NETFLIX Disney+ HBO max prime video CANAL+

3.07.-9.07.2026
Popularny magazyn telewizyjny
Nr indeksu 37836A

TeleTydzień

Nr 27
29 czerwca 2026
cena 4,49 zł
w tym 8% VAT

aż 100 stron
Program 98 stacji TV



WOKÓŁ EKRANU:
QUIZ WAKACYJNY
JAK DOBRZE ZNASZ POLSKIE KOMEDIE?

PODRÓŻE:
• Dlaczego warto spędzić urlop w Polanicy-Zdroju?



WSPINACZKA
ZAWODY WORLD SERIES W KRAKOWIE

WYWIAD
PYTANIE NA ŚNIADANIE
KATARZYNA DOWBOR
OPOWIADA O ŻYCIU PEŁNYM EMOCJI I TRUDNYCH DOŚWIADCZEŃ, A TAKŻE O MACIERZYŃSTWIE I DOMU PEŁNYM URATOWANYCH ZWIERZĄT. A CO JĄ POCIĄGA W PROWADZENIU ŚNIADANIOWEGO MAGAZYNU TVP 2?



PROSTO Z ZAKOPANEGO
LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ



LOL: KTO SIĘ ŚMIEJE OSTATNI 4



AŻ PO KRES

NA TE Ppremiery CZEKALIŚMY!



DOMEK NA PRERII



WYWIAD
NEO-NÓWKA

KUCHNIA WAKACYJNE TORTY – KOLOROWE, LEKKIE I PEŁNE OWOCÓW

ISSN 1230-7912
9 771230 791600 27

Numer w sprzedaży do 5.07.2026

REKLAMA

TURBOJET CLEANER

TURBOJET CLEANER

NOWOŚĆ! ZAMÓW ZA 199 ZŁ!



Działa z wężem, kranem lub wiadrem!

Idealna do samodzielnego czyszczenia okien, tarasów, ścieżek, samochodów, rowerów, rynien, narzędzi ogrodowych, ogrodzeń i wielu, wielu innych...

TurboJet Cleaner to znacznie więcej niż tradycyjna myjka – sprawdzi się nie tylko przy codziennych porządkach, ale także jako wszechstronne narzędzie do konserwacji i utrzymania czystości w domu, garażu, aucie, ogrodzie czy na działce. W sekundę radzi sobie nawet z najbardziej uporczywym brudem – **bez wysiłku, bez kabli, bez ujęcia wody.** Wystarczy kliknięcie! Lekka, bezprzewodowa konstrukcja i wytrzymały akumulator pozwalają czyścić każdą powierzchnię i zakamarki bez ograniczeń. Dzięki regulowanym dyszom ciśnieniowym, wielu trybom rozpylania i systemowi oszczędzania wody, uzyskasz **świetne efekty.**

Nie potrzebujesz dostępu do prądu ani stałego źródła wody! Możesz podłączyć myjkę do węża ogrodowego i kranu, a nawet do zwykłego wiadra z wodą, co zapewnia **mobilność i swobodę pracy.** Potężny strumień wody w mig usunie kurz, błoto, ziemię, osady, pajęczyny i zaschnięte zabrudzenia. To idealny sprzęt dla osób, które chcą samodzielnie zadbać o czystość w domu, odświeżyć ogród czy przywrócić samochodowi fabryczny blask.

PRECYZYJNE DYSZE

- Strumień bezpośredni
- Myjka wachlarzowa
- Myjka pianowa



DZIAŁA Z WIADREM!



Podłącz swój ***Turbojet Cleaner*** do kranu lub włóż wąż do zwykłego wiadra z wodą – ***czyść bez kablii ograniczeń!***

ZASIĘG DO 10 METRÓW!



- WYDAJNA POMPA 150W
- WYSOKIE CIŚNIENIE
- AKUMULATOR LITOWO-JONOWY 21V
- BEZPRZEWODOWA

W ZESTAWIE OTRZYMASZ:

- 1 x Myjka TurboJet Cleaner
- 1 x Lanca przedłużająca
- 1 x Wąż wodny 5 metrów
- 1 x Filtr
- 1 x Pojemnik na pianę
- 1 x Dysza 0°
- 1 x Dysza 40°
- 1 x Złącze do butelki
- 1 x Ładowarka do akumulatora
- 1 x Akumulator litowo-jonowy 21V



NOWOŚĆ!

ZADZWOŃ I ZŁÓŻ ZAMÓWIENIE!

Masz szansę otrzymać oryginalną myjkę TurboJet Cleaner

w cenie 199 ZŁ!

Oferta obowiązuje do wyczerpania zapasów

Zadzwoń teraz:

61 300 33 92

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

Szczegóły oraz informacje dotyczące zwrotów i reklamacji dostępne są pod adresem sprzedawcy: Nargo Invest Sp. z o.o., ul. Żołnierzy I Armii Wojska Polskiego 10/B6, 81-383 Gdynia, +48 538448631, contactpl@globadvice.info. Regulamin: https://customers-statute.com/statute/pl/.

epr asa.pl e0375a4541

BRESLAU

To jeszcze nie koniec

Międzynarodowy sukces serialu „Breslau" sprawił, że produkcja Disney+ doczeka się drugiego sezonu! W kontynuacji znów zobaczymy Tomasza Schuchardta, Agatę Kuleszę, Adama Bobika oraz Ireneusza Czopa. Platforma zapowiedział również dwa nowe polskie seriale. Komediodramat „Wszystko pod kontrolą" opowiadać ma o Paulinie, którą niespodziewane zdarzenie zmusi do wyruszenia w podróż. Z kolei thriller „Gra" przeniesie nas do prastarego lasu, w którym z pozoru niewinna zabawa przerodzi się w coś znacznie poważniejszego... Szczegóły dotyczące wszystkich trzech produkcji pozostają owiane tajemnicą. **JK**



ZAJAZD. BĘDZIE SIĘ DZIAŁO

Biznesmen z tajemnicą



W przygotowywanym właśnie 2. sezonie serialowa rodzina Pietrzaków otrze się o świat wielkich interesów, a to za sprawą nowego bohatera – charyzmatycznego, ale i pełnego zagadek biznesmena Radosława Głowackiego, w którego wcieli się Jan Wieczorkowski. – Najbardziej lubię grać bohaterów nieoczywistych. Radosław Głowacki z pozoru wydaje się człowiekiem sukcesu: eleganckim, pewnym siebie i wzbudzającym zaufanie. Z czasem okazuje się jednak, że ma zupełnie inne oblicze... – zdradził aktor. Czym zaskoczy nas w tej roli, przekonamy się już jesienią, kiedy serial Stopklatki wróci na ekrany. **JK**



Jaką tancerką okaże się 26-latka?

Ewa Kasprzyk zrezygnowała z roli jurorki ze względu na zbyt liczne zobowiązania zawodowe.

TANIEC Z GWIAZDAMI

Pierwsza na parkiecie

Polsat już teraz kompletuje ekipę do nowej serii „Tańca z gwiazdami". Pierwszą potwierdzoną uczestniczką okazała się Helena Englert, 26-letnia aktorka znana m.in. z „Barw szczęścia", „#BringBackAlice", a ostatnio z „Rodzinki.pl". Natychmiast padły pytania o to, jak radzi sobie na parkiecie. – Jako mała dziewczynka tańczyłam, ale większość małych dziewczynek tańczy, więc nie powiedziałabym, że mam jakieś duże doświadczenie. Wiem, gdzie mam prawą i lewą nogę – odpowiedziała z uśmiechem. Oprócz niej jesienią w programie zobaczymy też m.in. Martę Wiśniewską. W programie zabraknie za to Ewy Kasprzyk! **JK**



Nowi współprowadzący zgodnie podkreślają, że w programie porannym najważniejsi są goście i ich historie.

DZIEŃ DOBRY WAKACJE

Całkiem nowy duet

Już 1 lipca powita nas nowy duet: Izabella Krzan i Jan Pirowski! Potwierdziły się przypuszczenia, że to gospodyni „Azja Express" zostanie nową współprowadzącą show. Do jego ekipy należy już od roku, wie więc doskonale, jak wyglądają kulisy pracy w programie. – Każdy materiał jest konsekwentnie kolaudowany, sprawdzany, zanim zobaczą go nasi widzowie. Wspaniale, że to poznałam, a teraz się cieszę, że będę mogła być takim kelnerem jak w restauracji, który będzie serwować te przepyszne dania naszym widzom – stwierdziła prezenterka. Tymczasem w ubiegły czwartek z redakcją pożegnał się Maciej Dowbor. **JK**

okładka: Iza Grzybowska / TVP, AKPA (2), East News (2), materiały prasowe (4)

fot: AKPA (2), East News (2), Disney+

eprasa.pl e0375a4541



SŁONECZNA. POZA CISZĄ

Dajcie sobie pomóc

Telewizja Polska pracuje nad nowym serialem! Jego główną bohaterką będzie Lena, które przeprowadzi się do rodzinnej miejscowości swojego narzeczonego, by wspólnie z nim otworzyć tam poradnię psychologiczną. Nie zrezygnuje mimo osobistej tragedii i niechęci mieszkańców, którzy będą odnosić się do niej z dużą nieufnością – z początku nie uwierzą ani w stosowane przez nią metody, ani w sensowność rozmów o dręczących ich problemach. A tych nie będzie brakować, o czym Lena szybko się przekona... W obsadzie znaleźli się m.in. Barbara Liberek, Magdalena Walach, Filip Gurłacz i Łukasz Nowicki. **JK**



NASI W MUNDURACH

Na poligon marsz!

Reality show, w którym celebryci przechodzą wojskowe szkolenie, po dwuletniej przerwie znów zagości na naszych ekranach. Program TTV do tej pory doczekał się trzech sezonów. Swoich sił na poligonie spróbowali już m.in. Joanna Opozda, Sylwia Bomba, Greg i Rafał Collinsowie czy Andrzej Gąsienica. Przeszli prawdziwą szkołę życia, a czego możemy spodziewać się w nadchodzącej edycji programu? – Chcielibyśmy pójść o krok dalej i poszukać odpowiedzi na pytanie: czy w dzisiejszych czasach istnieje model prawdziwego mężczyzny i co on tak naprawdę oznacza? – tłumaczy Joanna Sołdra, szefowa stacji. Premiera jesienią. **JK**

GRINCH: ŚWIĄT NIE BĘDZIE

Znów ukradnie Gwiazdkę?

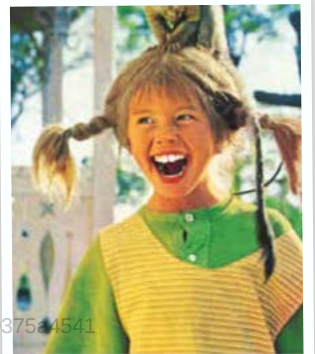
Jim Carrey toczy rozmowy na temat powrotu Grincha! Film z 2000 roku co święta gości na ekranach, a w USA należy do bożonarodzeniowej klasyki. Wydawałoby się, że słowa o planowanej kontynuacji wzbudzą powszechną radość. Zamiast tego pojawiły się pytania, czy Carrey jest jeszcze w stanie przywdziać twarz Grincha. Jego odmieniony wygląd wywołał niemałą sensację podczas niedawnego rozdania Cezarów, na którym aktor otrzymał nagrodę honorową (na zdj.). Niektórzy przyczyn tej metamorfozy upatrywali w jego wieku, inni w nadużywaniu medycyny estetycznej, jeszcze inni podejrzewali, że... zastąpił go sobowtór. **JK**



PIPPI LÅNGSTRUMP

Fizia powraca

Filmowcy nie zapominają o Astrid Lindgren. Jesienią ruszą prace nad serialem animowanym o przygodach Pippi Långstrump, znanej też m.in. jako Fizia Pończoszanka. Twórcy zapowiadają nieco unowocześnioną opowieść o pomysłowej, niezależnej dziewczynce, która nie zważa na konwenanse. To doskonała wiadomość zarówno dla tych, którzy kochają cykl filmowy z Inger Nilsson w głównej roli, jak i dla młodszych widzów, którzy bez nowej ekranizacji może nigdy nie poznaliby Pippi. Przypominamy, że od 2024 roku w Netfliksie możemy obejrzeć serial na podstawie „Ronji, córki zbójnika" również autorstwa Lindgren. **JK**





MARLENE DIETRICH

Błękitny anioł

Niemiecka ikona kina doczeka się filmowej biografii. „Berlinweh" (pol. „Berlińska tęsknota") opowie o skomplikowanej relacji Marlene Dietrich z... ojczyzną. Gwiazda otwarcie potępiała nazizm i zrzekła się niemieckiego obywatelstwa, przez cały czas jednak tęskniła za krajem przodków. W filmie będziemy śledzić cztery wybrane dni z jej życia – akcja rozgrywać się będzie kolejno w Paryżu w 1937 roku, w Bergen-Belsen w 1945, w Tel Awiwie w 1960 i ponownie w stolicy Francji w roku 1983. Za kamerą stanie Agnieszka Holland. Na nazwisko odtwórczyni głównej roli musimy jeszcze zaczekać. **JK**

fot. TVP (2), AKPA, East News (3), TVN, TTV

eprasa.pl e0375 4541

TASKMASTER

Zmiana adresu

Kazimierz Mazur od ponad 23 lat rezyduje na serialowej ul. Wspólnej, tej jesieni jednak aktor odwiedzi także dom Taskmastera. Ma już na koncie udział w „Tańcu z gwiazdami" i zwycięstwo w 11. edycji show „Twoja Twarz Brzmi Znajomo", ale jak poradzi sobie z (często zupełnie niedorzecznymi) zadaniami przygotowanymi przez Adama Woronowicza i Czarka Sikorę? – Kolejny odważny na pokładzie! Przed Wami człowiek, który żadnej roli (i żadnego absurdu) się nie boi – przedstawiła Mazura produkcja show. Przypominamy, że udział w programie TVN potwierdzili także m.in. stand-uperzy Wiolka Walaszczyk i Rafał Rutkowski. **JK**



PROJEKT PLAŻA

Jak co roku w wakacje

Mieszkańcy i goście nadmorskich kurortów mogą liczyć na spotkania z gwiazdami, koncerty i inne atrakcje przygotowane przez TVN. „Projekt plaża" ruszy w piątek 3 lipca w Świnoujściu, a w kolejne weekendy odwiedzi Międzyzdroje (10-12.07), Dziwnów (17-19.07), Kołobrzeg (24--26.07), Pobierowo (31.07--2.08), Dźwirzyno (7-9.08), Łebę (14-16.08) i Krynicę Morską (21-23.08). Organizatorzy zapraszają do zabawy nie tylko nad wodą, ale i w centrach miast! Dzięki reporterom plażowego szaleństwa doświadczą też widzowie programów „Dzień Dobry Wakacje", „Co za tydzień" i „Projekt City" (ten ostatni obejrzymy w TVN Style). **JK**



Na konkursy, koncerty i do kina plenerowego zaprasza m.in. Olivier Janiak.



Tradycja, która przetrwała pokolenia

Masz wrażenie, że Twoje stawy nie pracują już tak lekko jak dawniej? Sztywność, dyskomfort oraz charakterystyczne odgłosy podczas ruchu mogą wpływać na codzienny komfort życia. Podobne dolegliwości dotyczą nawet 2 milionów osób w Polsce.

OD POKOLEŃ



Farmakopea Polska (II) z 1937 roku to oficjalna, przedwojenna księga medyczna. W czasach, gdy nie znano jeszcze nowoczesnych leków syntetycznych opartych na pochodnych ropy naftowej, wawrzyn szlachetny figurował jako oficjalny i niezwykle ceniony surowiec apteczny. To właśnie na jego bazie dawni mistrzowie farmacji własnoręcznie ucierali legendarne, intensywnie korzenne maści, będące ratunkiem pierwszego wyboru na „łamanie w kościach", artretyzm oraz obrzęki.

TEN MECHANIZM PRZEZ LATA POZOSTAWAŁ W CIENIU

Badania naukowe na Uniwersytecie w Salerno we Włoszech z 2024r. wykazały, że związki obecne w olejku eterycznym z liścia laurowego mogą oddziaływać na enzym sEH, który bierze udział w procesach zapalnych.



Czasem wręcz nie wstawałam

„Kolana i nadgarstki dokuczały mi tak bardzo, że czasem wręcz nie wstawałam z fotela. Od kilku miesięcy stosuję oba preparaty. Znowu chce mi się ruszać!"

– Pani Maria

★★★★★

Podejmij pierwszy krok i pokonaj swoje ograniczenia!



Zamów już dziś z dostawą do domu:

WWW.ASEPTA.PRO +48 326 306 813

Specjalna zniżka z kodem ZDROWO*

*obowiązuje przy zamówieniach telefonicznych i na stronie

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

REKLAMA

eprasa.pl e0375a4541



Dom pod Warszawą stał się jej wymarzonym azylem.

KATARZYNA DOWBOR

Kocha swoje stado!

Jest jedną z ikon telewizji. Nam opowiada o byciu mamą i babcią, a także o ratowaniu zwierząt i o przyjemności, jaką daje jej praca, a zwłaszcza rozmowy z ludźmi w „Pytaniu na śniadanie".

PYTANIE NA ŚNIADANIE
PT 3.07 godz. 07.30 TVP 2

Czym dla Pani jest macierzyństwo?

Bycie matką to najważniejsza rola, jaką przyszło mi w życiu odegrać. Moje macierzyństwo miało dwa zupełnie różne etapy. Po raz pierwszy zostałam mamą w wieku zaledwie dziewiętnastu lat. Byłam wtedy młodą dziewczyną, być może wewnętrznie jeszcze nie do końca gotową, niedojrzałą do tak ogromnej odpowiedzialności. Natomiast kiedy pojawiało się drugie dziecko, byłam już dojrzałą, czterdziestoletnią kobietą, która doskonale wiedziała, co chce w życiu robić. Bardzo się cieszę, że mam swoje dzieci i wnuczki. W pewnym wieku przychodzi taka refleksja, że dzięki dzieciom zachowana zostaje piękna, pokoleniowa ciągłość – świadomość, że coś trwałego po nas na tym świecie zostanie. A kiedy widzę, jak fajnymi ludźmi stali się moi syn i córka, cieszę się tym bardziej.

Z Pani doświadczenia – czym różni się bycie mamą od bycia babcią?

Oczywiście mamą jest się przez całe życie, ale kiedy moje dzieci były małe, byłam niezwykle aktywna zawodowo. Szczególnie przy starszym, Maćku, godzenie pracy z macierzyństwem było trudniejsze. Przy Marysi mogłam już sobie pozwolić na nieco więcej swobody i spokoju. Ogólnie rzecz biorąc, mamy są bardziej zapracowane, a babcie z kolei mają ten luksus, że posiadają w sobie o wiele więcej luzu.

KATARZYNA DOWBOR

Ur. 7 marca 1959 r. w Warszawie. Dzieciństwo spędziła w Toruniu. Z wykształcenia jest magistrem pedagogiki, ale szybko rozpoczęła karierę dziennikarską. Przez ponad 30 lat związana była z TVP, potem przez 10 lat prowadziła w Polsacie „Nasz nowy dom", a dwa lata temu wróciła do Dwójkowego „Pytania na śniadanie". Mama Macieja i Marysi, babcia Janiny i Heleny.

Doskonale widzę to po sobie – jako babcia najchętniej pozwoliłabym moim wnuczkom dosłownie na wszystko, a swoim dzieciom na tyle nie pozwalałam (śmiech).

W Pani sercu jest także wiele miejsca dla zwierząt. Skąd wzięła się ta miłość?

To jest piękna tradycja, którą w stu procentach wyniosłam z domu rodzinnego. Mój tata był biologiem, z prawdziwego powołania, kochającym naturę i zwierzęta ponad własne życie. Z tym wiąże się zresztą bardzo zabawna historia. Mój tata był niezwykle utalentowany muzycznie – grał przepięknie na skrzypcach i na fortepianie. Moja wnuczka Janina odziedziczyła po nim te zdolności, jest niesamowicie muzykalna. Tata zdał nawet z powodzeniem egzaminy na wydział dyrygentury w Poznaniu i miał tam studiować. Jednak jego miłość do świata przyrody okazała się silniejsza niż miłość do estrady. Ostatecznie zrezygnował z kariery muzycznej, wybrał biologię i całe swoje późniejsze życie zawodowe związał z pracą naukową na uniwersytecie; był adiunktem na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu.

Tam spędziła Pani dzieciństwo.

W czasach mojego dzieciństwa większość dzieciaków nie widziała większej różnicy między biologiem a weterynarzem, zwłaszcza że lekarzy weterynarii było wtedy na rynku bardzo mało. W efekcie wszystkie porzucone, chore czy ranne stworzenia z okolicy trafiały prosto do nas. Ojciec cierpliwie je leczył, a potem wypuszczał na wolność lub szukał dla nich dobrych domów wśród znajomych. Wychowałam się w domu, w którym ratowanie zwierząt było codziennością i czymś absolutnie naturalnym. To zostało we mnie do dzisiaj.

Ile ma Pani teraz zwierząt?

Jeszcze w zeszłym roku nasze stado było naprawdę spore: mieliśmy pięć psów, trzy konie i dwa koty. Niestety, przełom listopada i grudnia ubiegłego roku był dla nas niezwykle okrutny. Odszedł mój cudowny, 16-letni kot Jagger, a zaraz potem nasza sunia Lulu, którą wzięliśmy ze schroniska. Miała już około 15 lat i poważne problemy z trzustką. Długo ją leczyliśmy, ale pod koniec była już prawdziwą bidulką, bardzo cierpiała, a ja nie chciałam jej męczyć… W tym samym okresie straciłam też moją ukochaną klacz Rodezję, która towarzyszyła mi przez 22 lata. To był mój „koń profesor", na którym startowałam w zawodach, moja cudowna kasztanka, absolutna ostoja. Rodezja dożyła imponującego wieku 35 lat. W tej chwili mam cztery psy, z czego trzy są adoptowane. Mam też przygarniętego kota oraz dwa konie. Jeden z nich, Wojtek, został odkupiony z rzeźni i uratowany przed tragicznym losem, a drugi to urocza klacz rasy huculskiej, którą pierwotnie wzięłam do towarzystwa dla starszej Rodezji. Teraz dotrzymuje kroku Wojtkowi.


W otoczeniu ukochanych psiaków.

Filip Antonowicz, z którym współprowadzi Pani „Pytanie na śniadanie", również kocha zwierzęta. Czy ta wspólna miłość była spoiwem Waszego telewizyjnego duetu?

My z Filipem ogromnie się zaprzyjaźniliśmy. To niesamowite, ponieważ poznaliśmy się bliżej dopiero wtedy, gdy produkcja podjęła decyzję, że stworzymy parę prowadzących. Proszę zauważyć, że jesteśmy jedynym duetem prezenterskim, który przetrwał w niezmienionym składzie od samego początku, kiedy wystartowała nowa odsłona „Pytania na śniadanie". Mimo że dzieli nas spora różnica wieku, szybko okazało się, że mamy podobne poczucie humoru, sposób myślenia i wrażliwość. Mało tego, nasza relacja wykroczyła daleko poza ramy zawodowe – przyjaźnimy się również prywatnie. Filip doskonale wie, że może na mnie liczyć w każdej sytuacji, a ja wiem, że mogę polegać na nim. Odwiedzamy się u siebie w domach, spędzamy razem czas. W trakcie nagrań programu zmusiłam go do adopcji psa i dziś ma swojego cudownego Zygzaka – strasznego chuligana i rozrabiakę, ale kochają się z Filipem bezgranicznie.

