustawienia pojazdów oraz znajdujących się w pobliżu znaków drogowych i oznakowania jezdni.

NA PÓŁCE

Pod włoskim niebem

KRYSTYNA MIREK



On – mężczyzna, który pilnie strzeże swojego prywatnego życia. Ona – artystka o tajemniczej przeszłości. Spotykają się w samolocie. Między uliczkami 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.



Uchwyć chwile

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.

FOT. materiały redakcyjne/AI, mat. prasowe

eprasa.pl d0a31a9875

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 usłyszą „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 dostanie 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.



FOT. Adobe Stock, materiały redakcyjne/AI

Mirra na OPUCHNIĘTE NOGI I PAJĄCZKI



"To było tak brzydkie!"

POLECANA FORMUŁA Z MIRRĄ TO BYŁ MÓJ STRZAŁ W 15/10

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 zmartwienie. Pani Regina próbowała różnych specyfików z apteki, ale nic nie przynosiło poprawy, mimo starań, problem nie znikał – „to guzik mi dało" – powiedziała. Pewnego dnia, natrafiła na reklamę polecanej kuracji na żylaki - kremu z mirry do smarowania na zewnątrz i kropli z olejkiem z cyprysem do picia 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 znikały, a Pani Regina była zachwycona - problem zniknął praktycznie w 85%. „A jakbym miała ocenić skuteczność – tak szczerze, to piętnaście na dziesięć!"

Na podstawie rozmowy z klientką, panią Reginą



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 pajączki*



* NA PODSTAWIE BADAŃ APLIKACYJNYCH

PAJĄCZEK ZAWIERA AŻ 8 SUBSTACJI AKTYWNYCH

POLECANA KURACJA NA ŻYLAKI

Dostępne w sklepach zielarskich i aptekach

+48 326 306 514
www.asepta.pro

Zamów i sprawdź!

Specjalny prezent** z kodem: ZDROWO

Suplement diety jest środkiem spożywczym, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety będący skoncentrowanym źródłem witamin lub składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny.

* 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 Bielsko-Biała, Tel: 33 817 34 24

REKLAMA

eprasa.pl d0a31a9875

PRZYDATNE W DOMU



Pysznie 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 witalność

Herbata z pokrzywy to naturalny napar o delikatnym, ziołowym smaku i subtelnym aromacie. Doskonale sprawdzi 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.

Sekret idealnych pulpetów i klopsów tkwi w proporcjach i sposobie przygotowania masy: do mięsa dodaj namoczoną i odciśniętą bułkę, jajko oraz posiekaną, podsmażoną cebulę – to ona nadaje głębi smaku.

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 bułką, 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.

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 pieczeni.

Czas przygotowania: 70 minut
Porcje: 6 S
topień 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** ● **bazylia**

PRZYGOTOWANIE:

1. Cebulę i czosnek posiekaj, zeszklij na 3 łyżkach oliwy. Dodaj pomidory z zalewą, wino i duś 20 minut. Sos przyprawa solą, pieprzem i cukrem. Pomidorki koktajlowe obsmaż krótko na 2 łyżkach oliwy.

2. Spaghetti ugotuj wg przepisu na opakowaniu. Tost namocz w wodzie, odciśnij. Mięso wyrób z tostem, łyżeczką musztardy oraz solą i pieprzem do smaku. Uformuj pulpety. 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

eprasa.pl d0a31a9875

Fot. House of Food, mat. prasowe

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 oelek** ● **sól** ● **pieprz** ● **ziarna granatu i zioła**

PRZYGOTOWANIE:

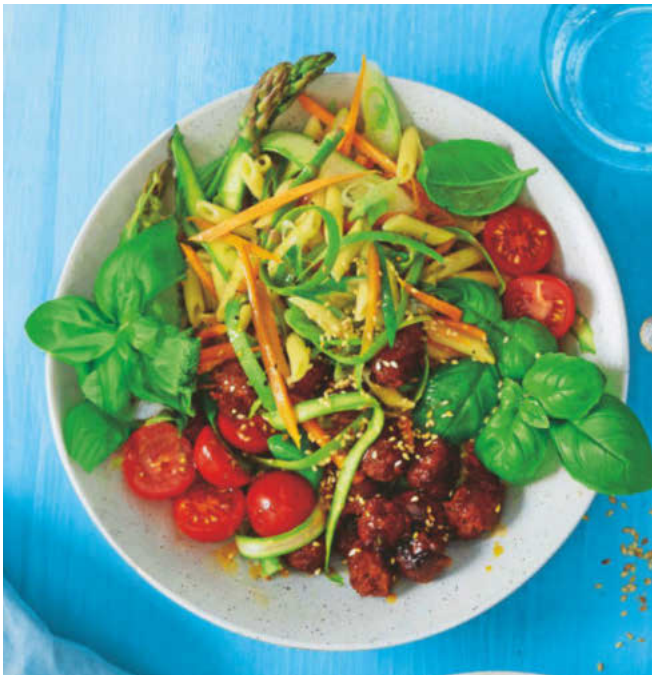
1. Mięso wyrób z jogurtem i sambal oelek, dopraw. Uformuj pulpeciki. Cukinie pokrój w plasterki. Papryki i pieczarki potnij na kawałki.