„Wychowałam się w domu, w którym ratowanie zwierząt było codziennością i czymś absolutnie naturalnym."

Dlaczego lubi Pani prowadzić „Pytanie na śniadanie"?

Przede wszystkim dlatego, że bardzo lubię mówić i rozmawiać z ludźmi. Do tego wszystkiego dochodzi moja ogromna ciekawość świata. Uważam, że dziennikarz, który nie ma w sobie ciekawości, po prostu nie odnajdzie się w tym zawodzie. Interesują mnie ludzie, ich poglądy, a także ich sposób bycia i ich pomysły na życie. „Pytanie na śniadanie" to program, który daje idealną przestrzeń do tego, by zatrzymać się i posłuchać, co inni mają nam do powiedzenia. Opowiadajmy o ludziach, inspirujmy się nimi, ale ich nie oceniajmy. Dlatego zawsze, kiedy mamy dyżur prezenterski razem z Filipem, mocno dbam o to, by te segmenty miały charakter stricte informacyjny.

Rozmawiała MARIKA GORCZYŃSKA

fot. AKPA (3), Instagram.com/katarzyna_dowbor_official (2)


PYTANIE NA ŚNIADANIE (OD 2002)
Z Filipem Antonowiczem tworzą zgrany duet.



Świetnie się dogaduje z synową i synem, czyli Joanną Koroniewską i Maciejem Dowborem.


Jej córka, Maria Dowbor-Baczyńska, to zdolna poetka.

eprasa.pl e0375a4541

WAKACYJNY QUIZ

Co wiesz o polskich komediach?

W jakiej znanej piosenkarce zakochał się inżynier Karwowski? Czego szukali konspiratorzy ze „Złota dezerterów" i co o brytyjskich żołnierzach mówił Franek Dolas? Odpowiedzi na te i inne pytania znajdziecie w kolejnej odsłonie naszego wakacyjnego quizu. To doskonała okazja, by sprawdzić swoją wiedzę na temat rodzimych komedii, a także przypomnieć sobie ich najlepsze momenty.

NIGDY W ŻYCIU! (2004)
Jak na imię ma główna bohaterka filmu, grana przez Danutę Stenkę (na zdj. z Arturem Żmijewskim), która po życiowych zawirowaniach postanowiła zacząć wszystko od nowa?
A) Marta
B) Teresa
C) Judyta
➲ SO 4.07 godz. 16.45 TVN



MOTYLEM JESTEM, CZYLI ROMANS CZTERDZIESTOLATKA (1976) Jak nazywała się polska piosenkarka, która zagrała obiekt westchnień inżyniera Karwowskiego?
A) Irena Santor
B) Irena Jarocka
C) Sława Przybylska
➲ PT 3.07 godz. 20.00 STOPKLATKA

BABY BOOM, CZYLI KOGEL MOGEL 5 (2024)
Jaki zawód wykonuje Katarzyna Solska, którą gra Grażyna Błęcka-Kolska (na zdj. ze Zdzisławem Wardejnem)?
A) psycholożki
B) pediatry
C) nauczycielki
➲ TVP VOD



JAK ROZPĘTAŁEM II WOJNĘ ŚWIATOWĄ (1969)
Jak na brytyjskich żołnierzy mówi Franek Dolas (Marian Kociniak)?
A) herbaciane fajfokloki
B) królewskie meloniki
C) parasolowi komandosi
➲ SO 4.07 godz. 17.10 POLSAT



eprasa.pl e0375a4541



ZŁOTO DEZERTERÓW (1998)
Co postanowili odzyskać bohaterowie filmu „Złoto dezerterów", kontynuacji kultowych „C.K. Dezerterów"?
A) Bursztynową Komnatę
B) złoto zrabowane przez Niemców w trakcie II wojny światowej
C) koronę Kazimierza Wielkiego
➲ **PO 6.07 godz. 22.55 TVP 2**



WOJNA ŻEŃSKO-MĘSKA (2011)
Jakie rodzinne więzy łączą dwie aktorki, Sonię Bohosiewicz (na zdj. z Krzysztofem Ibiszem) i Maję Bohosiewicz (w kółku), grające główne role, czyli filmową Barbarę i jej córkę Julkę?
A) są siostrami
B) są matką i córką
C) nie łączą ich więzy rodzinne
➲ **SO 4.07 godz. 22.00 POLSAT 2**



VINCI 2 (2025) W którym z tych krakowskich miejsc kręcono między innymi zdjęcia do filmu? Na zdj.: Borys Szyc i Robert Więckiewicz.
A) na Kopcu Kościuszki
B) w Muzeum Książąt Czartoryskich
C) na stadionie Wisły Kraków
➲ **ND 5.07 godz. 16.25 HBO**

fot. TVN, East News (2), HBO, Polsat (2), TVP (2)



Alicja miała trudności z kontrolowaniem cukru we krwi. Obawiała się komplikacji. Jednak po rozpoczęciu przyjmowania tabletek Zuccarin znalazła rozwiązanie.

Sytuacja się pogarszała

Kilka lat temu, kiedy zaczęły się moje problemy, miałam tylko lekko podwyższony poziom cukru we krwi. Zmieniłam dietę, jednak to nie wystarczyło i po jakimś czasie poziom cukru zaczął rosnąć. Znalazłam w gazecie artykuł o produkowanych w Skandynawii tabletkach **Zuccarin**, które pomagają utrzymać w normie poziom cukru we krwi i postanowiłam je wypróbować.

Szybkie działanie

Następnego ranka po rozpoczęciu przyjmowania tabletek **Zuccarin**, mój poziom cukru we krwi obniżył się, zaledwie kilka dni później unormował, a ja poczułam się znacznie lepiej. Stosuję **Zuccarin** regularnie i staram się kontrolować poziom cukru we krwi. To najlepsza rzecz, jaką zrobiłam dla siebie!

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

Liście morwy – przełom!

W Japonii od setek lat po posiłku pije się herbatę z liści morwy, ze względu na ich korzystne właściwości. Wyciąg z liści morwy może efektywnie stabilizować poziom cukru we krwi, powstrzymując wchłanianie cukrów z węglowodanów. Niestrawione cukry po prostu przechodzą przez układ trawienny, zamiast przenikać do układu krwionośnego. Tabletka zawierająca wyciąg z liści morwy białej, zażyta przed posiłkiem, pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi, kontrolować apetyt na słodkie potrawy oraz wagę.



Suplement diety Zuccarin – wysoka, standaryzowana na 2% DNJ zawartość ekstraktu z morwy białej – 800 mg w dziennej porcji.

Szukaj logo ze Srebrnym Drzewem – gwarancji wysokiej jakości i efektywności.

Zapytaj o Zuccarin™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach **60 i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek.**

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. **Kod BLOZ 8101001 ułatwi zamówienie produktu.**



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

REKLAMA

eprasa.pl e0375a4541

NOWY ROZDZIAŁ
„Najszczęśliwszy jestem wtedy, gdy mogę być po prostu sobą" – mówił kiedyś Brad Pitt. Patrząc na zdjęcia z ich wspólnych wyjść, trudno oprzeć się wrażeniu, że właśnie taki jest u boku Ines de Ramon.



ZODIAK RZĄDZI!
Śmieją się, że ich miłość została zapisana w gwiazdach. Oboje są spod znaku Strzelca. On świętuje urodziny 18 grudnia, ona dzień później, 19 grudnia. A tu – bawią się na French Open!

CIEKAWY PRZYPADEK... (2008)
Trzeci wspólny film Brada Pitta i Davida Finchera opowiada historię mężczyzny, który rodzi się jako starzec i z każdym rokiem młodnieje.

BRAD PITT I INES DE RAMON

Bez pośpiechu

Była tenisowa mączka Rolanda Garrosa, koncert i romantyczne wakacje. Brad Pitt (62) i Ines de Ramon (33) nie ukrywają już, że są sobie bardzo bliscy. Czy właśnie tak wygląda wielka miłość ludzi po przejściach?

➲ CIEKAWY PRZYPADEK BENJAMINA BUTTONA PT 3.07 godz. 20.00 TVN FABUŁA

Gdyby kilka lat temu ktoś powiedział Bradowi Pittowi, że po najbardziej burzliwym rozdziale swojego życia będzie siedział na trybunach Rolanda Garrosa, trzymając za rękę kobietę, która przywróci mu spokój, zapewne uśmiechnąłby się z niedowierzaniem. A jednak los napisał właśnie taki scenariusz.

Co ciekawe, historia Brada Pitta i Ines de Ramon nie zaczęła się na planie filmowym. W pobliżu nie było żądnych sensacji fotoreporterów ani kolegów z branży, próbujących odgadnąć, czy tych dwoje coś do siebie czuje. Gdy jesienią 2022 roku media po raz pierwszy połączyły ich nazwiska, mało kto wierzył, że ta relacja przetrwa próbę czasu. On miał za sobą wyczerpującą batalię rozwodową z Angeliną Jolie, ona kończyła małżeństwo z Paulem Wesleyem („Pamiętniki wampirów"). Oboje wydawali się zainteresowani odzyskaniem równowagi. Zwłaszcza, że dzieci Brada właśnie formalnie zrezygnowały z nazwiska ojca. Nie zawsze jednak da się wszystko zaplanować. Serce nie sługa, spłatało im figla…

W konspiracji

Ines nie przypomina wcześniejszych partnerek gwiazdora. Nie jest aktorką, nie zabiega o uwagę papara-

FOT. Getty Images, East News, Forum, TVN
eprasa.pl e0375a4541



POLSKI ŚLAD
Pierwszy mąż Ines, Paul Wesley, naprawdę nazywa się Paweł Tomasz Wasilewski i biegle mówi po polsku. Rozwiedli się spokojnie i bez sensacji.

zzich. Wykształcona, inteligentna, zawodowo związana ze światem luksusowej biżuterii, imponuje mu spokojem. Po dekadach życia pod nieustannym ostrzałem fleszy znalazł kogoś, przy kim może być Williamem Bradleyem, a nie bożyszczem tłumów, Bradem.

Ich znajomość rozwijała się powoli, niemal konspiracyjnie. Unikali rozgłosu, umawiali się na kameralne kolacje i spotkania z przyjaciółmi. Byli już razem, gdy portale prasowe sugerowały, że aktor wrócił do Jennifer Aniston. Pewnie serdecznie się z tego śmiali, ale niczego nie prostowali. Dopiero gdy w 2024 roku zaprezentowali się na czerwonym dywanie, stało się jasne, że łączy ich coś więcej. Wybrali do tego wyjątkową okazję – premierę filmu „Samotne wilki" na festiwalu w Wenecji, w którym Pitt wystąpił u boku George'a Clooneya.

Wiosną 2026 roku zakochani nie schodzili z radarów fotografów. Pojawili się w Los Angeles na światowej premierze Mercedes-AMG. Kilka dni później przenieśli się do Paryża, gdzie bawili się na koncercie basisty zespołu Red Hot Chili Peppers – Flei. Wkróce ruszyli na wakacje do Prowansji. Kulminacją romantycznej wiosny okazał się zaś turniej French Open. Na trybunach legendarnego kortu Philippe'a Chatriera wymieniali uśmiechy i pocałunki. Maja Chwalińska walczyła wtedy z Mirrą Andriejewą. Śmiała się, że umarłaby, gdyby wiedziała, kto zachwycał się jej grą!

Żyją chwilą

Po sportowych emocjach zakochani wybrali się na kolację w towarzystwie… Davida Finchera. I tu ciekawostka: Fincher i Pitt nakręcili dotąd wspólnie trzy filmy – „Siedem", „Podziemny krąg" i „Ciekawy przypadek Benjamina Buttona". Teraz połączyli siły przy komediodramacie „Przygody Cliffa Bootha", będącym kontynuacją „Pewnego razu... w Hollywood". Scenariusz napisał Quentin Tarantino, za kamerą stanął Fincher, a Pitt ponownie wciela się w kaskadera Cliffa Bootha. Czy Ines podczas kolacji sugerowała ukochanemu, jak ma grać? A może szepnęła słówko na ucho Fincherowi? Tego nie wiemy. Wiemy natomiast, że każde wspólne wyjście pary uruchamia lawinę spekulacji. Będzie ślub? Brad włoży pierścionek na palec Ines? Plotkarskie media prześcigają się w domysłach, ale zainteresowani żyją chwilą. I słusznie. Po szczęście najlepiej spieszyć się powoli…

MACIEJ MISIORNY



Jan jest na emeryturze. Obecnie wraz z żoną jest pochłonięty odnawianiem mieszkania, w wolnym czasie chodzi na ryby i gra w siatkówkę.

„Problemy z uszami zaczęły się jakiś czas temu. Często miałem wrażenie, że jestem w centrum głośnego miasta, podczas gdy znajdowałem się na wiejskiej łące. Zaniedbałem ochronę moich uszu." – powiedział Jan.

TONE™ POTĘGA SŁUCHU

Po rozpoczęciu przyjmowania tabletek **Tone**, Jan zauważył różnicę. Lepiej słyszał ponieważ **Tone** zawiera ekstrakt z miłorzębu japońskiego, który przyczynia się do poprawy słuchu. Czasem, kiedy jest zmęczony lub zdenerwowany, słyszy tylko lekki szum w uszach.

DOCENIĆ CISZĘ

„Teraz w końcu mogę docenić ciszę." – powiedział Jan.

„Czuję ten szczególny spokój, jak nad morzem o wschodzie słońca. Również reklamy przestały być dla mnie irytujące i za głośne, jak wcześniej."

– stwierdził Jan, chwaląc Tone!



Wyprodukowany w Skandynawii suplement diety **Tone**, zawiera **naturalne składniki: minerały, witaminy oraz wyciągi roślinne, a zwłaszcza miłorząb** pomagający w prawidłowym funkcjonowaniu ucha wewnętrznego. O słuch możemy zadbać poprawiając mikrokrążenie w uchu wewnętrznym oraz utrzymując równowagę elektrolitów – zdolność organizmu do przewodzenia impulsów elektrycznych, szczególnie istotną dla słuchu.



Ucho wewnętrzne

Produkt Roku 2024 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii „Preparaty wspierające słuch"
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach **60 i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek.**

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. **Kod BLOZ 8255901 ułatwi zamówienie produktu.**



DOBRA MARKA

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

REKLAMA

eprasa.pl e0375a4541



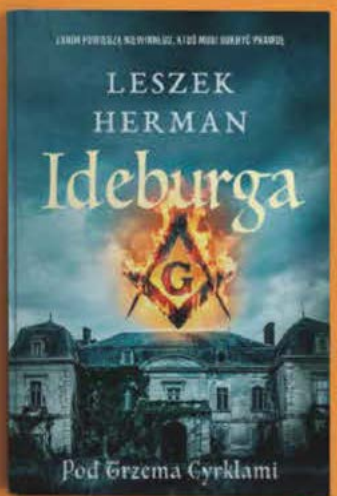
CZAS na czytanie

Wakacje to czas odpoczynku i chwila tylko dla siebie. Jednym z najprostszych sposobów relaksu jest czytanie książek, które potrafią zamienić zwykłe popołudnie w niezwykłą podróż – niezależnie od miejsca. Gdy nie gonią nas obowiązki, łatwiej zanurzyć się w fabule i sięgnąć po tytuły, na które wcześniej brakowało odwagi. Czytanie pozwala oderwać się od codzienności i odpocząć od ekranów oraz cyfrowego hałasu. Działa kojąco, rozwija wyobraźnię i pomaga odzyskać równowagę. To prosty wakacyjny „reset", który daje nie tylko rozrywkę, ale też rozwój i spokój.

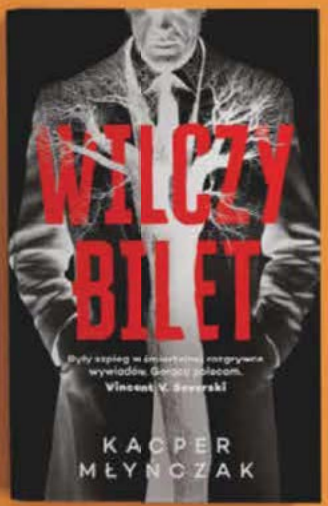
Powieści, od których trudno się oderwać



Kaszubska historia o miłości, stracie i przetrwaniu



Kryminał historyczny z najbardziej intrygującą bohaterką XIX wieku



Były szpieg w śmiertelnej rozgrywce wywiadów

muza.com.pl

eprasa.pl e0375a4541







eprasa.pl e0375a4541





CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?
CZYTAJ ŚWIAT SERIALI

Na Wspólnej

Lew postanawia zmienić styl życia. Igor coraz bardziej niepokoi się o córkę. Smolny przeprowadza prywatne śledztwo.

TVN, 20.15 PO **ODC. 4240**
Julka kradnie ojcu pieniądze i wydaje je na narkotyki. Półprzytomna dzwoni do Leona. Chłopak znajduje ją w ciężkim stanie. Chce wzywać pogotowie. Sandra szantażuje Smolnego. Krzysztof sprawdza jej dyplom z poznańskiej uczelni. Kontaktuje się z prorektorem. Nalepa zaczyna trenować i zdrowo się odżywiać. Roztocka, która odwiedza go w pracy, na parkingu ściera się z Kalskim. 35 min

WT **ODC. 4241**
Julka jest w bardzo ciężkim stanie po przedawkowaniu. Leon stawia jej ultimatum. Igor chce zgłosić zaginięcie córki. W ostatniej chwili dostaje jednak uspokajającą wiadomość. Bożydar planuje otworzyć własny lokal. Brygida znajduje dla niego atrakcyjne miejsce. Kalski zachęca kolegów z pracy do udziału w biegu charytatywnym. Pierwszy trening kończy się dla Adamskiego katastrofą. Wyczerpany musi zostać podłączony do kroplówki. 35 min

ŚR **ODC. 4242**
Brygida pokazuje Bożydarowi lokal na dachu. Zachwycony Klusek jest pewien, że restauracja odniesie sukces. Zdybicka i Baliszewski z niego kpią. Nalepa i Kalski przyjmują mężczyznę po zatrzymaniu akcji serca. Greg uspokaja syna pacjenta. 35 min

CZ **ODC. 4243**
Policja informuje Cieślikową i matkę Fiony, że podejrzewana o hejt koleżanka ich dzieci jest niewinna. Analiza komputera nie wykazała żadnych dowodów. Kajetan dostaje od Pauli niepokojącą wiadomość. Jedzie do jej domu i znajduje dziewczynę nieprzytomną. 35 min

Barwy szczęścia

Pyrkowie zmagają się z kolejnymi problemami. Mogą na siebie liczyć.

TVP 2, 19.25 PO **ODC. 3347**
Po wyprowadzce z domu Oliwka zatrzymuje się u Madzi. Podejrzewa, że Tomek wciąż czuje coś do Grażyny. Mimo sprzeciwu Asi Daniel po raz kolejny zabiera Emila na strzelnicę. Obecność Lucyny w domu zaczyna dobrze wpływać na Huberta. 40 min

ŚR **ODC. 3349**
Stan Krystyny ulega pogorszeniu. W tej sytuacji Jaworski organizuje terapeutyczny wieczór brydżowy. W jego trakcie Jerzy zbliża się do Wandy. Załamanego po rozstaniu z Grażyną Patryka wspierają Justin oraz Ola. 40 min



CZ **ODC. 3350**
Zachowanie Emila niepokoi Gabi. Postanawia porozmawiać na ten temat z Asią. Rawiczowa nie może uzyskać zgody na widzenie z synem. Błaga Natalię, by odwiedziła Cezarego zamiast niej. Małgorzata uświadamia córce, że mała Lea bardzo tęskni za ojcem. Zwoleńska oficjalnie przejmuje sprawę Soni. Przygotowuje się do rozprawy. 40 min

Na sygnale

Vick chce zrobić ukochanej niespodziankę. Nie wszystko idzie zgodnie z planem...

TVP 2, 21.50 PO **ODC. 861, 862**
Britney zabiera matkę na krótką wycieczkę. Kobiety trafiają w sam środek małżeńskiej kłótni. Zdzisio zmaga się w barze z kolejnym kryzysem. Zarzyjaźnia się z czworonogiem. 65 min



WT **ODC. 863**
Pacjentką dr Reiter jest nastolatka, która skarży się na silny ból brzucha. Na jej wątrobie zostaje wykryta podejrzana zmiana. Zespół Vicka pomaga kurierowi, imigrantowi z Pakistanu, który został pobity i okradziony. 30 min

ŚR **ODC. 864, 865**
Po jednej z akcji Piotr musi zmierzyć się z posądzeniem o brutalność, a Potocka zostaje niesłusznie oskarżona o napaść. Benio organizuje dla Basi randkę na szczycie wieżowca. Tam jednak para wpada w pułapkę. 65 min

eprasa.pl e0375a4541

30 lat pełnych wzruszeń!



Rocznicowe wydanie „Sukcesów i Porażek”

w sprzedaży od 19 czerwca!

eprasa.pl e0375a4541



Lombard. Życie pod zastaw 18

TV Puls, 19.00 PT-CZ ODC.967-971

Chrustowski ukrywa przed żoną, że stracił pracę. Zanosi na Cichą laptop. Osiemnastoletnia Ania decyduje się na korektę płci. Zastawia biżuterię i inwestuje w kryptowaluty. Andżelika nie radzi sobie z Igorkiem, który ciągle pyta o ojca. Kobieta mówi o swoich problemach Romanowi. Początkujący prawnik Kanicki pracuje w urzędzie. Przyłapuje przełożonego na molestowaniu sekretarki. Dariusz prowadzi z ojcem sieć myjni samochodowych. Musi zebrać pieniądze na leczenie chorej córki. Kornel nie dostał zaległego honorarium. Rozważa zemstę na szefie. 60 min



Policjantki i Policjanci

TV 4, 19.00 PT-CZ ODC.1395-1399

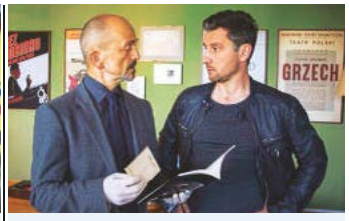
Mikołaj i Miłosz rozpoczynają śledztwo dotyczące postrzelenia złodzieja. Starsza kobieta zgłasza, że do jej drzwi dobija się zakrwawiony mężczyzna. Patrol natychmiast jedzie na miejsce. Ktoś podłożył bombę w biurowcu i pod autem właściciela jednej z wrocławskich fundacji. Daria i Marek ruszają tropem zamachowca. Umiera egzaminator potrącony na placu manewrowym. Jest wielu podejrzanych. Bachleda zatrzymuje lichwiarza odpowiedzialnego za atak na Jagnę. Lena i Bartosz badają sprawę pobicia Ewy. Napastnik mógł szukać cennego przedmiotu, więc z pomocą przychodzi rzeczoznawca Jakub Naumiuk. 60 min



Na dobre i na złe

TVP 2, 16.15 SO ODC. 986

Mania prosi Agatę, by zabrała ją do domu. Dyrektorka ośrodka studzi jednak nadzieje. Samotna kobieta ma niewielkie szanse na adopcję dziecka. W tej sytuacji Rafał oświadcza się Woźnickiej. W szpitalu Konica zajmuje się dziewczyną z poważnym złamaniem, której zdrowie zrujnowały zła dieta oraz niezachwiana wiarę w naturopatię. Blanka natomiast przyjmuje ciężarną z objawami stanu przedrzucawkowego. Niebawem lekarka poznaje w pracy Zuzę, która właśnie poroniła. Szybko nawiązują nić porozumienia. Mario niespodziewanie oferuje wsparcie w opiece nad Niną, znów zaskakując byłą partnerkę. 60 min



Prokurator

TVP 1, 20.25 ND ODC. 7

Podczas przedstawienia ginie aktor. Ktoś podmienił rekwizyt na prawdziwą broń. Proch ustala z Kielakiem i Chorko plan działania wobec szantażystów. Wybiera się na spotkanie z tajemniczą kobietą. WT ODC. 8 Zostaje zamordowany lekarz, który był wplątany w głośną sprawę uśmiercenia nieuleczalnie chorego mężczyzny, a jako poseł forsował ustawę o eutanazji. By schwytać sprawcę, prokurator ucieka się do podstępu. ŚR ODC. 9 Ekipa wszczyna śledztwo dotyczące śmierci prezesa firmy meblarskiej, Tadeusza Dregana. Jego zwłoki znaleziono w mieszkaniu należącym do hodowcy pająków egzotycznych. 55 min

Ranczo 6



TVP 1, 9.15
PT-CZ ODC.72-77

Czerepach wykorzystuje nową inicjatywę Lucy do wypromowania senatora Kozioła. Francesca dowiaduje się, że jej były adorator wyszedł z więzienia i zamierza pozbyć się Witebskiego. Pod urzędem gminy protestują niezadowoleni mężczyźni. 55 min

Szpital św. Anny



TVN, 16.50
PT-CZ ODC.60-64

Wojtek zostaje wezwany do wypadku spadochronowego. Kasia musi przekonać matkę pięcioletniego Kuby, zwolenniczkę medycyny naturalnej, do zgody na leczenie syna. Tomek po bójce ze stalkerem trafia w ciężkim stanie do szpitala. 65 min

Rodzinka.pl



TVP 2, 19.25
SO ODC.298

Do młodych Boskich przyjeżdżają rodzice Magdy. Starają się zbliżyć do wnuczki. Natalia ponownie dyskutuje z przyjaciółkami o operacjach plastycznych. Do rozmowy włącza się Paula. Boscy postanawiają także zorganizować wieczór przebierańców. 35 min

Maxima. Droga na tron



TVP 2, 17.15
ND ODC.2

Do prasy docierają informacje o nowej miłości księcia. Máxima staje się celem paparazzich. Sytuacja jeszcze się pogarsza, gdy media dowiadują się, że ojciec Zorreguiety w przeszłości był ministrem rolnictwa w rządzie dyktatora Jorge Videli. 50 min

La Promesa – pałac tajemnic



TVP 2, 15.05
PT-CZ ODC.425-429

Po śmierci Jimeny Manuel coraz bardziej oddala się od Jany. Cruz prosi Alonsa, by przekonał Catalinę do przekazania rodzinnego interesu Lorenzowi. Ayala publicznie wyznaje miłość Margaricie. 55 min

Młode gliny



TVN, 17.55
PT-CZ ODC.12-17

W pożarze opuszczonego budynku, nielegalnie zajmowanego przez młodzież, ginie 11 osób. Podejrzany o podpalenie jest deweloper. Kolejne śledztwo dotyczy porwania chłopaka maturzystki Julii, Nikodema. 65 min

Rekrut 8



AXN, 21.05
WT ODC.13, 14

Tim, Lucy, Celina i Miles organizują nabór do służby. Podczas akcji ratunkowej Bailey i John zostają porwani. Juarez trafia do sekcji ds. osób zaginionych. Angażuje się w sprawę zniknięcia młodej lokatorki jej budynku. 115 min

Berlin Ku'damm 56



TVP 2, 23.30
WT-ŚR ODC.1, 2

Rok 1956. Caterina, właścicielka szkoły tańca, walczy o godne życie dla córek. Monika pada ofiarą napaści seksualnej. Związek Helgi przechodzi kryzys. Eva trafia na zebranie komunistów, gdzie spotyka ojca. 55 min

Akacjowa 38



TVP 1, 18.25
PT-CZ ODC.904-908

Leonor i inni mieszkańcy Akacjowej odkrywają, że Ursula manipulowała Cristiną. Diego pokazuje Blance dzwoneczek, który znalazł w klasztorze. Kobieta odzyskuje nadzieję, że jej syn żyje. 65 min

Rok za rokiem



CANAL+ PREMIUM, 21.00 PT ODC.4

Daniel wyrusza w niebezpieczną podróż, by uratować ukochanego. Celeste planuje zemścić się na Stephenie. Viv Rook, która osiąga kolejne sukcesy, wciąż zamierza sięgnąć po więcej. 60 min

FBI: International 4



AXN, 21.05
PO ODC.12

Po zabójstwie 6-letniego Dillona Portillo do ekipy Wesa Mitchella dołącza agentka Riley Quinn. Chce odnaleźć rodzinę chłopca – jego brata, matkę i ojczyma, którzy uciekli do Stambułu. 60 min

FBI: Most Wanted 4



AXN, 22.05
PO ODC.15

Ekipa zajmuje się sprawą porwania chorwackiej tenisistki Luli Arslan. Trop prowadzi do agentów irańskiego wywiadu. Chcą oni uciszyć sportsmenkę, która protestuje po śmierci Mahsy Amini. 55 min

eprasa.pl e0375a4541



Uroczysko

TV 4, 20.00 PO ODC. 197, 198
Policjanci odkrywają ciało Roberta, a bez śladu znika Czarek. Wzburzony rolnik zgłasza kolejne morderstwo. Makabryczna scena przywołuje miejscową legendę o Leszym.
WT ODC. 199, 200 Kobieta informuje o zaginięciu męża. Zostaje znalezione jego ciało, a w tle pojawia się wątek kolumbijskiej mafii. Agata dokonuje szokującego odkrycia.
ŚR ODC. 201, 202 Wilczewska odzyskuje przytomność. Gdy Jan i Maria prezentują na wystawie swoje makabryczne dzieło, Filip robi wszystko, by odnaleźć koleżankę.
CZ ODC. 203, 204 Zbrodnia podczas zjazdu absolwentów daje początek mrocznej serii. Podejrzanym jest nawet ksiądz Marek. 60 min



Sprawiedliwi. Trójmiasto

TV 4, 21.00 PO ODC. 125 Skazany gangster grozi sędzi zemstą. Wkrótce w domu seniora umiera jej ojciec. Dąbek i Gzymski ruszają w pościg za podejrzanym.
WT ODC. 126 Dawna przyjaciółka prosi Osicę o pomoc w odnalezieniu partnera, dilera Sebastiana „Wilczka" Wilka. Policjantka rozpoczyna prywatne śledztwo.
ŚR ODC. 127 Patrycja i Maksym badają sprawę gwałtu i zabójstwa studentki Reginy Moczulskiej. Trop prowadzi do Jakuba Filskiego, przewoźnika z wyrokiem za pobicie.
CZ ODC. 128 Pola i Damian wszczynają śledztwo dotyczące skatowanej matki, Marioli Sochy, i uduszonego niemowlęcia. 60 min

Pan Mama



TVP 2, 18.20
ND ODC.60
Sylwester obawia się zbliżenia z Patrycją. Zamiast z nią szczerze porozmawiać, za radą szwagra postanawia udawać znawcę tantry. Liczy, że w ten sposób zaimponuje dziewczynie. Bruno i Miras tworzą kuriozalną pieśń ku czci patrona szkoły. 35 min

OSTATNI

Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny



TV 4, 22.00
PO-CZ ODC.1008-1011
Odsiadujący wyrok seryjny morderca dostaje zdjęcie zmasakrowanych zwłok Luizy Stępień. Zajmują się tym Kłos i Kalicka. Ktoś zamknął w chłodni właściciela restauracji i opróżnił kasę. Garda i Górska ruszają tropem sprawcy. 65 min

Zabójcza broń 3



AXN, 21.05
ŚR ODC.14, 15 Cole, wbrew woli Rogera, prosi Toma Barnesa o pomoc. Wkrótce FBI wszczyna śledztwo dotyczące Wesleya. On sam natomiast sprawia, że narzeczony Natalie tuż przed ślubem wikła się w niebezpieczną sytuację. 115 min

Daleko od szosy



TVP 2, 22.25
CZ ODC.5 Po powrocie z wojska Leszek kończy kurs dla kierowców autobusowych. Pod kierunkiem Ani pilnie się uczy, by dostać się od razu do drugiej klasy technikum samochodowego. Nie uzyskuje jednak zgody urzędników. 85 min

Miniaturowa żona



HBO, 21.00
PO ODC.3 Les rozważa eksperymentalną kurację. W tym samym czasie jego rywal układa plan uwolnienia Lindy, przekonany, że tylko on może ją ocalić. Sytuację komplikuje powrót córki Littlejohnów. 45 min

Agenci NCIS 20



AXN, 21.05
CZ ODC.21 W wojskowym archiwum dochodzi do zbrodni. Sprawa jest powiązana z siatką rosyjskich szpiegów. Agenci docierają do informacji o planowanym ataku. Toczą wyścig z czasem, by zapobiec tragedii. 60 min

REKLAMA

ULGA DLA ZMĘCZONYCH NÓG

Miałem ciężkie nogi

Georg, emerytowany rolnik, zawsze dbał o sprawność fizyczną. Mimo to pojawiły się u niego przykre dolegliwości nóg, które go ograniczały. Na szczęście znalazł wsparcie w postaci Active Legs™.



Georg ma 75 lat i mieszka w Danii, gdzie ma gospodarstwo rolne. Jest pogodny i zawsze był aktywny fizycznie. Tańczył i jeździł konno, gdy tylko pojawiła się okazja. Jednak od kilku lat zaczął odczuwać dolegliwości nóg.

Dyskomfort w nogach

Georg jest na emeryturze, ale nadal zajmuje się swoim lasem. Wymaga to dużej aktywności fizycznej. *„Moje nogi były ciężkie i zmęczone a to mnie ograniczało".*



Na szczęście Georg znalazł wsparcie w tabletkach **Active Legs** z witaminą C, liśćmi winorośli i korą sosny. Teraz może dalej prowadzić aktywne życie.

Woda przynosiła ulgę

Georg próbował sam znaleźć sposób na problemy z nogami. *„Aby załagodzić dolegliwości, polewałem nogi zimną wodą i to pomagało, ale tylko chwilowo"* – mówi.
Kiedy więc przeczytał o **Active Legs**, postanowił go wypróbować. *„Brzmiało to interesująco. Liście winorośli mogą wspierać funkcjonowanie żył, witamina C ma wpływ na prawidłowe funkcjonowanie naczyń krwionośnych, a o sośnie śródziemnomorskiej również wcześniej słyszałem"* – wyjaśnia Georg.

Pozytywne doświadczenie

Po jakimś czasie Georg poczuł poprawę. *„Nie mogłem uwierzyć! Nastąpiła duża poprawa."* Georg stosuje **Active Legs** od kilku miesięcy i jest bardzo zadowolony. *„Naprawdę polecam ten produkt każdemu z podobnymi problemami"* – podsumowuje z zadowoleniem.

Korzyści z Active Legs™

Produkowany w Szwecji suplement diety **Active Legs** wspiera funkcjonowanie żył i naczyń krwionośnych. Jego składniki bioaktywne pomagają zmniejszyć uczucie zmęczonych nóg. Ekstrakt z liści winorośli redukuje uczucie ciężkich nóg i wspiera pracę żył, **kora sosny morskiej** poprawia krążenie, a witamina C wspomaga produkcję kolagenu, który jest ważny dla funkcjonowania naczyń krwionośnych.



Zapytaj o Active Legs™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach **zawierających 30 tabletek.**

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

Kod BLOZ 3348161 ułatwi zamówienie produktu.



Ulga dla zmęczonych i ciężkich nóg!

NEW NORDIC

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

eprasa.pl e0375a4541



PREMIERA 9.07

Domek na prerii

SERIAL WESTERN

Kiedy w połowie lat siedemdziesiątych wyemitowano pierwszy odcinek serialu o rodzinie Ingallsów, nikt nie przypuszczał, że produkcja zyska miano kultowej. Opowieść na podstawie książki Laury Ingalls Wilder o rodzinie osadników stała się symbolem niewinności, ale i trudów życia na amerykańskim pograniczu. Dziś, ponad 42 lata po finale, historia wraca w nowej odsłonie, budząc oczekiwania, ale i wątpliwości. Czy uda się powtórzyć sukces sprzed lat? W roli Charlesa Ingallsa, którego przed laty grał Michael Landon, wciela się tym razem australijski aktor Luke Bracey.



CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ? CZYTAJ NETFILM

NETFLIX



PREMIERA 10.07

Lol: Kto się śmieje ostatni 4

SHOW KOMEDIOWY

Dziesięcioro gwiazd ponownie zmierzy się w wyjątkowym wyzwaniu pełnym gagów i „pułapek śmiechu". Uczestnicy zrobią naprawdę wszystko, by rozśmieszyć się nawzajem, jednocześnie powstrzymując własny śmiech. Nad całością tradycyjnie już czuwać będzie gospodarz programu – Cezary Pazura. W nadchodzącej, czwartej już edycji show, składającego się z sześciu odcinków, wśród potwierdzonych uczestników widzowie zobaczą m.in. Tomasza Kota, Klaudię Halejcio, Katarzynę Bujakiewicz, Mariusza Kałamagę oraz Jano.

prime video

PREMIERA 8.07

Aż po kres

DRAMAT

Marząca o macierzyństwie Jade (Nawell Madani) jest w stanie poświęcić wszystko, byleby tylko zostać matką. Gdy po wielu latach starań udaje jej się w końcu otrzymać upragniony zarodek od dawczyni, jest przekonana, że nic już nie stanie na drodze, by mieć dziecko. Ale niedługo po narodzinach synka Jade dowiaduje się, że chłopiec cierpi na białaczkę. Od tej pory kobieta rozpoczyna dramatyczny wyścig z czasem, by znaleźć odpowiedniego dawcę dla swojego dziecka. Przedzierając się przez procedury i listy oczekujących, będzie musiała zdecydować, jak wiele jest w stanie zrobić, by je ocalić.



NETFLIX

eprasa.pl e0375a4541

JESZCZE WIĘCEJ VOD DO WYBORU



PREMIERA 8.07

Warto się starać 5

SERIAL KOMEDIOWY

Nikki (Esther Smith) i Jason (Rafe Spall) wreszcie odnaleźli rodzinny rytm, ale ich spokój burzy nagłe pojawienie się Kat (Charlotte Riley) – biologicznej matki Princess i Tylera. Obecność kobiety wywołuje lawinę emocji, wątpliwości i trudnych pytań o to, czym naprawdę jest rodzicielstwo. Zwłaszcza, że konflikt między Nikki a dorastającą Princess staje się coraz bardziej odczuwalny. Dziewczynka zaczyna kwestionować decyzje adopcyjnej mamy i coraz intensywniej szuka odpowiedzi na temat swoich korzeni.

tv

JUŻ DOSTĘPNY

Alice i Steve

SERIAL KOMEDIOWY

Gdy Alice (Nicola Walker) dowiaduje się, że jej 26-letnia córka Izzy (Yali Topol Margalith) spędziła noc z jej najlepszym przyjacielem, jest w szoku. Jeszcze większe zdumienie ogarnia ją na wieść, że Izzy zaczyna darzyć Steve'a (Jemaine Clement), który mógłby być jej ojcem, uczuciem. Od tej chwili Alice obawia się nie tylko utraty córki, ale i wieloletniego kumpla. Postanawia więc zrobić wszystko, aby zakończyć romans Izzy i Steve'a, zanim przerodzi się w coś poważniejszego. Problem w tym, że żadna ze stron nie zamierza łatwo się poddać.



Disney+



JUŻ DOSTĘPNY

Kiedy nadchodzi jesień

DRAMAT

Spokojna prowincja w Burgundii i dwie przyjaciółki: Michelle (Hélène Vincent) i Marie-Claude (Josiane Balasko), które są dla siebie wsparciem na emeryturze. Dla Michelle najważniejszy w życiu jest jej wnuk Lucas, z którym ma spędzić najbliższe lato. Tuż po przyjeździe chłopca i jego matki o mały włos nie dochodzi do tragedii. Zdenerwowana córka Michelle oskarża ją o próbę zatrucia jej grzybami, wpędzając kobietę w poczucie winy. Z czasem na jaw zaczynają wychodzić niepokojące rodzinne tajemnice. Film w reżyserii François Ozona.

CANAL+

PREMIERA 2.07

Przetrwają puszyści 3

SERIAL KOMEDIOWY

Mavis Beaumont (Michelle Buteau) przygotowuje się ostatecznego starcia w świecie mody. Po tym, gdy Mavis skrytykowała znanego projektanta, że nie jest tolerancyjny wobec większej rozmiarówki, sporo się zmieni. Stylistka postanowi bowiem stworzyć własną kolekcję, którą będą mogły nosić kobiety transpłciowe i osoby o wszystkich typach sylwetki. Co więcej, zamierza zaprezentować ją podczas najbardziej prestiżowego pokazu mody w sezonie. W finałowej serii Mavis będzie też zmuszona niechętnie posłuchać zaleceń, jakich udzieli jej nowa lekarka, doktor Terri (Wanda Sykes).



NETFLIX

Pod redakcją Joanny Pasztelańskiej

fot. Materiały prasowe

eprasa.pl e0375a4541

PRZYRODA I PODRÓŻE



Nasz hit

Gwiazdor spaceruje krętymi uliczkami ubogich dzielnic hinduskich miast, ale odkrywa również najpiękniejsze zabytki m.in. w Delhi.

Indie z Alexandrem Armstrongiem

PT ***BBC Earth, 19.45*** Podróżnik poznaje kraj pełen barw oraz kontrastów. Przekonuje się, jak w największym pod względem liczby ludności państwie świata nowoczesność łączy się z wielowiekową tradycją.

Brytyjski aktor i prezenter telewizyjny Alexander Armstrong wybiera się w podróż po Indiach. Chce zgłębić ich bogatą historię, a zarazem tradycje oraz to, jak zmienne losy kształtowały ten kraj. W trakcie wyprawy spotyka ludzi, m.in. młodych przedsiębiorców, dzięki którym Indie z roku na rok umacniają swoją pozycję jako globalna potęga. Rozpoczyna swą fascynującą przygodę w tętniącym życiem Bombaju, gdzie poznaje słynnych dabbawalas – kurierów dostarczających domowe posiłki do biur z niezwykłą punktualnością i precyzją. Ich system, działający nieprzerwanie od ponad 120 lat, pokazuje, jak w tym państwie dziedzictwo przodków, organizacja i przedsiębiorczość współgrają z rytmem nowoczesnej metropolii.

W krainie tygrysów

Następnie Alexander udaje się do stolicy Radżastanu, Jaipur. Poznaje dziedzictwo miasta związane z kamieniami szlachetnymi, spotyka ulicznego fotografa i dowiaduje się, jak pewien przedsiębiorca rewolucjonizuje tradycyjne rzemiosło skórzane, produkując artykuły promujące pozytywne podejście do seksualności. Później wyrusza do stanu Karnataka, gdzie przeżywa przygodę w krainie tygrysów w Parku Narodowym Bandipur. Ostatnim etapem jego podróży są Delhi oraz Bangalore. Ma okazję przekonać się, jak różne innowacje łączą się tam z tradycją.

Masai Mara: sekrety natury

SO ***National Geogr. Wild, 17.00***



Serial przedstawia losy lwów, zebr oraz antylop gnu na sawannie. Gdy kończy się migracja, wiele zwierząt postanawia pozostać na swoich terenach. Zostają odizolowane.

Rzeki Chorwacji

WT ***TVP 1, 12.55***



Chorwackie rzeki odgrywają kluczową rolę w utrzymaniu równowagi środowiska naturalnego w Europie. Zróżnicowanie dzikiej przyrody jest zagrożone z powodu ingerencji człowieka.

Niezwykłe Stany Prokopa 6

ŚR ***TTV HD, 18.40***



Marcin Prokop leci na Alaskę, żeby poznać historie rdzennych mieszkańców tej krainy. Spotyka Karmen z plemienia Yupik. Mimo przeciwności losu kobieta odnalazła siłę i spokój.

HISTORIA I BIOGRAFIE

Deyna. Geniusz do...

SO ***TVP 1, 21.30***



Opowieść o jednym z największych talentów polskiej piłki nożnej. Twórcy przybliżą burzliwą biografię Kazimierza Deyny. Wspomnieniami podzieli się m.in. Jan Tomaszewski.

Kate. Narodziny księżnej

ND ***TVN Style, 21.05***



Biografia Kate Middleton – od dzieciństwa po związek z księciem Williamem. Widzowie dowiedzą się, gdzie zdobywała wykształcenie. Zobaczą, z jakimi wyzwaniami się mierzyła.

1776: niepodległość USA

PO ***Polsat Viasat History HD, 22.00***



Kulisy przemian w Stanach Zjednoczonych w II połowie XVIII w. Poznamy sylwetki przywódców wojny o niepodległość: George'a Washingtona, Thomasa Jeffersona i Johna Adamsa.

Symbole zła

ŚR ***Fokus TV, 21.00***



Historia symboli, które pierwotnie miały pozytywne znaczenie, a z czasem zostały przejęte przez ideologie totalitarne do szerzenia nienawiści, przemocy i manipulacji społecznej.

eprasa.pl e0375a4541

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Ludzie z mikroplastiku
PT *TVP Dokument, 20.00*



Mikroplastik trafia do jelit, mózgu, a nawet do organizmów nienarodzonych dzieci. Specjaliści analizują obecność plastiku w ludzkim ciele i jego związek z rozwojem demencji.

Korea Północna: następny...
ND *Fokus TV, 22.00*



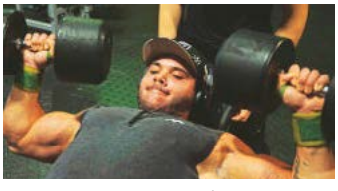
Korea Północna od ponad 70 lat rządzona jest przez członków dynastii Kimów. Twórcy filmu zastanawiają się, jak wyglądałaby przyszłość tego kraju po śmierci obecnego dyktatora.

Rolnicy w akcji
WT *Discovery Channel, 21.00*



Na farmie nie ma czasu na rutynę. Każdy dzień przynosi nowe wyzwania – od wycieków wody, przez zakłócenia w produkcji mleka, po uciekającego byka. Życie na wsi to ciężka praca.

Adonis
ŚR *Planete+, 23.10*



Przyjmowanie sterydów jest popularne wśród młodych mężczyzn uprawiających kulturystykę i trening siłowy. Przekonamy się, jakie są tego konsekwencje fizyczne, psychiczne i społeczne.

DOM I KUCHNIA

Wielkie projekty: Australia
SO *CANAL+ DOMO, 21.00*



Matt i Kate zdecydowali się na wyprowadzkę z Melbourne ze względu na wysokie ceny nieruchomości. Planują zbudować dom w Tasmanii, wykorzystując materiały z recyklingu.