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





Sałatka 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 sałatki. 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



eprasa.pl d0a31a9875

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.





Śliczne Riomaggiore. Na brzegu stoją łodzie, suszą się sieci i kuszą urocze knajpki.

eprasa.pl/10a51aa27

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

FOT. Adobe Stock

czy pamiętasz, że... 24 – 30 lipca

26.07.1943 – W DARTFORD URODZIŁ SIĘ MICK JAGGER

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 młodszym 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 Różczka.
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.

HOROSKOP

Od 24 do 30 lipca 2026

Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Mów otwarcie o własnych potrzebach. Daj bliskiej osobie czas na odpowiedź. **PRACA** Zaproponuj konkretne rozwiązanie problemu. Twoja inicjatywa może poruszyć zespół. **ZDROWIE** Po treningu zatroszcz się o regenerację. Odłóż 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 powolny rytm dnia. Małe przyjemności działają kojąco.

Bliźnięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Słuchaj uważniej niż zwykle. Dyskusja może wyjaśnić niedopowiedzenia. **PRACA** Uporządkuj skrzynkę 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 przywrócą 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 Wejdź 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 rozproszeniem 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 wzmocni 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.

Fot.: East News

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

Bauer Media Group

TeleTydzień PBC

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

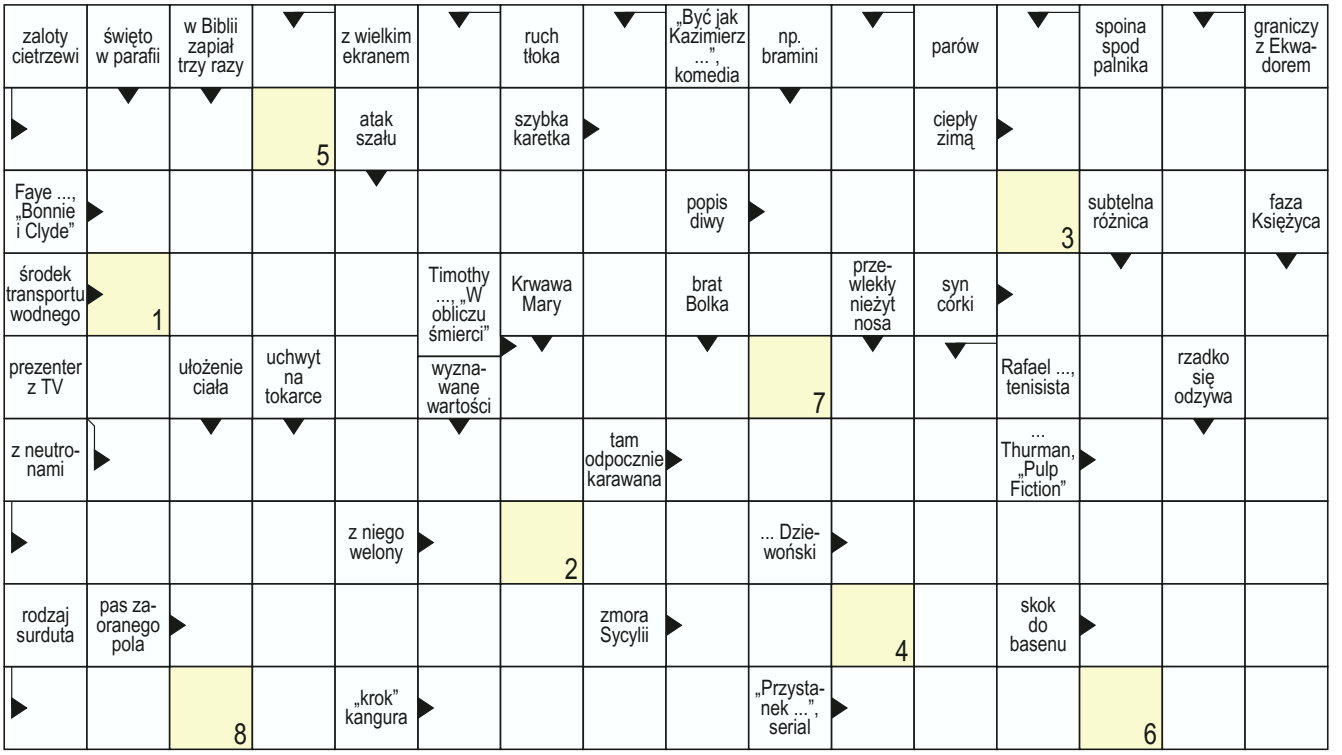
Redaktor naczelna: Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywka i TV: Red. zarządzająca:** Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordynator:** Dorota Skalska **Redaktorzy:** Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juraczko, Joanna Kołakowska,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