Najpiękniejsze domy na wsi
ND *Fokus TV, 21.00*



Stara leśniczówka, bacówka, dworek czy łemkowska chata – Maria Sikorska odwiedza domy położone z dala od miejskiego zgiełku. Przybliża ich historie i poznaje mieszkańców.

Okrasa łamie przepisy
PO *TVP 2, 11.25*



Tym razem Karol Okrasa odwiedza Podlasie. Inspirując się przepisami z rękopisu książki kucharskiej Radziwiłłów z XVII wieku, przygotuje kilka wariacji na temat pierogów z serem.

Makłowicz w podróży
CZ *WP, 13.00*



Dzisiejszą podróż Robert Makłowicz zaczyna w Selinunt w południowo-zachodniej Sycylii. Na nabrzeżu portowym kucharz ugotuje miejscowe danie – makaron z kalafiorem.

MOTORYZACJA I TECHNIKA

Concorde. Wyprzedzić...
SO *Planete+, 15.50*



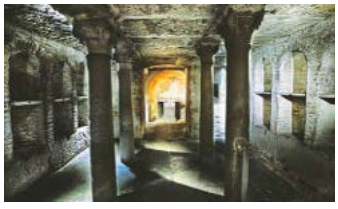
Kariera najszybszego liniowego samolotu na świecie, rozpoczęta w 1969 r., okazała się wyjątkowo krótka. Concorde został wycofany z użytku w 2000 roku wskutek m.in. kryzysu paliwowego.

Duda kontra Szafrański
WT *TVN Turbo, 19.45*



Grzegorz Duda i Przemysław Szafrański stają do nowej odsłony motoryzacyjnej rywalizacji. Tym razem jednak to widzowie zdecydują, jakie pojazdy wezmą na warsztat mechanicy.

Ukryte pod miastami
ŚR *National Geographic, 21.00*



We Włoszech specjaliści badają sieć tuneli, które okazują się dawną infrastrukturą. W Niemczech robotnicy trafiają na osiem masowych grobów ofiar dżumy, głodu i oblężeń.

Jak inżynieria zmieniała...
CZ *Polsat Viasat History HD, 15.35*



Kulisy poważnego konfliktu dwóch potężnych mocarstw, Francji i USA, które rywalizowały ze sobą przy budowie drogi wodnej, która miała połączyć Ocean Spokojny z Atlantykiem.

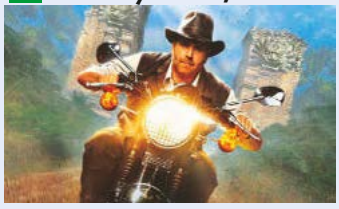
MOCNE OPOWIEŚCI

Tajemnice piorunów
PT *TVP Dokument, 15.55*



Błyskawice uderzają w naszą planetę 1,5 miliona razy dziennie, osiągając prędkość 220 000 km/h. Pozostają jednym z najbardziej niszczycielskich i tajemniczych zjawisk w przyrodzie.

Wyprawa w nieznane 10
ND *Discovery Science, 20.00*



Josh Gates wyrusza na wyprawę do Nikaragui, by odnaleźć wrak parowca Orus, który zatonął podczas swojego pierwszego rejsu. Przedziera się przez rzeki pełne krokodyli i gęstą dżunglę.

Procesy czarownic...
WT *National Geographic, 23.00*



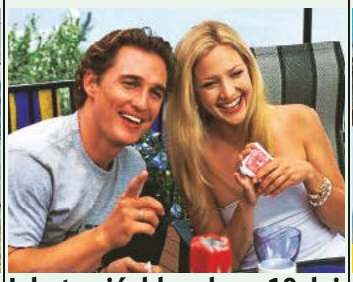
Opowieść o tym, jak w kolejnych europejskich krajach zaczęto organizować procesy o czary. W latach 1668-1676 w Szwecji wybuchła histeria nazywana Wielkim Hałasem.

Duchy Morgan City
CZ *Travel Channel, 21.35*



Łowcy duchów przyglądają się pozbawionej kończyn zjawie w starym domu na plantacji w Luizjanie. Eksperci trafiają na ślad, który jest połączony z epidemią żółtej febry.

eprasa.pl e0375a4541

	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT
PIĄTEK				
	Alfa PT ***Polsat Film, 16.35*** Osadzona w epoce lodowcowej historia przyjaźni porzuconego przez watahę wilka i syna wodza plemienia. W jednej z drugoplanowych ról zobaczyć możemy polskiego aktora Marcina Kowalczyka. ***120 min*** **USA/Kan./Chiny 2018 reż. A. Hughes, wyk. K. Smit-McPhee, J. H. Jóhannesson**	**Job, czyli ostatnia szara komórka** PT ***Kino Polska, 22.00*** Twórca „Symetrii" przedstawia perypetie skazanych na porażkę kumpli z blokowiska. Wątki fabularne stanowią tło dla rozbrajających gagów i dowcipów. ***120 min*** **Polska 2006 reż. K. Niewolski, wyk. B. Szyc, T. Borkowski, A. Andrzejewski**	**Niezapomniany miesiąc miodowy** PT ***TVP Kobieta, 22.30*** Rozgrywająca się w pięknych plenerach opowieść o miłosnych rozterkach. Ava zostaje porzucona przez narzeczonego. Mimo to nie rezygnuje z podróży poślubnej. ***105 min*** **Kanada 2021 reż. D. J. Boyle, wyk. R. Dalton, E. Ruttle, S. Lord, J. Gauthier**	**Patriota** PT ***TV 4, 22.00*** Rok 1776. Martin chce pomścić syna zabitego przez angielskiego oficera. Dołącza do wojny o wolność amerykańskich kolonii. Spektakularne widowisko otrzymało trzy nominacje do Oscara. ***205 min*** **USA/Niemcy 2000 reż. R. Emmerich, wyk. M. Gibson, H. Ledger, G. Smith, J. Isaacs**
SOBOTA				
	Snoopy i Charlie Brown SO ***PULS 2, 19.00*** Nowa odsłona przygód bohaterów opowieści rysunkowych Charlesa M. Schulza. Do klasy Charliego dołącza rudowłosa piękność. Chłopiec próbuje jej zaimponować. Nic nie idzie po jego myśli. ***105 min*** **USA 2015 reż. S. Martino, dub. M. Obuchowicz, O. Marchwicki**	**Wojna żeńsko-męska** SO ***Polsat 2, 22.00*** Bezpruderyjne i prowokacyjne kino w reżyserii późniejszego twórcy „Bogów". Rozwiedziona Barbara przechodzi trudne chwile. Kłopoty sprawiają, że postanawia zmienić swoje życie. ***135 min*** **Polska 2011 reż. Ł. Palkowski, wyk. S. Bohosiewicz, G. Szapołowska, V. Arlak**	**Jak upolować faceta** SO ***PULS 2, 20.45*** Adaptacja bestsellerowej powieści Janet Evanovich. Stephanie zatrudnia się w firmie ścigającej przestępców. W ramach zlecenia tropi byłego policjanta, który kiedyś złamał jej serce. ***95 min*** **USA 2012 reż. J. A. Robinson, wyk. K. Heigl, J. O'Mara, D. Sunjata, J. Leguizamo**	**Whiplash** SO ***TVP Kultura, 20.00*** Perkusista Andrew dołącza do zespołu jazzowego prowadzonego przez Fletchera. Za rolę mentora, który w dążeniu do perfekcji prowadzi uczniów na skraj załamania, J.K. Simmons zdobył Oscara. ***115 min*** **USA 2014 reż. D. Chazelle, wyk. M. Teller, J. K. Simmons, P. Reiser, M. Benoist**
NIEDZIELA				 PREMIERA W TV
	Bella i Sebastian 3 ND ***TVN, 14.00*** Dalsze losy nastolatka i jego czworonożnych przyjaciół. Pewnego dnia pojawia się rzekomy właściciel Belli i jej szczeniąt. Zdesperowany Sebastian ucieka z kudłatą rodzinką. Nieznajomy podąża ich tropem. ***110 min*** **Francja 2017 reż. C. Cornillac, wyk. F. Bossuet, T. Karyo, C. Cornillac, T. Neuvic**	**Nieznośny ciężar wielkiego talentu** ND ***TVN, 22.55*** Nicolas Cage gra samego siebie. Leci na Majorkę na urodziny milionera. Staje się częścią ryzykownej gry. Trochę nostalgiczny, ale suto doprawiony humorem obraz. ***125 min*** **USA 2022 reż. T. Gormican, wyk. N. Cage, P. Pascal, J. Scipio, D. Moore, S. Horgan**	**Jak stracić chłopaka w 10 dni** ND ***TVN Fabuła, 20.00*** Andie na potrzeby artykułu uwodzi Bena, żeby potem go do siebie zniechęcić. On dzielnie znosi jej niekończące się wybryki. Ma własny cel. Doskonała chemia między odtwórcami głównych ról. ***145 min*** **USA/Niemcy 2003 reż. D. Petrie, wyk. K. Hudson, M. McConaughey, A. Goldberg**	**Sisu: Droga do zemsty** ND ***HBO, 20.00*** Aatami rozbiera dom, w którym podczas wojny zamordowano jego rodzinę. Chce go odbudować gdzie indziej. Plany krzyżuje mu radziecki dowódca. Kino nawiązujące do klasyki Hollywood. ***90 min*** **Wlk. Bryt./Finlandia/USA 2025 reż. J. Helander, wyk. J. Tommila, S. Lang, R. Brake**

eprasa.pl e0375a4541

WEEKEND od piątku 3.07 do niedzieli 5.07

SENSACJA I THRILLER



Uprowadzona 3
PT ***AXN, 21.05***

Dawny as wywiadu zostaje oskarżony o zamordowanie byłej żony. Ucieka, by odnaleźć winnego. Kolejna odsłona cyklu firmowanego przez Luca Bessona – współscenarzysty i współproducenta.

130 min **Fr./Hiszp./USA 2014 reż. O. Megaton, wyk. L. Neeson, F. Whitaker, F. Janssen, M. Grace**



Drużyna potępionych
SO ***TVN 7, 22.10***

Obraz inspirowany komiksem „Straceńcy". Komandos Roque i jego ludzie realizują misję w Boliwii. Gdy wpadają w pułapkę, uświadamiają sobie, że zostali zdradzeni. Szykują odwet.

130 min **USA/Francja 2010 reż. S. White, wyk. E. Mirand, M. Burnham, J. D. Morgan, I. Elba**



Ostatni ślad
ND ***TV Puls, 20.00***

Will na własną rękę poszukuje zaginionej żony. Policja traktuje go jak podejrzanego. Trzeci obraz w dorobku reżysera Briana Goodmana, który zadebiutował kryminałem „Co cię nie zabije".

120 min **USA 2022 reż. B. Goodman, wyk. G. Butler, J. Alexander, R. Hornsby, E. Embry**

AKCJA I PRZYGODA



Piraci z Karaibów: Zemsta Salazara
PT ***Polsat, 19.55***

Duch żądnego zemsty kapitana zagraża morskim rozbójnikom. By go powstrzymać, Jack musi zdobyć Trójząb Posejdona. Piąta część przygód pirackiej kompanii.

170 min **USA 2017 reż. J. Ronning, E. Sandberg, wyk. J. Depp, J. Bardem, G. Rush, B. Thwaites**



Olimp w ogniu
SO ***AXN, 20.00***

Amerykański polityk wpada w ręce zamachowców. Z pomocą spieszy mu dawny ochroniarz i przyjaciel. Gratka dla miłośników gatunku. Za kamerą twórca „Dnia próby". Nakręcono dwa sequele.

150 min **USA 2013 reż. A. Fuqua, wyk. G. Butler, A. Eckhart, F. Jacobsen, D. McDermott**



Transformers
ND ***TVN, 19.45***

Ziemia staje się areną walki inteligentnych maszyn. W sam środek starć trafia para nastolatków. Początek historii potężnych robotów dała stworzona w latach 80. kolekcja zabawek.

190 min **USA 2007 reż. M. Bay, wyk. S. LaBeouf, M. Fox, J. Duhamel, T. Gibson**

HORROR I SF



Jupiter: Intronizacja
PT ***TVN, 22.35***

Młoda kobieta w dramatycznych okolicznościach spotyka zwiadowcę przybyłego z kosmosu. Dowiaduje się, że ma do wypełnienia misję. W roli głównej znana z „Czarnego łabędzia" Mila Kunis.

160 min **USA/Wlk. Bryt. 2015 reż. A. Wachowski, L. Wachowski, wyk. M. Kunis**



Zakonnica 2
SO ***TVN Fabuła, 22.50***

Na prośbę kardynała siostra Irene bada serię zgonów w Tarascon. Odkrywa, że stoi za nimi demon Valak. Wkrótce znów musi zmierzyć się z mroczną siłą. Sequel kinowego przeboju z 2018 roku.

135 min **USA/Wlk. Bryt. 2023 reż. M. Chaves, wyk. T. Farmiga, B. Aarons, S. Reid, J. Bloquet**



PREMIERA W TV

Zabójcze mokradła
ND ***PULS 2, 20.00***

Kyle wraz z grupą innych ocalałych z katastrofy samolotu osób utyka na bagnach Luizjany. Walczy o przetrwanie. Krwawy obraz spodoba się fanom filmów „Lake Placid" czy „Pełzająca śmierć".

120 min **Wlk. Bryt. 2025 reż. B. Watson, T. Mustonen, wyk. A. Anthony, A. Strates**

KLASYKA



Komando
PT ***TV Puls, 20.00***

Kasowy hit lat 80. z Arnoldem Schwarzeneggerem w roli głównej. Obalony dyktator zleca uprowadzenie córki żołnierza, który odsunął go od władzy. Ojciec zrobi wszystko, by odzyskać dziecko.

115 min **USA 1985 reż. M. L. Lester, wyk. A. Schwarzenegger, R. D. Chong, D. Hedaya**



Nietykalni
SO ***STOPKLATKA, 20.00***

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

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

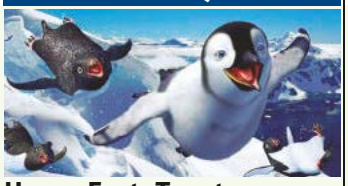


Obcy – ósmy pasażer „Nostromo"
ND ***Polsat Film, 21.00***

Nakręcone przez Ridleya Scotta arcydzieło sci-fi, które zapoczątkowało popularną serię. Bestia dostaje się na pokład statku. Ripley i jej kompani walczą o przetrwanie.

135 min **Wlk. Bryt./USA 1979 reż. R. Scott, wyk. S. Weaver, T. Skerritt, V. Cartwright**

eprasa.pl e0375a4541

	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT
PONIEDZIAŁEK				
	Happy Feet: Tupot małych stóp PO ***TVN Fabuła, 16.45*** Mambo dorasta wśród śpiewających nielotów. Zostaje skazany na banicję, gdyż nie posiada tej zdolności. Ma za to talent do stepowania. Nagrodzone Oscarem kino familijne. ***135 min*** **Australia/USA 2006 reż. G. Miller, W. Coleman, dub. B. Obuchowicz, I. Rulewicz**	**Ocean's Eleven: Ryzykowna gra** PO ***TVN Fabuła, 20.00*** Współczesna wersja filmu Lewisa Milestone'a z 1960 roku. Danny Ocean planuje rabunek 150 mln dolarów ze skarbca trzech kasyn w Las Vegas. Kompletuje zespół genialnych złodziei. ***155 min*** **USA/Australia 2001 reż. S. Soderbergh, wyk. G. Clooney, B. Pitt, B. Mac, J. Roberts**	**Miłość i turbulencje** PO ***TVP Kobieta, 22.30*** Antoine leci do Paryża. Niespodziewanie miejsce obok zajmuje jego była dziewczyna Julie. Dawni kochankowie zyskują okazję do rozliczenia się z przeszłością. Dowcipna i budząca emocje miłosna historia. ***100 min*** **Francja 2013 reż. A. Castagnetti, wyk. L. Sagnier, N. Bedos, J. Cohen, A. Ducret**	**Eskorta** PO ***Ale kino+, 22.15*** Farmerka i jej towarzysz podejmują się niebezpiecznego zadania. Czeka ich wyprawa przez odludne tereny. Kobiecy western w reżyserii i według scenariusza Tommy'ego Lee Jonesa, który stanął po obu stronach kamery. ***145 min*** **USA/Francja 2014 reż. T. L. Jones, wyk. T. L. Jones, H. Swank, G. Gummer, M. Otto**
WTOREK				 NA FAKTACH
	Sonic. Szybki jak błyskawica WT ***Paramount Network, 17.55*** Obdarzony niezwykłymi umiejętnościami niebieski jeż poznaje nowego przyjaciela, Toma. Łączą oni siły, aby powstrzymać złego geniusza – pana Robotnika. Na podstawie popularnej serii gier wideo. ***125 min*** **USA/Jap./Kan. 2020 reż. J. Fowler, wyk. J. Marsden, J. Carrey, T. Sumpter, A. Pally**	**Jak ukradłem 100 milionów** WT ***Polsat Film, 21.00*** Księgowy Ed przywłaszcza sobie gigantyczną sumę. Za namową koleżanki godzi się na rok więzienia, by potem cieszyć bogactwem. Sprawa się komplikuje. Na planie filmowym cała plejada rodzimych gwiazd kina. ***115 min*** **Polska 2024 reż. M. Węgrzyn, wyk. A. Królikowski, M. Damięcki, M. Socha**	**Jeszcze dłuższe zaręczyny** WT ***Polsat Film, 22.55*** Z powodu życiowych zawirowań Violet i Tom przekładają termin ślubu. Skupiona na celach zawodowych para mierzy się z kryzysem w związku. Skłaniająca do refleksji opowieść w reżyserii twórcy komedii „Sąsiedzi". ***155 min*** **USA 2012 reż. N. Stoller, wyk. J. Segel, E. Blunt, C. Pratt, A. Brie, L. Weedman**	**Podły, okrutny, zły** WT ***STOPKLATKA, 20.00*** Ted Bundy zostaje oskarżony o dokonanie serii zbrodni. W czasie procesu nie przyznaje się do winy. Jego partnerce trudno uwierzyć, że żyła z psychopatą. Wstrząsająca historia sprawcy brutalnych mordów. ***135 min*** **USA 2019 reż. J. Berlinger, wyk. L. Collins, Z. Efron, A. Sarafyan, S. Vollmer**
ŚRODA				 NA FAKTACH
	Pan Popper i jego pingwiny ŚR ***HBO, 14.35*** Adaptacja książki Richarda i Florence Atwaterów z ważnym przesłaniem. Cyniczny agent nieruchomości koncentruje się na karierze. Przełomem w jego życiu okazuje się przesyłka z arktycznym przybyszem. ***95 min*** **USA 2011 reż. M. Waters, wyk. J. Carrey, C. Gugino, A. Lansbury, O. Lovibond**	**Sąsiedzi** ŚR ***Polsat, 22.10*** Młodzi rodzice Kelly i Mac przenoszą się na przedmieścia. Między nimi a mieszkającymi obok głośnymi studentami wybucha wojna. Seth Rogen kontra Zac Efron w opowieści o konflikcie pokoleń z przymrużeniem oka. ***135 min*** **USA 2014 reż. N. Stoller, wyk. S. Rogen, R. Byrne, Z. Efron, E. Vargas, D. Franco**	**Słyszeliście o Morganach?** ŚR ***Polsat, 19.55*** Meryl i Paul planują rozwód. Jako świadkowie koronni muszą się jednak ukrywać. Razem trafiają na prowincję. Pogodna i zabawna opowieść o niezwykłej terapii małżeńskiej. Za kamerą autor „Dwóch tygodni na miłość". ***135 min*** **USA 2009 reż. M. Lawrence, wyk. S. J. Parker, H. Grant, N. Klimas, V. Amato**	**Ikar. Legenda Mietka Kosza** ŚR ***TVP Kultura, 21.05*** Poruszająca biografia niewidomego pianisty jazzowego. Jego imponujący sukces zawodowy nie szedł w parze ze szczęściem w życiu osobistym. Obraz otrzymał pięć nagród na festiwalu w Gdyni, w tym dla Dawida Ogrodnika. ***130 min*** **Polska 2019 reż. M. Pieprzyca, E. Brodzka, wyk. D. Ogrodnik, C. Grabowski**
CZWARTEK				 NA FAKTACH
	Wakacje w krzywym zwierciadle CZ ***TVN Fabuła, 16.55*** Satyryczne spojrzenie na amerykańską rodzinę. Griswoldowie wybierają się na wycieczkę do Kalifornii. Podróż jest pełna niespodzianek. ***125 min*** **USA 1983 reż. H. Ramis, wyk. C. Chase, B. D'Angelo, I. Coca, A. M. Hall, D. Barron**	**Horror Story** CZ ***Kino Polska, 20.00*** Tomek nie może znaleźć pracy. Rozterkami dzieli się z lokatorami willi, w której wynajął pokój. Debiut Adriana Apanela, będący rozwinięciem jego krótkometrażowej „Stancji". ***125 min*** **Polska 2023 reż. A. Apanel, wyk. J. Zając, M. Olszańska, K. Eleryk, M. Stalmierska**	**Walentynki** CZ ***TVN 7, 22.45*** Mieszkańcy Los Angeles świętują dzień zakochanych. Julia planuje przyszłość u boku lekarza. Nie wie, że jest on żonaty. W siłę miłości wierzy jej przyjaciel. Świetna obsada. ***155 min*** **USA 2010 reż. G. Marshall, wyk. J. Roberts, A. Kutcher, J. Foxx, A. Hathaway**	**Rocketman** CZ ***TVN, 22.00*** Dwight mimo braku wsparcia ze strony rodziców rozwija talent muzyczny i osiąga sukces jako Elton John. Wraz ze sławą pojawiają się problemy. Złoty Glob dla Tarona Egertona. ***150 min*** **Wlk. Bryt./Kanada/USA 2019 reż. D. Fletcher, wyk. T. Egerton, J. Bell, R. Madden**

eprasa.pl e0375a4541

SENSACJA I THRILLER



Agent

PO ***Ale kino+, 20.10***

Żona Malloya, kierownika placówki CIA w Budapeszcie, ginie w zamachu. Wdowiec rusza tropem sprawców. W roli głównej zobaczymy Aarona Eckharta, znanego z „Mrocznego Rycerza" Christophera Nolana.

125 min **USA 2024 reż. J. V. Johnson, wyk. A. Eckhart, O. Kurylenko, A. Pettyfer, L. Eido**



Niezniszczalni

WT ***Polsat, 20.00***

Grupa najemników wyrusza na południowoamerykańską wyspę, by obalić dyktatora Garzę. Przebój zrealizowany z udziałem największych gwiazd kina akcji lat 80. i 90. Sylvester Stallone stanął po obu stronach kamery.

130 min **USA/Bułgaria/Hiszp. 2010 reż. S. Stallone, wyk. S. Stallone, J. Statham, J. Li**



Tożsamość zdrajcy

ŚR ***TVP 1, 21.30***

Była agentka wywiadu odkrywa, że w CIA działa zdrajca, lecz to ona zostaje oskarżona o szpiegostwo. Musi udaremnić atak biologiczny na Londyn. Kino twórcy jednej z odsłon losów Jamesa Bonda.

105 min **Czechy/Szwajcaria/Wlk. Bryt. 2017 reż. M. Apted, wyk. N. Rapace, T. Collette**



Pitbull. Ostatni pies

CZ ***TV Puls, 21.55***

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

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

AKCJA I PRZYGODA



Szybcy i wściekli 5

PO ***Polsat, 20.00***

Ekipa amatorów adrenaliny organizuje brawurowy skok w Brazylii. Gra toczy się nie tylko o fortunę, ale także wolność. W maju 2023 roku do kin trafiła już dziesiąta odsłona losów uczestników nielegalnych wyścigów.

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



Player One

WT ***TVN 7, 20.00***

Umiera twórca wirtualnego świata, który oferuje możliwość wcielenia się w dowolną istotę. Rozpoczyna się konkurs na jego następcę. Dzieło zdobywcy trzech Oscarów, między innymi za „Listę Schindlera".

180 min **USA/Indie 2018 reż. S. Spielberg, wyk. T. Sheridan, O. Cooke, B. Mendelsohn**



Godzilla II: Król potworów

ŚR ***TVN, 20.50***

Jaszczur konfrontuje się z potworami, które zostały wybudzone przez ekoterrorystów. Losy monstrum, które po raz pierwszy pojawiło się na ekranach kin w 1954 roku. Popis fachowców od efektów specjalnych.

165 min **Japonia/USA 2019 reż. M. Dougherty, wyk. K. Chandler, V. Farmiga, M. B. Brown**



Podwodna pułapka

CZ ***STOPKLATKA, 20.00***

Mandy Moore, gwiazda melodramatycznej „Szkoły uczuć", w budzącym grozę repertuarze. Siostry nurkują w specjalnej klatce do obserwowania rekinów. Dochodzi do awarii...

115 min **Wlk. Bryt./USA/Dominikana 2017 reż. J. Roberts, wyk. M. Moore, C. Holt, S. Segura**

HORROR I SF



Life

PO ***Polsat Film, 21.00***

Astronauci badają próbki z Marsa. Mierzą się z inteligentną i zabójczą formą życia. Nie mogą dopuścić, by dotarła ona na Ziemię. Trzymające w napięciu, pełne spektakularnych efektów specjalnych kino SF.

140 min **USA 2017 reż. D. Espinosa, wyk. J. Gyllenhaal, H. Sanada, R. Reynolds, R. Ferguson**



Oszukać przeznaczenie 5

WT ***TVN 7, 23.00***

Kontynuacja popularnej serii z niezmiennym schematem fabularnym okraszonym krwawą jatką. Pracownicy firmy jadą na wyjazd integracyjny. Udaje im się uniknąć katastrofy. Nie można jednak przechytrzyć losu...

110 min **USA/Kanada 2011 reż. S. Quale, wyk. N. D'Agosto, E. Bell, M. Fisher, E. Wroe, T. Todd**



Dracula: Historia nieznana

ŚR ***Polsat Film, 21.00***

Połączenie opowieści o Władzie Palowniku z legendą budzącego grozę wampira. Władca Transylwanii, pragnąc ratować rodzinę i poddanych przed sułtanem imperium osmańskiego, oddaje duszę demonowi.

115 min **USA/Japonia 2014 reż. G. Shore, wyk. L. Evans, S. Gadon, D. Cooper, A. Parkinson**



PREMIERA W TV

Powrót do Silent Hill

CZ ***CANAL+ PREMIUM, 21.35***

James na prośbę byłej ukochanej wraca do Silent Hill. Odkrywa, że jego mieszkańcy zapadli na dziwną chorobę. Reżyser Christophe Gans znów sięga po wątki z uniwersum kultowej gry.

105 min **Fr./Wlk. Bryt./Niem. 2026 reż. C. Gans, wyk. J. Irvine, H. E. Anderson, R. Strange**

KLASYKA



Thelma i Louise

PO ***TVP Kultura, 20.00***

Zależna od brutalnego męża Thelma i jej przyjaciółka, kelnerka Louise, jadą na weekend w góry. Krwawy incydent w barze zmienia podróż w desperacką ucieczkę przed policją. Nagrodzone Oscarem za scenariusz kino drogi.

140 min **USA/Wlk. Bryt./Fr. 1991 reż. R. Scott, wyk. G. Davis, S. Sarandon, H. Keitel, M. Madsen**



Historie miłosne

WT ***Kino Polska, 20.00***

Losy kilku mężczyzn. Adiunkt odkrywa, że studentka darzy go uczuciem. Ksiądz dowiaduje się, że ma córkę. Pułkownik musi wybrać między uczuciem a karierą. Okradziony przez żonę złodziej jest świadkiem w jej procesie.

115 min **Polska 1997 reż. J. Stuhr, wyk. J. Stuhr, D. Ostałowska, K. Figura, I. Affiorowa**



Kasyno

ŚR ***PULS 2, 23.00***

Martin Scorsese znów przygląda się mafii. Tym razem pokazuje mechanizmy rządzące zorganizowanym hazardem. Dwaj przyjaźniący się gangsterzy obejmują kontrolę nad kilkoma kasynami. Poróżnia ich sprytna Ginger.

210 min **USA/Francja 1995 reż. M. Scorsese, wyk. R. De Niro, J. Pesci, S. Stone, J. Woods**



Forrest Gump

CZ ***Paramount Network, 20.00***

Prostolinijny mężczyzna o wielkim sercu opowiada przechodniom historię swojego życia, która jest ilustracją Ameryki lat 50., 60. i 70. Tom Hanks w filmie, który zdobył sześć Oscarów.

180 min **USA 1994 reż. R. Zemeckis, wyk. T. Hanks, R. Wright, G. Sinise, M. Williamson**

eprasa.pl e0375a4541



Michał Kwiatkowski wystartuje w Tour de France po raz jedenasty w karierze.

Tadej Pogačar ma szansę wygrać Wielką Pętlę po raz trzeci z rzędu.

Jonas Vingegaard ma na swoim koncie triumfy we wszystkich wielkich tourach.

KOLARSTWO • TOUR DE FRANCE

Bój o żółtą koszulkę

1. ETAP: BARCELONA – BARCELONA SO 4.07 godz. 16.45 EUROSPORT 1

Piekielne podjazdy, zacięta walka o każdy metr i po trzech tygodniach szampan w Paryżu. Startuje najsłynniejszy wyścig świata.

Czas na 113. odsłonę Tour de France. Rozpocznie się ona drużynową jazdą na czas po ulicach Barcelony. Trzeci raz w historii Wielkiej Pętli kolarze zainaugurują wyścig poza Francją. Natomiast po raz pierwszy od 55 lat zrobią to, walcząc w zespołowej czasówce. Po trzech tygodniach i przejechaniu blisko 3334 kilometrów peleton zakończy swoje zmagania na Polach Elizejskich w Paryżu.

Przejść do historii

W pięciu ostatnich edycjach dwa najwyższe miejsca na podium okupowane były przez Tadeja Pogačara i Jonasa Vingegaarda. W tym czasie Słoweniec wygrał trzy razy, a Duńczyk dwa. Jednak swoje pierwsze zwycięstwo w TdF zawodnik UAE Team Emirates zanotował wcześniej – w 2020 roku. Jeśli w tym sezonie również zdystansuje na mecie rywali, dołączy do ekskluzywnego klubu czterech kolarzy, którzy wygrywali najsłynniejszy wyścig świata pięciokrotnie. Historyczny wyczyn postara się mu popsuć Jonas Vingegaard, który w tym roku po raz pierwszy w swojej karierze triumfował w Giro d'Italia.

Polski akcent

Po raz kolejny na starcie TdF stanie Michał Kwiatkowski, który powraca na trasę Wielkiej Pętli po roku przerwy. Doświadczony Polak ma w swoim portfolio dwa etapowe zwycięstwa w tym wyścigu: w 2020 i 2023 r. Najwyżej sklasyfikowany był jednak trzynaście lat temu, kiedy w generalce uplasował się na jedenastym miejscu. **PB**

PIŁKA NOŻNA • MISTRZOSTWA ŚWIATA 2026

Walka się zaostrza

MECZ 1/8 FINAŁU SO 4.07 godz. 18.50 TVP 1

Przewidzenie przebiegu mundialu przypomina wróżenie z fusów. Sprawa staje się prostsza, gdy faworyci stają na wysokości zadania. W początkowej fazie turnieju wyzwaniu podołali Niemcy, którzy awansowali do 1/16 finału, wygrywając grupę E, dzięki czemu w teorii ułatwili sobie turniejową ścieżkę. Ekipa Die Mannschaft musi jednak liczyć się tym, że w skrajnie pechowym dla siebie scenariuszu 4 lipca zagra o ćwierćfinał z Francją. Motorem napędowym Trójkolorowych pozostaje Kylian Mbappé, który ściga się z Leo Messim o tytuł najlepszego strzelca w historii MŚ. Lider Argentyny prawdopodobnie będzie miał okazję powiększyć swój dorobek bramkowy 7 lipca w spotkaniu w Atlancie (WT godz. 17.50 TVP 2). **PB**



Leo Messi w dwóch pierwszych meczach mundialu zdobył pięć bramek.

Kylian Mbappé walczy o koronę króla strzelców. Ma silną konkurencję.

eprasa.pl e0375a4541

SIATKÓWKA KOBIET • LIGA NARODÓW

Azjatycki finisz

TURCJA – POLSKA WT 7.07 godz. 4.45 POLSAT SPORT 1

Po dwóch turniejach interkontynentalnych Polki zajmują czwarte miejsce w tabeli Ligi Narodów. Przegrały dotychczas dwa mecze. Przed nimi niezwykle ważna rywalizacja w Osace, której stawką jest przypieczętowanie awansu do fazy pucharowej rozgrywek. W Japonii podopieczne Stefana Lavariniego powinny spodziewać się wysoko ustawionej poprzeczki. Na początek będą musiały stawić czoło niepokonanym od pięciu spotkań Turczynkom. Następnie Biało-Czerwone sprawdzą się w boju z Amerykankami (CZ godz. 5.45 Polsat Sport 1) i Brazylijkami, które rozdają karty w tegorocznej edycji LN. Na deser czeka je zaś potyczka z gospodyniami turnieju w hali Asue Arena Osaka. **PB**



Magdalena Stysiak niedawno przekroczyła granicę 1200 punktów zdobytych w LN.

Melissa Vargas dysponuje piorunująco silną zagrywką. Jej rekord to 112 km/h.

KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN • ELIMINACJE MISTRZOSTW ŚWIATA

Niepokonani Polacy

AUSTRIA – POLSKA PT 3.07 godz. 17.50 TVP 3

Do końca tej fazy eliminacji przyszłorocznych mistrzostw świata Biało-Czerwonym pozostały jedynie dwa mecze. Jednak bez względu na ich wynik awansują oni do kolejnej rundy. W dotychczasowych spotkaniach kwalifikacji Polacy zapracowali bowiem na ocenę celującą. Zanotowali komplet zwycięstw w czterech potyczkach, co dało im prowadzenie w tabeli grupy F. W poprzednim starciu z reprezentacją Austrii podopieczni Igora Milicicia wygrali w Gdyni 90:78. W ostatnim meczu nasi koszykarze podejmą w Krakowie Holandię (PN godz. 17.55 TVP Sport). W grudniu 2025 roku pokonali Pomarańczowych 85:83. **PB**



Mateusz Ponitka z kadrą występował już na sześciu wielkich turniejach.

JUŻ W SPRZEDAŻY
WYDANIE SPECJALNE „MOTORU”
YOUNGTIMERY



a w nim m.in.:

- Fascynujące samochody z lat 80. i 90.
- Praktyczne porady dla użytkowników starszych samochodów
- Prezentacje i porównania youngtimerów
- Przewodnik po ciekawych muzeach i imprezach w Polsce i na świecie
- Motoryzacyjna technika wczoraj i dziś



REKLAMA

KALENDARZ SPORTOWY od piątku 3.07

MISTRZOSTWA ŚWIATA

CZ/PT Mecz 1/16 finału
TVP 2; TVP Sport
4.50
PT Mecz 1/16 finału
TVP 2; TVP Sport
19.50
PT Mecz 1/16 finału
TVP 1; TVP Sport
23.50
PT/SO Mecz 1/16 finału
TVP 2; TVP Sport
3.20
SO Mecz 1/8 finału
TVP 1; TVP Sport
18.50
SO Mecz 1/8 finału
TVP 1; TVP Sport
22.50
ND Mecz 1/8 finału
TVP 1; TVP Sport
21.50
ND Mecz 1/8 finału
TVP 2; TVP Sport
1.50
PO Mecz 1/8 finału
TVP 1; TVP Sport
20.50
PO Mecz 1/8 finału
TVP 2; TVP Sport
1.50
WT Mecz 1/8 finału
TVP 2; TVP Sport
17.50
WT Mecz 1/8 finału
TVP 1; TVP Sport
21.50
CZ Mecz ćwierćfinałowy
TVP 1; TVP Sport
21.50



PIŁKA NOŻNA

ŚR Mistrzostwa Europy U-19 – Walia 2026 TVP Sport
17.20 Mecz półfinałowy
ŚR Mistrzostwa Europy U-19 – Walia 2026 TVP Sport
19.50 Mecz półfinałowy

BOKS

PT BKFC Liberty Brawl: Philadelphia
CANAL+ Sport; CANAL+ Sport 5
2.00 Walka: A. Trout – B. Bonner

FORMUŁA 1

PT Grand Prix Wielkiej Brytanii Eleven Sports 1
13.25 1. sesja treningowa
PT Grand Prix Wielkiej Brytanii Eleven Sports 1
16.55 Kwalifikacje do sprintu
SO Grand Prix Wielkiej Brytanii Eleven Sports 1
12.25 Sprint
SO Grand Prix Wielkiej Brytanii Eleven Sports 1
15.55 Sesja kwalifikacyjna
ND Grand Prix Wielkiej Brytanii Eleven Sports 1; Super Polsat
15.55 Wyścig

KOLARSTWO

SO (P) Tour de France
Eurosport 1
16.45 1. etap – jazda drużynowa na czas
ND (P) Tour de France
Eurosport 1
13.30 2. etap: Tarragona – Barcelona
PO (P) Tour de France
Eurosport 1
12.00 3. etap: Granollers – Les Angles
WT (P) Tour de France
Eurosport 1
13.00 4. etap: Carcassonne – Foix
ŚR (P) Tour de France
Eurosport 1
13.45 5. etap: Lannemezan – Pau
CZ (P) Tour de France
Eurosport 1
12.15 6. etap: Pau – Gavarnie-Gedre

KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN

PT Eliminacje MŚ
TVP 3
17.50 Mecz: Austria – Polska
PO Eliminacje MŚ
TVP Sport
17.55 Mecz: Polska – Holandia

LEKKOATLETYKA

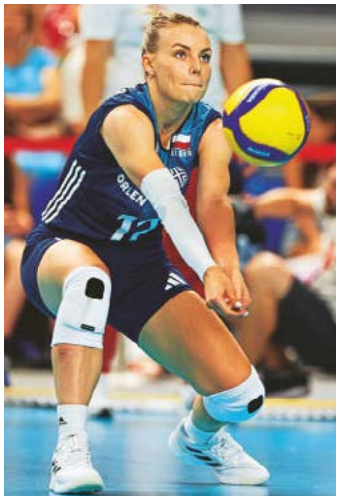
SO Diamentowa Liga w Eugene Polsat Sport 1
22.00 Prefontaine Classic

PIŁKA NOŻNA KOBIET

PT ME U-19 – Bośnia i Hercegowina 2026
TVP Sport
16.55 Mecz: Polska – Bośnia i Hercegowina

SIATKÓWKA KOBIET

WT Liga Narodów
Polsat Sport 1
4.45 Mecz: Turcja – Polska
ŚR Liga Narodów
Polsat Sport 2
5.15 Mecz: Belgia – Dominikana
ŚR Liga Narodów Polsat Sport 2
8.15 Mecz: Tajlandia – USA
ŚR Liga Narodów Polsat Sport 3
10.45 Mecz: Ukraina – Włochy
ŚR Liga Narodów Polsat Sport 2
12.05 Mecz: Japonia – Brazylia
CZ Liga Narodów
Polsat Sport 1
5.45 Mecz: USA – Polska



CZ Liga Narodów Polsat Sport 3
10.45 Mecz: Belgia – Kanada
CZ Liga Narodów
Polsat Sport 2
12.05 Mecz: Japonia – Tajlandia
CZ Liga Narodów Polsat Sport 3
14.15 Mecz: Chiny – Ukraina
CZ Liga Narodów Polsat Sport 3
16.15 Mecz: Czechy – Holandia
CZ Liga Narodów Polsat Sport 1
19.45 Mecz: Serbia – Francja

SIATKÓWKA PLAŻOWA

ND Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Łebie
Polsat Sport 3
9.00 Mecz ćwierćfinałowy kobiet
ND Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Łebie
Polsat Sport 3
10.00 Mecz ćwierćfinałowy mężczyzn
ND Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Łebie
Polsat Sport 3
11.00 Mecz półfinałowy kobiet

SNOOKER

PT Championship League
CANAL+ Sport 2
12.00 1. runda
PT Championship League
CANAL+ Sport 5
12.00 1. runda
PT Championship League
CANAL+ Sport 5
20.00 1. runda
SO Championship League
CANAL+ Sport 3; CANAL+ Sport 5
12.00 1. runda
SO Championship League
CANAL+ Sport 3
17.30 1. runda
PO Championship League
CANAL+ Sport 5
12.00 1. runda
PO Championship League
CANAL+ Sport 5
17.30 1. runda
WT Championship League
CANAL+ Sport 5
12.00 1. runda
WT Championship League
CANAL+ Sport 5
17.30 1. runda
ŚR Championship League
CANAL+ Sport 5
12.00 1. runda
ŚR Championship League
CANAL+ Sport 5
17.30 1. runda
CZ Championship League
CANAL+ Sport 5
12.00 1. runda
CZ Championship League
CANAL+ Sport 5
17.30 1. runda

TENIS

PT Turniej Wimbledon
Polsat Sport 3
12.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej
PT Turniej Wimbledon
Polsat Sport 1; Polsat Sport 2; Polsat Sport 3
14.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej
PT Turniej Wimbledon
Polsat Sport 1; Polsat Sport 2; Polsat Sport 3
16.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej
PT Turniej Wimbledon
Polsat Sport 1; Polsat Sport 2; Polsat Sport 3
18.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej
SO Turniej Wimbledon
Polsat Sport 3
12.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej
SO Turniej Wimbledon
Polsat Sport 1; Polsat Sport 2; Polsat Sport 3
14.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej

(P) – możliwy występ Polaków

eprasa.pl e0375e4

– polskie rozgrywki ligowe i reprezentacja Polski

do czwartku 9.07

SO **Turniej Wimbledon**
Polsat Sport 1; Polsat Sport 2; Polsat Sport 3
18.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej

ND **Turniej Wimbledon**
Polsat Sport 3
12.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

ND **Turniej Wimbledon**
Polsat Sport 1; Polsat Sport 2; Polsat Sport 3
14.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

ND **Turniej Wimbledon**
Polsat Sport 1; Polsat Sport 2; Polsat Sport 3
16.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

ND **Turniej Wimbledon**
Polsat Sport 1; Polsat Sport 2; Polsat Sport 3
18.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

PO **Turniej Wimbledon**
Polsat Sport 1; Polsat Sport 2; Polsat Sport 3
14.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

PO **Turniej Wimbledon**
Polsat Sport 1; Polsat Sport 2; Polsat Sport 3
16.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

WT **Turniej Wimbledon**
Polsat Sport 2
14.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej kobiet

WT **Turniej Wimbledon**
Polsat Sport 3
14.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

WT **Turniej Wimbledon**
Polsat Sport 1
14.30 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

WT **Turniej Wimbledon**
Polsat Sport 2
16.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej kobiet

WT **Turniej Wimbledon**
Polsat Sport 3
16.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

WT **Turniej Wimbledon**
Polsat Sport 1
16.30 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

WT **Turniej Wimbledon**
Polsat Sport 1; Polsat Sport 3
18.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

ŚR **Turniej Wimbledon**
Polsat Sport 2
14.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej kobiet

ŚR **Turniej Wimbledon**
Polsat Sport 3
14.00 Mecz ćwierćfinałowy gry podwójnej

ŚR **Turniej Wimbledon**
Polsat Sport 1
14.30 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

ŚR **Turniej Wimbledon**
Polsat Sport 2
16.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej kobiet

ŚR **Turniej Wimbledon**
Polsat Sport 3
16.00 Mecz ćwierćfinałowy gry podwójnej

ŚR **Turniej Wimbledon**
Polsat Sport 1
16.30 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

ŚR **Turniej Wimbledon**
Polsat Sport 1
18.30 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

CZ **Turniej Wimbledon**
Polsat Sport 1
14.00 Mecz półfinałowy gry pojedynczej kobiet

CZ **Turniej Wimbledon**
Polsat Sport 2
14.00 Mecz półfinałowy gry podwójnej kobiet

CZ **Turniej Wimbledon**
Polsat Sport 1
16.00 Mecz półfinałowy gry pojedynczej kobiet

ŻUŻEL

PT **PGE Ekstraliga**
CANAL+ Sport; CANAL+ Sport 5
17.30 Mecz: Włókniarz Częstochowa – Falubaz Zielona Góra

PT **PGE Ekstraliga**
CANAL+ Sport
20.00 Mecz: FOGO Unia Leszno – Betard Sparta Wrocław

SO **Indywidualne Mistrzostwa Polski**
CANAL+ Sport 5
18.30 2. runda w Bydgoszczy

ND **Metalkas 2. Ekstraliga**
CANAL+ Sport 5
12.30 Mecz: H. Skrzydlewska Orzeł Łódź – Hunters PSŻ Poznań

ND **Metalkas 2. Ekstraliga**
CANAL+ Sport 5
15.00 Mecz: Polonia Piła – Cellfast Wilki Krosno

ND **PGE Ekstraliga**
CANAL+ Sport
16.45 Mecz: ORLEN OIL Motor Lublin – Gezet Stal Gorzów

ND **PGE Ekstraliga**
CANAL+ Sport
19.15 Mecz: BAYERSYSTEM GKM Grudziądz – PRES Grupa Deweloperska Toruń

NETFILM
NETFLIX HBO MAX PRIME VIDEO APPLE TV DISNEY+ SKYSHOWTIME



OBEJRZELIŚMY, OCENILIŚMY, REKOMENDUJEMY NAJLEPSZE

PONAD 160 SERIALI I FILMÓW

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

www.netfilm.pl

REKLAMA

eprasa.pl e0375a4541



PIRACI NA EKRANIE

Hej, ho i butelka rumu!

Historie o piratach, korsarzach, morskich rabusiach i królach wód od wieków rozpalają nie tylko naszą wyobraźnię, ale też tęsknotę za odrobiną przygody i prawdziwej wolności.

PIRACI Z KARAIBÓW. ZEMSTA SALAZARA (2017)
Tej fantastycznej serii filmowej zawdzięczamy piracki boom w kinematografii i nie tylko. Oczywiście, największą gwiazdą stał się Johnny Depp w roli kapitana Jacka Sparrowa. Aby stworzyć niezapomnianego bohatera, aktor wzorował się na czołowych gwiazdach rocka jak gitarzysta The Rolling Stones, Keith Richards. Od razu skradł nasze serca! A sam Richards pojawił się jako kapitan Teague w dwóch częściach cyklu.