Copyright: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j., Warszawa. Wydawnictwo jest członkiem Izby Wydawców Prasy. Tele Tydzień jest objęty badaniami Polskich Badań Czytelnictwa. Rozpowszechnianie wszelkich materiałów redakcyjnych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe oraz za zmiany w programie telewizyjnym wprowadzone przez stację po oddaniu pisma do druku. Wydawca ostrzega P.T. Sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce, jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową

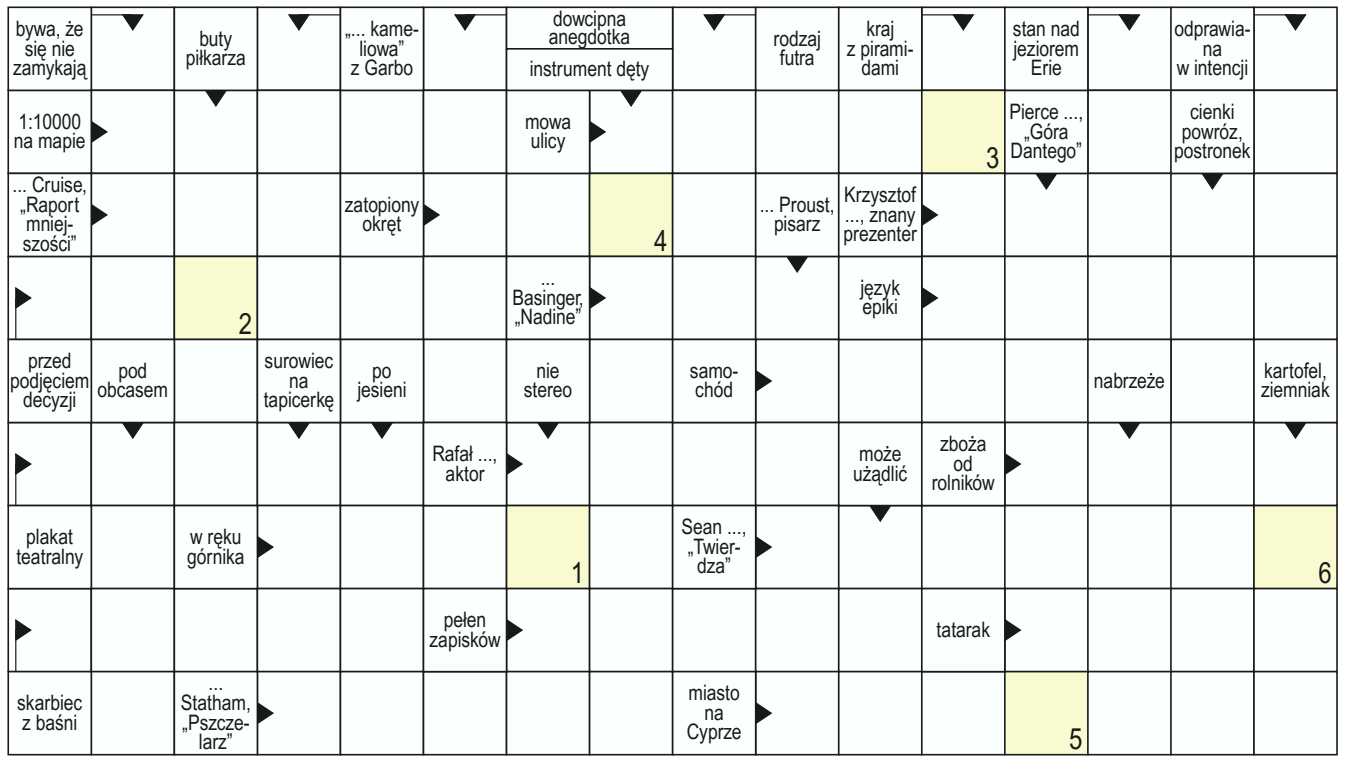
Prenumerata krajowa i zagraniczna: czytelnia.pl, e-mail: prenumerata@bauer.pl, tel.: 67 210 86 05, 67 354 16 05