➔ **PIRACI Z KARAIBÓW. ZEMSTA SALAZARA**
PT 3.07 godz. 19.55 POLSAT



ONE PIECE (2023)
Marzeniem kapitana Luffy'ego (Iñaki Godoy) jest odnalezienie skarbu piratów – musi jednak zacząć od podstaw, czyli od zebrania załogi i zdobycia odpowiedniej łodzi... Aktorska ekipa bardzo wczuła się w piracki klimat, a Mackenyu, grający Zoro, wielokrotnie poranił sobie usta od trzymania miecza w zębach... Serial oparty na bestsellerowej mandze i anime.
NETFLIX



NASZA BANDERA ZNACZY ŚMIERĆ (2022)
A gdyby tak rzucić wszystko i zostać piratem? Tak pomyślał pewnego dnia Stede Bonnet (Rhys Darby), porządny angielski kupiec i plantator handlujący cukrem. W 1717 r. zmienił swoje życie, przekreślił karierę, zostawił żonę oraz trójkę dzieci. Wtedy uznano go za wariata, dziś nazywany jest słynnym Piratem-Dżentelmenem.
HBO MAX



GWIEZDNE WOJNY. ZAŁOGA ROZBITKÓW (2024)
Piraci w kosmosie? Czemu nie! Produkcje pod banderą „Gwiezdnych wojen" nie stronią od zaskakujących połączeń. Serial opowiada o czwórce dzieci, które dokonują tajemniczego odkrycia na rodzinnej planecie. Nie braknie statków kosmicznych, fantastycznych stworzeń, Jude'a Law jako kapitana i niegodziwców na bezkresnych „wodach" wszechświata.
DISNEY+



PIRACI (2014)
Uważany jest za najlepszy serial o piratach w historii! Fabuła jest luźno oparta na motywach powieści „Złoto z Porto Bello". Angielski tytuł „Black Sails" odnosi się do czarnych żagli, które nieodłącznie kojarzą nam się z piratami. Ale żaden z pirackich statków nigdy nie korzystał z żagli o takim kolorze, gdyż sól morska bardzo szybko zabarwiłaby je na szaro...
PRIME VIDEO



ZAGINIONE KRÓLESTWO PIRATÓW (2021)
Ten dokument ogląda się tak dobrze jak serial przygodowy! Wszystko zaczęło się w XVII w. od angielskiego żeglarza Benjamina Hornigolda, którzy porzucił służbę, został piratem, a w Nassau stworzył bezpieczną przystań dla pobratymców. Tam schronienie znaleźli słynni piraci jak Edward Thatch Czarnobrody czy Anne Bonny.
NETFLIX

FOT. Polsat, Disney+, East News, HBO Max, Netflix (2)

eprasa.pl e0373a4541



FOOTLOOSE

W rytmie wolności

FOOTLOOSE PT 3.07 godz. 22.45 TVN 7

Ren przeprowadza się z Bostonu do miasteczka, w którym po rodzinnej tragedii pastor (Dennis Quaid) zakazał muzyki i tańca. Chłopak nie zamierza podporządkować się tym zasadom. Wspierany przez nowych przyjaciół i córkę duchownego, Ariel, rozpoczyna walkę o prawo do realizowania swoich pasji. Między młodymi ludźmi szybko rodzi się uczucie. Remake kultowego filmu z Kevinem Baconem zachowuje atmosferę oryginału. Kenny Wormald, były tancerz Justina Timberlake'a, oraz Julianne Hough, gwiazda „Dancing with the Stars", zachwycają charyzmą jako Ren i Ariel. Całość dopełniają znane przeboje w nowych aranżacjach, na czele z tytułowym „Footloose" w wykonaniu Blake'a Sheltona. **MAM**

AKACJOWA 38

Na tropie prawdy

AKACJOWA 38 PT 3.07 godz. 18.25 TVP 1

Diego i Samuel zakradają się do klasztoru, który często odwiedza Úrsula. Podczas przeszukiwania pomieszczeń Diego znajduje dzwoneczek aniołów – ten sam, który Blanca miała przy sobie w chwili napadu. To odkrycie jest kluczowe w sprawie poszukiwania dziecka Blanki. Tymczasem pułkownikowi coraz trudniej ukrywać postępującą utratę wzroku. Służąca Agustina, widząc jego bezradność, zobowiązuje się pełnić funkcję jego przewodnika. Leonor oskarża Cristinę Novoę, że zamiast nieść ludziom pociechę, pogrąża ich w smutku. Fabiana zaś postanawia, że służba skorzysta z wygód mieszkania Ramóna i Trini, którzy przebywają obecnie w Paryżu. **BD**



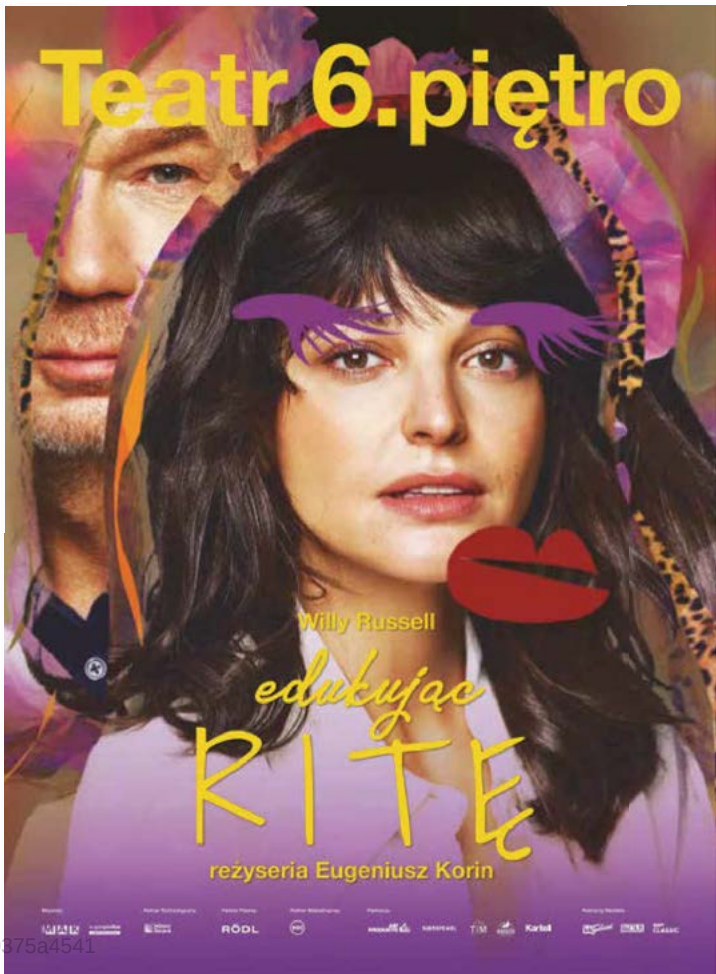


PÓJDŹKI ZIEMNE – HISTORIA MIŁOŚCI

Sowa, która mieszka w ziemi

PÓJDŹKI ZIEMNE – HISTORIA MIŁOŚCI PT 3.07 godz. 13.45 TVP DOKUMENT

Na rozległych preriach Ameryki Północnej żyje niezwykły drapieżnik – pójdźka ziemna. W przeciwieństwie do innych sów gniazduje pod ziemią, w opuszczonych norkach. Niegdyś liczna, dziś jest gatunkiem zagrożonym. Dokument opowiada o wysiłkach biologa Davida Johnsona, który walczy o odbudowę jej populacji w Oregonie. Wiosną samiec pójdźki wraca z zimowisk, by znaleźć schronienie i założyć rodzinę. Kamera towarzyszy także młodej parze w pierwszych tygodniach na wolności. Dzięki determinacji badacza liczba ptaków rośnie, a nowe odkrycia rzucają światło na zaskakujące zachowania tego gatunku. **MP**



REKLAMA

Fot.: Adobe Stock, TVN7 (2), TVP

eprasa.pl e0375a4541

TVP 1

5.00 Złoty chłopak (325) – serial obyczajowy, Turcja 2022
5.50 Akacjowa 38 (889) – telenowela, Hiszpania 2015
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.30 Welon, fura i brawura (5) – reality show, Polska 2023
8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
8.10 Pogoda Info
8.20 Janosik (4): Porwanie – serial przygodowy, Polska 1973
9.15 Ranczo 6 (72) – serial obyczajowy, Polska 2012
10.10 Komisarz Alex 7 (80) – serial kryminalny, Polska 2015
11.05 Ojciec Mateusz 15 (190): Weryfikacja – 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: **Opowieści z dzikiego Madrytu** – film dokumentalny, Hiszp. 2023 (patrz obok)
14.00 Złoty chłopak (326) – serial obyczajowy, Turcja 2022
15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 Dziedzictwo (967) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
18.05 Reporterzy – magazyn reporterów
18.25 Akacjowa 38 (904) – telenowela, Hiszpania 2015
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT
Opowieści z dzikiego Madrytu
Pięć historii zwierząt, które znalazły swoje miejsce w stolicy Hiszpanii. Bocian biały, zamiast migrować na południe, woli spędzać zimę z mieszkańcami miasta, a modliszki angażują się w romanse. Poznamy także sekrety życia intymnego biedronek. **65 min**



20.15 KRYMINALNY
Ojciec Mateusz 29 (370)
W Sandomierzu dochodzi do napadu na bank. **45 min**



TVP 2

4.30 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
4.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/16 finału **(live)**
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn
7.55 Pytanie na śniadanie
11.30 Operacja zdrowie (74): Obrzęki limfatyczne – magazyn medyczny, Polska 2025
12.00 Rodzinka.pl (31): Urodziny Kacperka – serial komediowy, Polska 2011 (patrz obok)
12.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
13.15 Panna młoda (135) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (868): U mnie czy u ciebie? – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (425) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 Manuel wyznaje Blance, że oddalił się od Jany. Cruz namawia Alonsa, by przekonał Catalinę do przekazania rodzinnego interesu Lorenzowi. Kobieta zaprasza na degustację nowego klienta. **55 min**
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (136) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Tayyar chce wesprzeć Yoncę w trudnym momencie. Cihan i Hancer podejmują decyzję o rozwodzie. Kobieta znajduje schronienie u Yasemin. Sinem wyprowadza się i zamieszkuje z ojcem. **55 min**
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**



12.00 KOMEDIOWY
Rodzinka.pl (31)
Boscy na urodziny Kacperka (Mateusz Pawłowski, zdj.) dekorują dom i kupują prezenty. Jubilat jest jednak zawiedziony. Kuba ma żal do Natalii (Małgorzata Kożuchowska, zdj.) i Ludwika, że nie chcą się rozwieść. Rodzice jego kolegi się rozstali i teraz obsypują go podarunkami. **35 min**



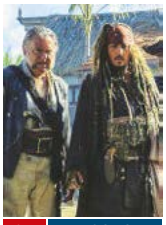
19.50 SPORT
Piłka nożna
Na Dallas Stadium odbędzie się jedno z ostatnich spotkań 1/16 finału. Zmierzą się w nim drużyny, które zajęły drugie miejsca w grupach D i G. Mogą być wśród nich Australijczycy. **160 min**

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 (317, 318): Nagroda; W matni – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011 Ewelina prosi detektywów o ochronę brata, który warunkowo opuścił więzienie. Mężczyznę skazano za zabójstwo nastolatki. Ojciec ofiary wyznaczył nagrodę za jego zlikwidowanie. **60 min**
9.30 Trudne sprawy (1247, 1248) – serial paradokumentalny, Polska 2024 Adam i Barbara mają nadwagę. Córka prosi, by nie przychodzili na jej ślub, gdyż się ich wstydzi. Para zapisuje się do Klubu Anonimowych Łakomczuchów. **125 min**
11.35 Gliniarze (864, 865): Businessgirl; Bezkarny – serial paradokumentalny, Polska 2023
13.41 Dlaczego ja? (1494, 1495): Gdzie jesteś Kacper; Fiołkowe niebo – serial paradokumentalny, Polska 2025 Podczas spaceru zostaje porwany syn Adama i Barbary. Mężczyzna podejrzewa swojego podwładnego. Wychodzi na jaw, że chłopiec jest owocem romansu. **129 min**
15.50 Wydarzenia
16.20 Pogoda
16.25 Interwencja – magazyn reporterów
16.40 Gliniarze (1061, 1062): Dark web; Ona tańczy dla mnie! – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny
19.30 Sport, Pogoda



16.40 PARADOKUM.
Gliniarze (1061, 1062)
Pobity i okradziony biznesmen nie chce pomocy policji. Detektywi przekonują się, że sprawa ma drugie dno. Tymczasem Krystian umawia się z Olgierdem (Arkadiusz Krygier, zdj.) na oglądanie meczu. Ewelina odnosi wrażenie, że zapomniał o jej urodzinach. **130 min**



19.55 PRZYGODOWY
Piraci z Karaibów: Zemsta Salazara
Jack Sparrow (Johnny Depp, zdj.) konfrontuje się z żądnym zemsty duchem łowcy piratów. Musi zdobyć Trójząb Posejdona, który daje władzę nad morzami. **170 min**

REKLAMA



20.00 Sport, Pogoda
20.15 Ojciec Mateusz 29 (370): Amnezja – serial kryminalny, Polska 2023 (patrz obok)
21.00 Koncert
23.40 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
23.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/16 finału **(live)**(patrz obok)
2.30 Zakochany anioł – komedia romantyczna, Polska 2005, reż. Artur Więcek „Baron", wyk. Krzysztof Globisz, Anna Radwan-Gancarczyk
4.10 Wykrywacz kłamstw – program publicystyczny, Polska 2025-2026
4.30 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026
4.50 Reporterzy – magazyn reporterów
5.00 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ **5.20**



23.50 SPORT
Piłka nożna
Argentyna, jak przystało na obrońcę tytułu, kwestię awansu do 1/16 finału załatwiła w dwóch pierwszych meczach fazy grupowej. Na początek pokonała 3:0 Algierię, a następnie 2:0 Austrię. **160 min**

19.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/16 finału **(live)**(patrz obok)
22.30 To jest grane – wakacyjnie (95) – program muzyczny, Polska 2026 Letnie wydanie programu Marka Sierockiego, w którym obok hitów polskich i zagranicznych list przebojów znajdą się także muzyczne ciekawostki. **40 min**
23.10 63. KFPP w Opolu – Hip-hop. Jedno podwórko 2 – skrót koncertu, Polska 2026 (patrz obok)
0.15 Natalia Kukulska na dobry wieczór – widowisko, Polska 2025
1.25 Akacjowa 38 (416) – telenowela, Hiszpania 2015
2.20 Rodzinka.pl (187): Zero tolerancji – kom., Pol. ▶ **2.50**



23.10 KONCERT
63. KFPP w Opolu – Hip-hop. Jedno podwórko 2
Przypomnienie wydarzenia, w trakcie którego wystąpili m.in. Vienio (zdj.), Kosi, donGURALesko, Fukaj, Zalia, Numer Raz, Ryfa Ri, Eldo, Grammatik i OG Kamka. **65 min**

19.55 Piraci z Karaibów: Zemsta Salazara – film przygodowy, USA 2017, reż. Joachim Ronning, wyk. Johnny Depp, Javier Bardem, Geoffrey Rush, Brenton Thwaites (patrz obok) Piąta odsłona perypetii morskiego awanturnika. Rolę jego antagonisty tym razem powierzono Javierowi Bardemowi – laureatowi Oscara za kreację w „To nie jest kraj dla starych ludzi". **170 min**
22.45 Pamięć absolutna – dramat s.f., USA/Kanada 2012, reż. Len Wiseman, wyk. Colin Farrell, Kate Beckinsale, Jessica Biel, Bill Nighy (patrz obok)
1.10 Państwo młodzi: Chuck i Larry – komedia, USA 2007, reż. Dennis Dugan
3.40 Ewa gotuje (560) – magazyn kulinarny, Polska 2025



22.45 DRAMAT SF
Pamięć absolutna
Douglas (Colin Farrell, zdj.) poddaje się procedurze wszczepienia wspomnień. Wbrew planom staje się renegatem poszukiwanym przez policję. Żeby się ratować, dołącza do ruchu oporu. **145 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1687) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (4) – pr. rozrywk., Polska 2025
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026
11.25 Babski biznes (4) – program rozrywkowy, Polska 2026
Salon sukien ślubnych w Płocku należy do najbardziej rozpoznawalnych miejsc w okolicy. Właścicielka Magda perfekcyjnie dopracowała biznesowy wizerunek. W rzeczywistości kobieta tonie w długach, czuje się przepracowana i wypalona zawodowo. **70 min**
12.35 Ukryta prawda (1467, 1468, 1720) – serial paradokumentalny, Polska
Czterdziestoletnia Alina jest prześladowana przez byłego partnera, Pawła, który nie pogodził się z ich rozstaniem. Kobieta postanawia zawiadomić policję o stalkingu. **190 min**
15.45 Detektywi (104) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Były gangster zwraca się do Macieja Dębosza o pomoc, gdyż nieznani sprawcy porwali jego ciężarną narzeczoną. Mężczyzna, który wydał policji członków grupy przestępczej, ma wielu wrogów. Wskazuje osoby mające motyw do zemsty na nim. **65 min**
16.50 Szpital św. Anny (60) – serial obyczajowy, Polska 2025 (patrz obok)
17.55 Młode gliny (12) – serial kryminalny, Polska 2026
Podczas próby układów walk rycerskich biznesmen zostaje raniony i niebawem umiera w szpitalu. Podejrzenie pada na bibliotekarza wcielającego się w Krzyżaka. Wcześniej doszło między mężczyznami do kłótni. **65 min**
19.00 Fakty
19.30 Sport, Pogoda
19.50 Uwaga! – magazyn reporterów



16.50 OBYCZAJOWY

Szpital św. Anny (60)
Zosia (Julia Kamińska, zdj.) i Zyta pomagają kobiecie, u której obfita laktacja może być oznaką choroby. Wojtek jedzie do wypadku spadochronowego. Ponieważ młody skoczek jest uwikłany w miłosny trójkąt, rodzi się podejrzenie celowego uszkodzenia sprzętu. **65 min**



20.00 FILM SF

Legion samobójców
Szefowie tajnej agencji rządowej tworzą specjalny zespół z najgroźniejszych przestępców na świecie. Należą do niego m.in. Harley Quinn (Margot Robbie, zdj.) i Deadshot (Will Smith, zdj.). Skazańcy mogą liczyć na zredukowanie wyroków, jeśli wykonają śmiertelnie niebezpieczną misję. **155 min**

20.00 Legion samobójców
FILM – film s.f., USA 2016, reż. David Ayer, wyk. Will Smith, Jared Leto, Margot Robbie, Joel Kinnaman (patrz obok)
Spektakularne kino akcji z plejadą gwiazd, m.in. dwukrotnie nominowanym do Oscara Willem Smithem. **155 min**
22.35 Jupiter: Intronizacja
FILM – film s.f., USA/Wielka Brytania 2015, reż. Andy Wachowski, wyk. Mila Kunis, Channing Tatum, Sean Bean, Eddie Redmayne (patrz obok)
1.15 Godzilla – film s.f., USA/Japonia 2014, reż. Gareth Edwards
FILM
3.30 Uwaga! – magazyn reporterów
3.45 Kuba Wojewódzki (12) – talk-show, Polska 2025
4.50 Recepta na stary dom 3 (7) – program rozrywk., USA 2018



22.35 FILM SF

Jupiter: Intronizacja
Sprzątaczka Jupiter Jones (Mila Kunis, zdj.) w dramatycznych okolicznościach spotyka zwiadowcę przybyłego na Ziemię z kosmosu. Dowiaduje się, że ma do wypełnienia ważną misję. **160 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 3 (1, 2): Gdy Irlandczycy płaczą; Wojna Stone'a – serial kryminalny, USA 1986
Detektywi pomagają swojej koleżance, która ma romans z przystojnym Irlandczykiem. Jest on prawdopodobnie płatnym mordercą. **120 min**
8.00 Kobra – oddział specjalny (5, 6): Naga prawda; Miłość bez granic – serial sensacyjny, Niemcy 2017
Chociaż trwają wakacje, stróże prawa nie mają czasu na relaks. Instruktor windsurfingu Paula znajduje zatopiony wrak statku ze skarbem. **120 min**
10.00 Maria z przedmieścia (45, 46) – telenowela, Meksyk 1995
12.00 Nie igraj z aniołem (109) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Omar błaga Marichuy o wybaczenie i pomoc. Opowiada jej o powrocie Ivette, która chce go zniszczyć. Marichuy idzie z Omarem na pogrzeb Nelsona. Na ceremonię przyszli też Juan Miguel i Blanka. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (43) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Kurierzy (28) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (528, 529) – serial obyczajowy, Polska 2022
17.00 Kurierzy (29) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Adam spotyka jedną ze swoich ulubionych piosenkarek. Kobieta nie wydaje się zachwycona, że została rozpoznana. Kurier dowiaduje się, że ma ku temu powody. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (966, 967) – serial obyczajowy, Polska 2026
Narkoman Bucior na zlecenie Lotona ma zabić Gałkową. Seler chce też zaoferować mu 50 tysięcy za zlikwidowanie Ryżego. Natalia i Nano oglądają mieszkanie. **120 min**



20.00 SENSACYJNY

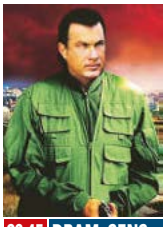
Komando
Jedenastoletnia córka byłego komandosa Johna Matriksa (Arnold Schwarzenegger, zdj.) zostaje porwana. Uprowadzenie zlecił Arius (Dan Hedaya), obalony południowoamerykański dyktator. By ocalić dziewczynkę, jej ojciec musi pomóc tyranowi odzyskać władzę. Układa plan. **115 min**



21.55 SENSACYJNY

Uprowadzona 2
Bryan Mills (Liam Neeson, zdj.) stara się naprawić relacje z córką (Maggie Grace). Jego życie zaczyna się układać. Niestety, podczas wakacji w Stambule mężczyzna i jego była żona (Famke Janssen) zostają porwani przez ludzi Krasniqiego (Rade Szerbedżija), który poprzysiągł dawnemu agentowi CIA zemstę. **110 min**

20.00 Komando – film sensacyjny, USA 1985, reż. Mark L. Lester, wyk. Arnold Schwarzenegger, Rae Dawn Chong, Dan Hedaya, Vernon Wells (patrz obok)
FILM
21.55 Uprowadzona 2
FILM – film sensacyjny, Francja/USA/Turcja 2012, reż. Olivier Megaton, wyk. Liam Neeson, Famke Janssen, Maggie Grace, Leland Orser (patrz obok)
23.45 Szalony lot – dramat
FILM sensacyjny, Wielka Brytania/Rumunia/USA 2007, reż. Michael Keusch, wyk. Steven Seagal, Steve Toussaint, Angus MacInnes, Mark Bazeley (patrz obok)
1.55 Lombard. Życie pod zastaw 18 (962) – serial obyczajowy, Polska 2026
2.55 Zobacz to!



23.45 DRAM. SENS.

Szalony lot
Terroryści uprowadzają samolot. Zamierzają wykorzystać go do zrzucenia bomby. Misja odzyskania maszyny zostaje powierzona Sandsowi (Steven Seagal, zdj.), doświadczonemu agentowi. **130 min**

TVN 7

DVB T2

5.30 Ten moment (50) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (769-771) – serial paradokumentalny, Polska 2019
8.45 Ukryta prawda (1333, 1435, 1436) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 W-11 – Wydział Śledczy (1084-1086) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
14.00 Detektywi (117): W obronie matki – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Maciej Dębosz pomaga Michałowi. 13-latek twierdzi, że zabił agresywnego partnera matki w jej obronie. Trwają poszukiwania kobiety. **60 min**
15.00 Szpital (772, 773) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Gajda przyjmuje seniorkę z niewydolnymi nerkami. Córka pacjentki mieszka w Anglii. Wnuk chorej odkrywa, że ojciec ma kochankę. Robert zajmuje się 21-latką, która złamała nadgarstek podczas wyprzedaży w sklepie. **120 min**
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (501) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
Krzysztof Jasiński jest oskarżony o to, że uderzył żonę, Mariolę, popielniczką w głowę. Wcześniej niejednokrotnie urządzał kobiecie sceny zazdrości. Kiedy zostawiła go dla kochanka, żądał, aby do niego wróciła. **60 min**
18.00 SOS. Ekipy w akcji (13) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Policjanci zostają wezwani na oddział pediatryczny. Okazuje się, że dziewięciolatek zażył środki odurzające. Podejrzanymi są jego rodzice, narkomani na odwyku. Inny patrol udaje się do kawiarni. Kelnerka nie może poradzić sobie z klientem. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1524) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)



19.00 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1524)
Łukasz znajduje na wycieraczce nosidełko z noworodkiem. Jego narzeczona próbuje dociec, dlaczego dziewczynka znalazła się właśnie u nich. Dowiaduje się o niewierności mężczyzny. Zlecone przez policję badania DNA wykluczają jednak jego ojcostwo. **60 min**



20.00 KOMEDIA

Walentynki
Julia (Jennifer Garner, zdj.) kocha się w doktorze Copelandzie. Nie wie jednak, że jest on żonaty i nie wiąże z ich znajomością planów. W siłę miłości wierzy również jej przyjaciel, Reed (Ashton Kutcher, zdj.), który 14 lutego pragnie oświadczyć się swojej dziewczynie (Jessica Alba). Czeka go niespodzianka. **165 min**

20.00 Walentynki – komedia
FILM romantyczna, USA 2010, reż. Garry Marshall, wyk. Julia Roberts, Ashton Kutcher, Jamie Foxx, Anne Hathaway (patrz obok)
22.45 Footloose – film muzyczny,
FILM USA 2011, reż. Craig Brewer, wyk. Kenny Wormald, Julianne Hough, Dennis Quaid, Andie MacDowell (patrz obok)
1.00 Wehikuł czasu
FILM – film s.f., USA/Zjednoczone Emiraty Arabskie 2002, reż. Simon Wells
2.55 Żyjąc z potworem 8 (18) – serial dokumentalny, USA 2020
3.45 Usterka 11 (3) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019
4.20 Dorota was urządzi! (5, 6) – program rozrywkowy, Polska 2014



22.45 MUZYCZNY

Footloose
Ren (Kenny Wormald, zdj.) przenosi się do konserwatywnego Bomont, gdzie pastor zakazał tańców. Chłopak chce urządzić bal maturalny i zaprosić córkę duchownego, Ariel (Julianne Hough, zdj.). **135 min**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

TVP 3

9.00 Sprawdzam to extra
9.05 Szlachetne zdrowie
9.30 Zakochaj się w Polsce (93) – magazyn
10.00 Złoty chłopak (186)
11.00 Rok w ogrodzie – mag.
11.30 Prywatne życie zwierząt (1) – przyrod.
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

TVP POLONIA

13.50 Polonia 24 Tygodnik
15.00 Słowo daję! – magazyn
15.10 Wszystko przed nami (93) – serial obycz., Polska
15.40 Gwiazdy opolskich kabaretonów – pr. rozr.
16.00 Miłosz – film dok., Pol.
17.00 Gra słów. Krzyżówka
17.30 Teleexpress
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Stacja Arktyka
18.45 Info Wilno – pr. inform.
19.05 Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny – pr. inform.
19.15 63. KFPP w Opolu – Premiery
20.10 Program informacyjny 19.30
20.40 Pogoda

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (2, 3) – serial sensacyjny, USA
7.55 Bogaty dom – biedny dom (70) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (500, 501) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1158, 1159) – serial paradokumentalny, Pol.
11.55 Dlaczego ja? (1527, 1528) – paradok.
13.55 Trudne sprawy (1343-1345) – paradok.
16.55 Policjantki i Policjanci (1394) – obycz., Pol. 2026
18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (489) – reality show, Polska 2025
19.00 Policjantki i Policjanci (1395) – obycz., Pol. 2026

PULS 2

9.25 Świnka Peppa – anim.
9.45 Bing 4 – serial anim.
10.00 Jeżyk i Przyjaciele – serial animowany
10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany
11.35 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim.
12.00 Psi Patrol 8 – serial anim.
12.35 Marta mówi – anim.
13.00 Smerfy – serial anim.
14.00 Monster High – anim.
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim.
16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.
17.00 Smerfy – serial anim.
18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.
19.00 Kacze opowieści – serial animowany

TVP ROZRYWKA

6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
8.50 Va banque – teleturniej
9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Matki, żony i kochanki (16) – serial obycz., Polska
14.15 Pan Mama (34, 35) – serial kom., Polska 2025
15.20 Program rozrywkowy
15.35 Tak to leciało!
16.35 Do śmiechu! (73) – rozr.
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
18.35 Okrasa łamie przepisy
19.40 Makłowicz w podróży
20.15 Postaw na milion

TTV HD

7.10 Express – pr. inform.
7.35 DeFacto 13 (5, 6)
8.30 Kartoteka (4, 5)
10.35 Detektywi (17, 18)
12.35 Zakup w ciemno 7 (26, 27) – reality show, Pol.
14.35 Nic do zgłoszenia (3)
15.35 Złomowisko PL 5 (1)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Usterka 14 (8) – fab.-dok.
17.45 Życie na kredycie 8 (7, 8) – reality show, Polska
18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (2)
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 7 (33)
21.05 Zakup w ciemno extra (40) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.

KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN



17.50 Eliminacje MŚ – mecz: Austria – Polska **(live)**

Biało-Czerwoni mają już zapewniony awans do ostatniej rundy eliminacji MŚ. W Wiedniu zagrają o zachowanie miana niepokonanych w grupie F. **130 min**

20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów – publ.
20.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Złoty chłopak (187) – serial obycz., Turcja 2022
23.30 Kryminalna siódemka
23.55 Panorama

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

OBYCZAJOWY



20.50 Echo serca (5)

Ordynator Stomma, mimo braku zaufania do Magdy, zleca jej nietypowe zadanie. Borska ma nakłonić zaprzyjaźnionego z personelem księdza Grzegorza do poddania się badaniom. **50 min**

21.40 Na sygnale (649, 650)
22.40 Moje przeboje (4) – rozr.
23.15 Dziennik regionów
23.40 Matki, żony i kochanki (16) – serial obycz., Polska
0.40 Rodzinka.pl (266) – kom.
1.05 Polacy światu
1.10 Szlakiem miejsc niezwykłych: Pomniki historii (1)
1.30 Program informacyjny 19.30

ROZRYWKA



20.00 Gwiazdy Kabaretu (174, 165) – Pol.

Układ Komediowy (zdj.) zaprezentuje skecze: „Rafał i Aneta: W lesie", „Obrączki", „Milionerzy", „Bóbr" i „Desperatki" oraz piosenkę „Kawał wuja". **120 min**

22.00 Patriota – dramat hist., FILM USA/Niemcy 2000, wyk. Mel Gibson
1.25 STOP Drogówka – magazyn policyjny
2.25 Love Island. Wyspa miłości (26) – reality show, Wielka Brytania
3.25 Lubię disco! (273) – muz.
4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.
5.30 Telezakupy TV Okazje

OBYCZAJOWY



20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (954)

Narasta konflikt między Kazimierzem a Kapicą. Mariusz wydaje się stale pogrążony w myślach, co budzi niepokój Andżeliki. Ku zaskoczeniu Marty Zuzanna dołącza do spotkania z Rafałem. **60 min**

21.00 Dzielnica strachu 9 (406, 407) – serial krym.
23.00 Centurion – dram. przyg., FILM Wielka Brytania 2010
1.00 Śmiertelna gorączka 3 FILM – horror, USA 2014
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (193) – obycz.
4.00 Niesamowite! (24, 25)
5.00 Kręcimy z gwiazdami (7) – pr. rozr., Polska 2012

ROZRYWKA



22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (44) – Polska

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 (10) – pr. rozr., Pol. 2021
23.50 Do śmiechu! (75) – rozr.
0.45 Niepewne sytuacje 3 (5) – pr. rozr., Polska 2026
1.10 Koło fortuny – telet., Pol.
2.35 Kabaret Letnią Porą (4)
3.40 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (10) – pr. rozr., Pol. 2025

ROZRYWKA



22.00 Ostre cięcie 12 (7) – Pol.

Styliści odwiedzają salon Patrycji w Czechowicach-Dziedzicach. Szefowa i jej współpracownica fryzjerskiego fachu nauczyły się z internetu. Obu brakuje podstawowych umiejętności. **60 min**

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (1) – pr. rozrywk., Pol. 2025
0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (3)
1.00 Diabelnie boskie 2 (5, 6)
1.55 Damy i wieśniaczki. Za granicą 2 (1, 2) – fab.-dok.
3.30 Sędzia Anna Wesołowska (512) – serial fabularno-dokum.
4.20 Szpital (600) – paradok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 15.55 Spotkania w świecie ciszy **16.16** Podlaskie szepty **16.37** Ze zdrowiem na Ty **16.54** Przystanek Kultura **17.15** Obiektyw **17.34** Gość „Obiektywu" **17.44** Sport, Pogoda **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.18** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ **15.45** Astronarium **16.05** Fach ze hej **16.30** Zbliżenia **16.45** Studio lato **17.40** Razem dla regionu **18.50** Zbliżenia **19.01** Pogoda **21.00** Jeszcze dzień z życia **21.12** Słowo daję! **21.20** Eksport ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK **15.45** Czyżewskiego 42 **16.00** Pin do kultury **16.30** Panorama **16.45** Tajemnica twierdzy szyfrów **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 **15.45** A kto nam zabroni! **16.15** Dzień z bliska **16.30** Aktualności – flesz **16.45** Dzień z bliska **17.30** Na KONcu świata **21.15** Zdarzyło się **21.30** Aktualności

KRAKÓW **15.46** Kulturalnie mówiąc **16.10** Kronika kulturalna **16.20** Ekspert ZUS odpowiada **16.30** Kronika dnia **16.48** Bohaterowie małych ojczyzn **17.10** Msza święta dla chorych **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika

LUBLIN **15.50** Agrowieści **16.05** Miłego popołudnia **16.50** Miłego popołudnia **21.02** Zdarzenia **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ **15.30** Łódzkie wiadomości dnia **15.45** Zapraszamy do nas **16.15** Skarby Łodzi **16.30** Łódzkie wiadomości dnia **16.45** Sport po łódzku **17.10** Ale to już było **17.25** Reportaż **21.00** Zapraszamy do nas **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ **15.32** Teleskop **15.44** Gimnastyka dla każdego **16.01** Telekurier **16.30** Teleskop **16.44** Akcja animacja – skrót **17.30** Teleskop **21.02** Wykrywacz kłamstw **21.22** Litera | Sztuka **21.30** Teleskop **21.50** Prognoza pogody

RZESZÓW **15.30** Aktualności **15.44** Odkryj regiony **16.00** Studio lato **16.30** Aktualności **16.44** Stacja Rzeszów Główny **17.02** Kalejdoskop filmowy **17.10** Msza święta dla chorych **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności

SZCZECIN **15.37** Bezbłędnie **15.45** Telezakupy **16.15** Muzeum Polskiej Piosenki, czyli historia jednego przeboju **16.34** Kronika **16.45** Miłość nad rozlewiskiem **17.30** Pracownia reportażu **21.00** Moda na język polski **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA **15.30** Kurier Warszawy i Mazowsza **15.45** Dobrego dnia **16.30** Kurier Warszawy i Mazowsza **16.45** Dobrego dnia **17.26** Bohaterki **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza **21.50** Pogoda

WROCŁAW **15.32** Fakty **15.45** Wakacyjny Dolny Śląsk **16.04** Kwartet **16.30** Fakty **16.43** Szlak snów **21.03** Gwiazdy, gwiazdki, gwiazdeczki. Melodie sprzed lat **21.30** Fakty

TVP HD

6.55 Ranczo 6 (69) – obycz., Pol.
7.55 Rodzinka.pl (211, 212)
8.55 Ojciec Mateusz 20 (254, 255) – krym., Pol. 2018
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (643, 543)
12.25 Ojciec Mateusz 6 (72)
13.20 Komisarz Alex 3 (36)
14.15 Ranczo 6 (71, 72) – obycz.
16.10 Postaw na milion – telet.
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 24 (314)
19.20 Ranczo 6 (78) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (283, 284)
21.25 Ojciec Mateusz 34 (436)
22.20 Pozdrowienia z Paryża FILM – film sensacyjny, Fr. 2010
0.05 Profilerka (4-6) – krym.
3.05 1941 – komedia, USA
FILM 1979, reż. Steven Spielberg

BBC FIRST

10.40 Śmierć pod palmami 15 (6) – serial kryminalny
11.45 Zagadki doktora Blake'a 3 (1) – serial krym.
12.55 Śledztwa siostry Bonifacji 3 (7, 8) – krym.
15.00 Ojciec Brown 7 (4) – krym.
16.00 Lewis 4 (6) – serial krym.
17.00 My Life is Murder 2 (8)
18.00 Morderstwa w Midsomer 20 (6)
19.50 Śmierć pod palmami 15 (7) – serial kryminalny
21.00 Lynley (3, 4) – serial krym.
22.55 Tajemnice Brokenwood 12 (1) – serial kryminalny
0.50 Annika (1) – serial krym.
1.55 Morderstwa w Midsomer 20 (6)

TVP KULTURA

12.10 Jim Morrison – ostatnie dni w Paryżu – film dok.
13.15 Teatr STU. Benefis Zbigniewa Wodeckiego (1) – koncert, Polska 1994
14.10 Muzeum Polskiej Piosenki (117) – rozr., Pol.
14.35 Książę sezonu FILM – komedia, Polska 1970
15.45 Wakacje z Madonną FILM – film obyczajowy, Pol. 1983
17.20 Siedem życzeń (7-ost.)
18.20 Video Killed the Radio Star – serial dok., Wlk. Bryt.
18.55 Pan wzywał, milordzie? 4 (6) – kom.
20.00 Powrót Sherlocka Holmesa (5) – serial krym.
21.00 Open'er – 2026
23.45 Czwartkowy klub filmowy – magazyn filmowy

ROMANCE TV

14.20 Inga Lindström: Cud z Sandbergen FILM – film obyczajowy, Niemcy 2008
16.15 Katie Fforde: Rodzinne wakacje FILM – film obycz., Niemcy/USA 2018
18.05 Górski lekarz (138, 139) – obycz., Niemcy/Austria
20.00 Statek marzeń – Nusantara FILM – film obyczajowy, Niemcy 2024
21.55 Wydział zabójstw FILM **Stambuł: Zwłoki w cysternie** – film kryminalny, Niemcy 2008
23.50 Wydział zabójstw FILM **Stambuł: Morderstwo nad Bosforem** – film krym., Niemcy/Turcja 2009

ANTENA HD

11.55 Klątwa Wyspy Dębów 6 (26, 27) – reality show, USA
13.50 Australijscy poszukiwacze złota 3 (1, 2) – serial dok., Australia
15.50 Wojny kontenerowe 2 (3, 4) – serial dokumentalny
16.50 77 TV 4 (17, 13) – rozr., Pol.
18.50 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (6) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
20.00 Morderstwa we Francji – Sarlat FILM – thriller, Fr. 2017
22.00 Morderstwa we Francji – Saint-Paul de Vence FILM – film kryminalny, Fr. 2017
0.05 Uprowadzona Elizabeth FILM **Smart** – dramat biograficzny, USA 2017
1.50 77 TV (1) – pr. rozr., Polska
3.05 77 TV 3 (13) – pr. rozr., Pol.

COMEDY CENTRAL

7.00 Dwóch i pół 4 (19-22)
8.55 Przyjaciele 6 (14-19)
11.55 Teoria wielkiego podrywu 6 (5-10) – kom.
14.30 Dwóch i pół 4 (23, 24)
15.30 Dwóch i pół 5 (1, 2) – kom.
16.30 Przyjaciele 6 (20-25)
19.30 Teoria wielkiego podrywu 6 (11-16) – kom.
22.00 The Office PL 2 (5, 6)
23.05 Comedy Club 5 (5, 6)
0.05 Miasteczko South Park 2 (5, 6)
1.00 Pracoholicy 3 (5, 6) – kom.
2.00 Śmieszniej nie będzie 6 (9, 10, 8) – program rozrywk.
3.15 Miasteczko South Park 2 (2-4)
4.20 Comedy Club 7 (4-7)

TV 6

6.55 Policjantki i Policjanci (699, 700) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (18, 19) – sens.
10.55 48h. Zaginieni (133-135)
13.55 Policjantki i Policjanci (1195) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (35, 36) – krym.
15.55 Kobra – oddział specjalny (20, 21) – sens.
18.00 Strażnik Teksasu (4, 5)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (41, 42) – krym., USA
21.55 Kości (105, 106) – krym.
23.50 Resident Evil: Retrybucja FILM – horror s.f., Niemcy/Kanada/USA 2012
1.55 Krejzi patrol (22-26)
4.30 Kochane pieniądze (78)
5.35 SuperLudzie Extra – mag.
5.45 Telezakupy TV Okazje

TVN FABUŁA

9.50 Prawo Agaty 3 (9) – obycz.
10.55 Szpital św. Anny (66)
11.55 Miłość czy pomyłka? (29, 30) – telen., Turcja 2020
13.55 Prawo Agaty 3 (8) – obycz.
14.55 Detektywi – fab.-dok., Pol.
16.00 Seriaale: rozmowy 2
16.45 Alfabet filmowy – mag.
16.55 Wakacje w krzywym zwierciadle FILM – komedia, USA 1983, reż. Harold Ramis
19.00 Szpital św. Anny (67)
20.00 Ciekawy przypadek Benjamina Buttona FILM – film fantasy, USA 2008
23.30 Zanim odejdą wody FILM – komedia, USA 2010
1.35 Jestem legendą – film FILM s.f., USA/Australia 2007

eprasa.pl e0375a4541

STOPKLATKA

6.00 **Złoty interes** (6) – rozr.
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży
7.50 **Robert Makłowicz** (188, 149) – mag. kulin.
9.40 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (3) – krym.
10.55 **Górski lekarz** (1, 2) – serial obycz., Niem. 2026
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (4) – krym.
14.05 **Katastrofy w przestworzach** (6, 3) – serial dokum., Kanada
17.00 **MacGyver 4** (4) – sens.
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada** (4) – reality show
19.10 **Aukcja w ciemno 2** (4, 5) – serial dokum., USA
20.00 **Wreszcie piątek:** FILM **Motylem jestem, czyli romans czterdziestolatka** – Polska 1976

Stefan Karwowski (Andrzej Kopiczyński, zdj.), kierownik robót na budowie Dworca Centralnego, nawiązuje znajomość z atrakcyjną piosenkarką. Chce dla niej zostawić swoją żonę. **120 min**

22.00 **Taśmy Watykanu** FILM – horror, USA 2015, wyk. Olivia Taylor Dudley
23.45 **Oczy smoka** – film FILM sensacyjny, USA 2012
1.45 **Kroll** – film FILM sensacyjny, Polska 1991
4.00 **Wielka majówka** – film FILM obyczajowy, Polska 1981

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (296) – reality show, Pol. 2023
7.30 **Na ratunek 112** (919, 920) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (372-374) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (946) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1342, 1343) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (514-518) – serial komediowy, Pol.
17.00 **48h. Zaginieni** (149, 150) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (992) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (68) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (787) – paradok.
22.00 **Łzy słońca** – USA 2003, FILM reż. Antoine Fuqua

Porucznik Waters (Bruce Willis, zdj.) z oddziałem ma ewakuować lekarkę z ogarniętej wojną Nigerii. Ona nie chce zostawić podopiecznych. Dowódca decyduje się więc na zabranie całej grupy. **155 min**

0.35 **Pitch Perfect 3** FILM – komedia muzyczna, USA/Chiny 2017
2.35 **Wydarzenia**
3.15 **Ewa gotuje** (545) – mag.
3.45 **Interwencja** – mag.
4.00 **SuperLudzie** (31, 32) – serial dokumentalny, Pol.
5.00 **Interwencja** – mag.
5.10 **Drwale** (1) – serial dok.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

TVP SERIALE

5.20 **Rodzinka.pl** (98, 99)
6.20 **Na sygnale** (481, 482)
7.30 **Ojciec Mateusz 3** (31)
8.25 **Komisarz Alex 2** (20)
9.20 **Rodzinka.pl** (100) – kom.
10.00 **Klan** (1447, 1448) – telen.
10.50 **Ranczo 8** (98, 99) – obycz.
12.30 **Komisarz Alex 2** (21)
13.30 **Ojciec Mateusz 30** (382, 383) – serial krym.
15.30 **Komisarz Alex 2** (22) – serial kryminalny, Polska
16.25 **Na sygnale** (483, 484) – serial fabularno-dokum.
17.35 **Ranczo 8** (100, 101) – serial obycz., Pol. 2014
19.30 **Ojciec Mateusz 30** (384) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Komisarz Alex 24** (304) – serial kryminalny, Polska
21.30 **Ranczo 8** (102, 103) – Polska 2014

Lucy ogłasza w urzędzie, że planuje rezygnację ze stanowiska i wyjazd z rodziną do Ameryki. Tymczasem Kinga i jej nowy przyjaciel, leśniczy, postanawiają doprowadzić do pojednania Klaudii i Dudy. **110 min**

23.20 **Ojciec Mateusz 30** (385, 386) – serial kryminalny, Polska 2023
1.20 **Oficerowie** (5, 6) – serial sensacyjny, Polska 2006
3.15 **Stulecie Winnych** (2) – serial obycz., Pol. 2019
4.05 **Klan** (1447) – telenowela, Polska 2008
4.35 **Pan Mama** (20) – serial komediowy, Polska 2025

KINO POLSKA

6.00 **Zwierzęta Wajraka 3** (3, 4) – serial dokum., 2022
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.20 **Bolek i Lolek** (5, 6) – serial animowany
7.45 **Reksio** (13, 14) – anim.
8.05 **Siedem życzeń** (3, 4) – serial przygodowy, 1985
10.35 **Podróż za jeden uśmiech** FILM – przyg., 1972
12.20 **To nie ze mną** (3, 4) – serial obyczajowy, 2022
13.45 **Pan Anatol szuka miliona** FILM – komedia obyczajowa, 1958
15.30 **Tam i z powrotem** FILM – film obyczajowy, 2001
17.45 **Czterej pancerni i pies** (4, 5) – serial wojenny
20.00 **Demony wojny wg Goi** FILM – 1998

Rok 1996, Bośnia. W górach rozbija się śmigłowiec. Major Keller (Bogusław Linda, zdj.) dowodzi misją ratunkową. Udaje mu się ocalić dziennikarkę, która posiadła ważne nagranie. **120 min**