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

prasa.pl d0a31a9875



Wpisz rozwiązanie

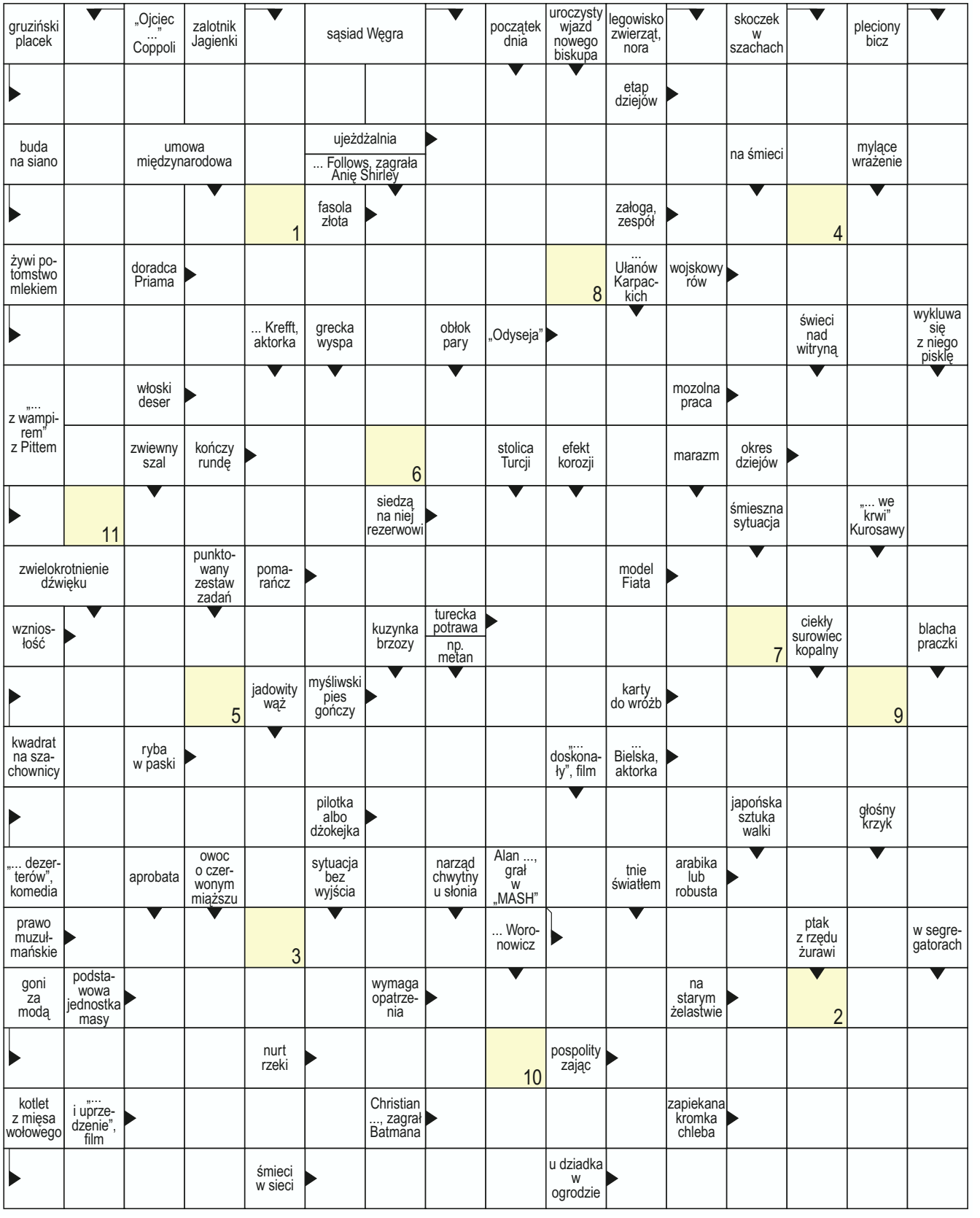


Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

eprasa.pl d0a31a9875

krzyżówka



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

eprasa.pl d0a31a9875

Nowy świat kobiety pełen porad i inspiracji!

Teraz jeszcze piękniejszy i ciekawszy!

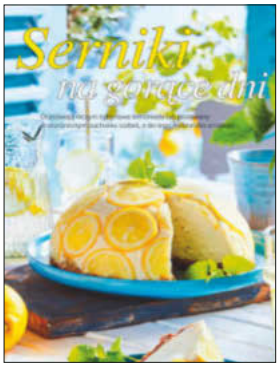




W NUMERZE POLECAMY:



● ZDROWIE NA CO DZIEŃ



● KUCHNIA NA SŁODKO



● PSYCHOLOGIA SZCZĘŚLIWA JA



● TURYSTYKA ZWIEDZAJ Z NAMI

MIESIĘCZNIK DOSTĘPNY W PUNKTACH SPRZEDAŻY PRASY I URZĘDACH POCZTOWYCH

sprasa.pl 0683145875

ESENCJA BRZMIENIA W JAKOŚCI HI-RES!

ODETNIJ SIĘ OD HAŁASU W PRACY, PODRÓŻY I CZASIE WOLNYM.

LIVE 780NC

LIVE 680NC



- 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**

eprasa.pl d0a31a9875