22.00 **Job, czyli ostatnia szara komórka** FILM – komedia obyczajowa, 2006, wyk. Borys Szyc
0.00 **Dzień świra** – komediodramat, 2002 FILM
2.00 **Trick** – komedia FILM sensacyjna, 2010
4.15 **Najpiękniejsze fajerwerki ever** – film FILM krótkometrażowy, 2017

AXN

6.15 **FBI: Most Wanted 3** (13) – serial kryminalny, USA
7.00 **Agenci NCIS: Hawaje 3** (5, 6) – serial kryminalny, USA 2024
8.45 **Castle 2** (19, 20) – serial kryminalny, USA 2010
10.45 **MacGyver 2** (14, 15) – serial akcji, USA 2017-2018
12.45 **Agenci NCIS: Hawaje 3** (7, 8) – serial kryminalny
14.45 **Agenci NCIS 10** (16, 17) – serial sensacyjny, USA
16.40 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (15, 16) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.05 **Castle 2** (21, 22) – serial kryminalny, USA 2010
21.05 **Uprowadzona 3** FILM – Fr./Hiszp./USA 2014

Emerytowany agent CIA Bryan Mills (Liam Neeson, zdj.) zostaje oskarżony o zabójstwo byłej żony. Ucieka policji, żeby odnaleźć prawdziwego mordercę. Musi także ochronić ciężarną córkę. **130 min**

23.15 **Olimp w ogniu** – thriller, FILM USA 2013, wyk. Gerard Butler, Aaron Eckhart
1.45 **Castle 2** (21, 22) – serial kryminalny, USA 2010
3.35 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (15) – krym., USA/Kanada
4.55 **Walker: Strażnik Teksasu** (8) – serial krym.
5.40 **Blok promocyjny AXN**

CANAL+ PREMIUM

7.10 **Każda mała rzecz** – dok.
8.45 **Masz ci los!** – komedia, FILM Polska 2023
10.10 **Peacock** – thriller, USA FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
11.40 **MTV Unplugged: Maryla Rodowicz**
13.00 **Hollywood Buzz** – mag.
13.30 **Yintah** – film dok., Kan.
15.35 **Call me lala**
16.00 **Saga „Zmierzch": Księżyc w nowiu** FILM – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart
18.10 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.15 **Niania w Nowym Jorku** FILM – kom. romant., USA 2007
20.00 **Czarownice Mayfair 2** (5) – serial fantasy, USA
20.45 **Premierowa jazda**
21.00 **Rok za rokiem** (4)

Daniel wyrusza w ryzykowną podróż, by uratować ukochanego. Celeste planuje zemstę na Stephenie. Rook pragnie jeszcze więcej, niż udało jej się zdobyć. **60 min**

22.00 **Ballerina. Z uniwersum Johna Wicka** FILM – thriller, USA/Węgry 2025
0.00 **Spalę was wszystkich** FILM – horror, Hiszpania 2021
1.55 **Zakochany bez pamięci** FILM – komediodramat, USA 2004, wyk. Kate Winslet
3.40 **Żurek** – film obyczajowy, FILM Polska 2003

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

KOMEDIA OBYCZAJOWA



DRAMAT WOJENNY



OBYCZAJOWY



DRAMAT WOJENNY



SENSACYJNY



OBYCZAJOWY



13 ULICA

6.15 **Blanca 2** (9, 10) – krym., Wł.
8.35 **Na granicy: Sprawa Sikorskiej** FILM – film kryminalny, Niemcy 2018
10.30 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (13-16) – serial sensacyjny, USA
14.10 **Blanca 2** (11, 12) – krym.
16.25 **Na granicy: Przepaść** FILM – film krym., Niemcy 2022
18.20 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (17-20) – serial sensacyjny, USA
22.00 **Podróżnik** (3) – serial krym.
23.55 **Worricker – Drugie starcie** FILM – dramat kryminalny, Wlk. Bryt. 2014
2.00 **Na granicy: Przepaść** FILM – film krym., Niemcy 2022
3.55 **Blanca 2** (11, 12) – serial kryminalny, Włochy 2023

POLSAT FILM

7.25 **Doktor Martin 4** (31)
8.25 **Przyjaciółki** (125, 126)
10.25 **Świat według Kiepskich** (163, 164, 50, 229) – kom.
12.45 **Nadchodzi Polly** FILM – kom. romant., USA 2004
14.35 **Zabij mnie, kochanie** FILM – kom. romant., Polska 2023
16.35 **Alfa** – film przygodowy, FILM USA/Kanada/Chiny 2018
18.35 **Jumanji: Przygoda w dżungli** FILM – film przyg., USA/Australia/Indie 2017
21.00 **Ukojenie** – thriller, USA FILM 2015, wyk. Anthony Hopkins
23.10 **Obcy – ósmy pasażer „Nostromo"** FILM – horror s.f., Wielka Brytania/USA 1979
1.35 **Ślad** (7-9) – serial krym., Pol.
4.35 **Na ratunek 112** (857, 858) – serial paradok., Pol. 2023

HBO

10.10 **Wasza wysokość** FILM – komedia przyg., USA 2011
11.55 **Na planie 23** (27) – mag.
12.25 **Detektyw Monk: Ostatnia sprawa** FILM – film kryminalny, USA 2023
14.00 **Karate kid** – film FILM przygodowy, USA 1984
16.05 **Rozważni i romantyczni – klub miłośników Jane Austen** FILM – komediodramat, USA 2007, wyk. Maria Bello
17.50 **Superman** – film FILM przygodowy, USA 2025
20.00 **Szybcy i wściekli: Hobbs i Shaw** FILM – film sensacyjny, USA/Japonia 2019
22.15 **Księgowy** – thriller, USA FILM 2016, wyk. Ben Affleck
0.20 **Abigail** – horror, FILM USA/Irlandia 2024

WARNER TV

8.05 **Teraz albo nigdy!** (5)
9.05 **Bajer z Bel-Air 4** (24, 25)
10.05 **Prawo Agaty 2** (10)
11.05 **Pełna chata 8** (1, 2) – kom.
12.05 **Teraz albo nigdy!** (6, 7)
14.05 **Bajer z Bel-Air 4** (24-26)
15.35 **Bajer z Bel-Air 5** (1) – kom.
16.05 **Pełna chata 8** (1-4) – kom.
18.15 **Głupi i głupszy 2: Kiedy Harry poznał Lloyda** FILM – komedia, USA 2003
20.00 **Szpiedzy tacy jak my** FILM – komedia sens., USA 1985
22.00 **33** – film katastroficzny, FILM Chile/Kolumbia/Hiszp. 2015
0.30 **San Andreas** – dramat FILM katastroficzny, USA 2015
2.35 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (5, 6) – krym.
4.25 **4 Blocks 3** (6) – krym.
5.25 **Cudotwórcy 4** (3) – kom.

ALE KINO+

9.20 **The Hero** – film krótkometr.
10.00 **Grantchester 10** (1, 2)
12.05 **Vera 5** (3) – krym., Wlk. Bryt.
14.00 **Smak życia 3, czyli chińska układanka** FILM – komediodramat, Fr. 2013
16.15 **Stan wyjątkowy** FILM – komedia, Czechy 2024
18.15 **Vera 5** (4) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Na fali ryzyka** FILM – thriller, USA 2023
22.15 **Oddział dla zuchwałych** (5, 6) – wojenny, Wlk. Bryt.
0.45 **Niewierny** – thriller, USA FILM 2019, wyk. Jim Caviezel
2.45 **Powrót** (5) – serial kom.
3.30 **Na pastwę lasu** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2024
4.55 **Kot** – film krótkometr., Pol.
5.05 **Kruk. Szepty słychać po zmroku** (3) – serial krym.

CANAL+ FILM

13.55 **Saga „Zmierzch": Zaćmienie** FILM – film fantasy, USA 2010
15.55 **Mój jedyny wróg**
16.15 **L.A.R.P. Miłość, trolle i inne questy** FILM – komedia, Polska 2025
17.45 **Battleship: Bitwa o Ziemię** FILM – film s.f., USA/Japonia 2012
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Dotyk** – melodramat, FILM Islandia/Wlk. Bryt. 2024
22.00 **Wcielenie zła** FILM – horror, Meksyk 2024
23.25 **Innego końca nie będzie** FILM – film obyczajowy, Pol. 2024
0.50 **Paraliż** – thriller, USA FILM 2024, wyk. Kelsey Chow
2.20 **Dwie siostry** – dramat FILM obycz., Polska/Ukraina 2024

SCI FI

10.00 **Kroniki Shannary** (7, 8)
11.50 **Zagubiona tożsamość 2** (4, 5) – s.f., Kan. 2011-2012
13.40 **Grimm 6** (12, 13) – fantasy
15.30 **Kroniki Shannary** (9, 10)
17.20 **Zagubiona tożsamość 2** (6, 7) – s.f., Kan. 2011-2012
19.10 **Bibliotekarz 3: Klątwa kielicha Judasza** FILM – film przygodowy, USA 2008
21.00 **183 metry strachu** FILM – thriller, USA 2016
22.50 **DOA: Żywy lub martwy** FILM – film przygodowy, USA/Niem./Wielka Brytania 2006
0.40 **Maszyna** – thriller s.f., FILM Wielka Brytania 2013
2.35 **Zagubiona tożsamość 2** (6, 7) – s.f., Kan. 2011-2012

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna grupa pościgowa 15** (6) – dok.
10.30 **Star Trek: Nemesis** FILM – film s.f., USA 2002
13.00 **Czarodziejki** (5, 6)
15.00 **Pingwiny z Madagaskaru 3** (13) – serial animowany
15.30 **Step Up: Taniec** FILM **zmysłów** – muz., USA 2006
17.50 **Pompeje** – film katastrof., FILM Kanada/Niemcy/USA 2014
20.00 **Ojciec chrzestny: Epilog – Śmierć Michaela Corleone** FILM – dramat kryminalny, USA 2020, wyk. Al Pacino
23.20 **Gorączka** – film FILM sensacyjny, USA 1995
2.40 **Pasażer** – thriller, USA FILM 2023, wyk. Johnny Berchtold

FX

9.00 **Z archiwum X 2** (18) – s.f.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (6, 7) – serial krym.
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (17, 18)
13.45 **Agenci NCIS 10** (5, 6)
15.35 **Skymed 2** (2) – obycz., Kan.
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (8, 9) – serial krym.
18.20 **Z archiwum X 2** (19) – s.f.
19.15 **FBI 4** (5) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (19, 20)
22.00 **Grey's Anatomy: Chirurdzy** (16) – obycz.
22.55 **Hellboy** – horror s.f., USA FILM 2004, wyk. Ron Perlman
1.25 **Z archiwum X 2** (19) – s.f.
2.20 **Zabójcze umysły 14** (6-8)

FILMBOX+ ONE

8.35 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (6) – krym.
9.50 **Panna Scarlet i komisarz 2** (4) – krym.
11.00 **Panna Marple: Noc i ciemność** FILM – film kryminalny, Wlk. Bryt./USA 2013
13.05 **Poirot** – serial kryminalny
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (7) – krym.
16.40 **Panna Scarlet i komisarz 2** (5) – krym.
17.50 **Poirot** (5, 6) – serial krym.
20.00 **12 godzin** – film FILM sensacyjny, USA 2012
22.00 **Efekt motyla** – thriller, USA FILM 2004, wyk. Ashton Kutcher
0.10 **Carrie** – horror, USA 2013, FILM wyk. Chloë Grace Moretz

CANAL+ SERIALE

9.50 **Dzika fauna śródziemnomorska** (3)
11.00 **Naruto 2** (23-25) – anime
12.30 **The Office PL 2** (1-3) – serial komediowy, Polska
14.20 **Premierowa jazda** – mag.
14.35 **Captain Tsubasa** (13-15)
16.00 **Malediwy. Wodne królestwo Oceanu Indyjskiego** (1-3) – serial dok.
18.30 **The Office PL 3** (4-6) – serial komediowy, Polska
20.00 **Wywiad z wampirem** (5, 6) – serial fantasy, USA
21.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
22.00 **DNA 2** (5, 6) – serial krym.
23.35 **Scarlet Hill** (7, 8) – krym.
1.55 **Klangor** (1-4) – krym., Pol.
5.35 **Premierowa jazda** – mag.

CANAL+ 360

14.00 **Wykrywacz historii 3** (5)
15.00 **Grip – w świecie supersamochodów** (2)
16.00 **Supersamoloty bojowe 11** (1) – serial dok.
17.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 8** (19) – dok.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (4) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 **Wykrywacz historii 3** (4) – serial dokumentalny, 2021
19.50 **Zholowani: ciężarówki w opałach 8** (20) – dok.
20.50 **Koleją przez świat 4** (2)
22.00 **Grip – w świecie supersamochodów** (4) – serial dokumentalny, 2022
23.00 **Supersamoloty bojowe** (4) – serial dokumentalny

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji · – tylko dla dorosłych

TLC

10.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelove rozmowy 7**
11.00 **Rodzina 10+ 8** (11) – rozr.
12.00 **Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5**
14.00 **Cztery żony i mąż 12**
15.00 **Wiza na miłość: pościelove rozmowy 11**
16.00 **Historie wielkiej wagi** (7): Joyce – serial dokum.
18.00 **Pokonać otyłość** (4) – serial dokumentalny
19.00 **Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3** – reality show



20.00 Premiera: **Baylen – życie na głos 3**
21.00 Premiera: **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show
22.00 **Wiza na miłość: Single na polowaniu**
23.00 **Dr Pryszczylla 5:** Straszny ból głowy – dok.
0.00 **Dr Pryszczylla – kulisy**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Przyjaciółki** (61, 62) – serial obycz., Pol. 2015
8.00 **halo tu polsat cafe** (2) – magazyn poradnikowy
11.00 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (40)
13.00 **Drugie życie sukni ślubnej** (31) – rozr., Pol.
13.30 **Bogaty dom – biedny dom** (136) – reality show
14.30 **10 lat młodsza w 10 dni** (5, 6) – pr. rozr., Polska
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (45) – reality show, Pol. 2016
18.00 **Nasz nowy dom** (314, 315) – reality show



20.00 **Kolacja w ciemno** (65)
21.00 **Więzienie kobiet** (132, 133) – serial dokum.
22.00 **Gry małżeńskie** (210, 144, 145)
1.00 **Kolacja w ciemno** (86, 7) – pr. rozrywk., Pol.
3.00 **Więzienie kobiet** (5, 6) – serial dokum., Pol. 2022
4.00 **Zdrady** (145, 146)

TVN STYLE

5.15 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (2) – reality show, Polska 2018
5.50 **Damy i wieśniaczki. PL 8** (15) – fab.-dok., Pol.
6.45 **Będzie pięknie** (4) – rozr.
7.45 **Dzień dobry wakacje**
11.25 **Ugotowani** (1, 2)
13.30 **Kuchenne rewolucje** (4, 3) – pr. rozr., Pol. 2022
15.35 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (5, 6) – reality show, Polska 2018
17.05 **W czym do ślubu?** (3) – pr. rozrywk., Pol. 2020
17.40 **Kuchenne rewolucje** (3, 6, 7) – pr. rozrywk., Pol.



20.50 **Jestem z Polski** (9) – serial dokum., Pol. 2023
21.50 **Jestem z Polski 16** (15)
22.50 **Hotel Paradise 6** (21)
23.50 **Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9**
1.35 **Dorota was urządzi!** (3)
2.20 **Nieoczywiste miejsca** (1) – serial dok., Pol. 2022
2.55 **Dieta czy cud?** (5, 6)

DISCOVERY CHANNEL

10.00 **Klan z Alaski**
11.00 **Przetrwać nad Jukonem**
12.00 **Włoska kontrola celna** (4)
13.00 **Ed Stafford: inicjacja**
14.00 **Nagi instynkt przetrwania: Elita 3**
15.00 **Złomowisko PL 6** (3)
16.00 **Teorie spiskowe pod lupą:** Pogoda jako broń
17.00 **Na straży duńskiego lotniska 2** (2)
18.00 **Bracia Collins biorą się do roboty** (11)
19.00 **Nagi instynkt przetrwania 12**



21.00 **Specjalistki** (6)
22.00 **Bimbrownicy 14:** Egzekwowanie zasad
23.00 **Nagi instynkt przetrwania: Mistrzostwa świata** (3)
1.00 **Hot rod wg Kindiga:** Taki jedyny chevrolet
2.00 **Najszybsze pościgi Ameryki**

TVP HISTORIA

8.05 **Flesz historii** (768)
8.40 **Czterdziestolatek** (13)
9.45 **Plaże Europy** (1)
10.50 **Tajemnice kultowych seriali** (2)
11.45 **Jacek Cygan. Życie jest sztuką** – film dok., Pol.
13.00 **Starożytne mocarstwa** (4): Ancient Powers – dok.
14.00 **Królowie** (50) – hist., Pol.
14.35 **Czterdziestolatek** (14)
15.35 **Sensacje XX wieku**
18.00 **Czas honoru. Powstanie** (11) – serial wojenny, Polska 2014
18.55 **Wszystkie kolory świata**



20.00 **Mechanik: Czas zemsty** – dramat sens., USA/Niemcy 2005
21.40 **Historia w postaciach zapisana:** Mata Hari. Kobieta-szpieg – cykl dok.
23.30 **Sensacje XX wieku**
1.40 **Encyklopedia II wojny światowej:** Tragiczne miasto – serial dokum.

FOKUS TV

8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (14) – serial dokumentalny
10.00 **Gwiazdy lombardu** (12, 5, 6) – reality show
12.00 **U-32. Niemiecki okręt podwodny** – dok., Niem.
13.00 **Poszukiwacze historii** (9, 10)
14.00 **Najsłynniejsze akcje bojowe II wojny światowej** (5, 6) – dok.
16.00 **Dorwać tuńczyka** (6, 7)
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (8, 9) – serial dokum., Pol. 2022
20.00 **Największe wynalazki starożytności** (6) – dok.



21.00 **Największe mity historii** (4) – serial dok.
22.00 **Apokalipsa – niekończąca się wojna 1918 – 1926** (1, 2)
0.00 **Hezbollah. Polowanie na ludzi** – film dokum., Fr.
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (25-28) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (3, 4) – mag.

METRO

8.30 **Szpital** (780, 781) – paradok.
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (349, 350)
12.30 **SOS Ekipy w akcji** (27)
13.30 **Brzydula** (25, 26) – kom., Pol.
14.35 **Kiedy ktoś kocha bardziej** (12) – serial obycz., Turcja
15.45 **The Floor** – teleturniej, Pol.
17.00 **Fani czterech kółek 17**
18.00 **Prawo Agaty 7** (1) – obycz.
19.00 **Kartoteka 2** (4) – fab.-dok.
20.00 **Adwokat diabła** – thriller, FILM USA/Niemcy 1997
23.00 **Oszukać przeznaczenie 4** FILM – horror, USA 2009
0.40 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5** – serial dok.
1.40 **Szpital** (772) – paradok., Pol.
2.35 **Szkoła** (525, 526) – paradok.

ZOOM

9.55 **MacGyver 3** (1, 2) – sens.
12.05 **Pułapki umysłu 7** – dok.
13.15 **Wojny magazynowe: Kanada 2** – reality show, Kan.
14.25 **Pod pokładem: Morze Śródziemne 9** – reality show
15.30 **Sensacje XX wieku** – hist.
16.35 **Dynamo: Więcej niż magia**
17.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
20.00 **Kobra – oddział specjalny 23** (17, 18) – sens.
22.00 **Pod pokładem: Morze Śródziemne 9** – reality show
23.00 **Magia nagości. Niemcy – reaktywacja** – rozr., Niem.
0.00 **Magia nagości. Szwecja**
1.00 **Magia nagości. Najsmaczniejsze kąski**

FOOD NETWORK

12.05 **Człowiek, ogień i wyżerka 6** – magazyn kulin.
13.10 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.
14.10 **Akcja: Restauracja!**
15.10 **Miasto smaków Guya Fieriego** – reality show
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
17.50 **Miłość od kuchni** – pr. rozr.
18.50 **Dziecięce mistrzostwa wypieków 11** – telet. kulin.
19.50 **Bójka na plaży 2** – dok.
20.50 **Elitarny turniej wypieków** – reality show
21.55 **Pyszne miejscówki** – mag.
22.55 **Akcja: Restauracja!**
23.55 **Człowiek kontra jedzenie** – magazyn kulinarny

DISCOVERY SCIENCE

11.00 **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** – rozr.
12.00 **Pomoc drogowa na Alasce** – film dokum.
13.00 **Kosmiczna mapa skarbów**
15.00 **NASA – archiwum tajemnic**
18.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11**
18.30 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki**
21.00 **Tajemnice starożytnych mumii**
22.00 **Podziemne sekrety**
23.00 **Kosmiczna mapa skarbów** – serial dokum.
1.00 **NASA – archiwum tajemnic**

NATIONAL GEOGRAPHIC

13.00 **Wojenna szkoła przetrwania**
14.00 **II wojna światowa: Ukryta prawda**
15.00 **Alarm na lotnisku: Peru**
17.00 **Tajemnice dawnych cywilizacji** (2) – film dokum.
18.00 **Atak Hitlera na Amerykę**
19.00 **Tajemnica bomby atomowej Hitlera** – dok.
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Oczekiwanie – dok.
21.00 **Korea Północna: Przestępcy w państwie** – film dok.
22.00 **Korea Północna: Kolejny przywódca** – film dok., USA
23.00 **Czechosłowacja: Tajny front zimnej wojny** – dok.
0.00 **Wcielenia zła:** Papa Doc

BBC EARTH

12.20 **Malownicze trasy kolejowe 2** – serial dokum.
13.20 **Mroźna planeta 2** – dok.
14.30 **W okowach mrozu 3** – dok.
15.30 **Życie na pustkowiu: powroty 4** – serial dokum.
16.30 **Dzikie konie Gór Skalistych i ja** – film dokum.
17.40 **Dziewicze zakątki Ziemi**
18.45 **Malownicze trasy kolejowe 3** – serial dokum.
19.45 **Indie z Alexandrem Armstrongiem** – serial dok.
20.55 **Życie na pustkowiu: powroty 4** – serial dokum.
21.55 **W okowach mrozu 3** – dok.
22.55 **Na krawędzi katastrofy**
23.55 **Zabójcza pogoda 5** – dok.
1.00 **Dziewicze zakątki Ziemi**

WP

9.55 **Pogoda**
10.00 **Zawody z piekła rodem**
11.00 **Niepojęte: Strefa tajemnic**
12.00 **Wariaci za kierownicą 5**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.05 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** – serial dokum.
16.55 **Pogoda**
17.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 5** (1)
19.00 **Strażacy z sąsiedztwa**
20.00 **Policjanci w akcji** (7, 8)
21.55 **Pogoda**
22.00 **1, 2, 3... Kabaret!** – rozr., Pol.
23.00 **Przebojowe kabarety**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 5**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 12**
2.00 **Mistrzowie Kabaretu 8**

NOWA TV

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (14) – serial kom.
10.00 **Miodowe lata** (13) – kom.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
10.45 **Poirot 12** – serial kryminalny
13.00 **Poirot 13** – serial kryminalny
15.00 **Świat według Bundych 8** (163-168) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (11) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (16-19)
21.00 **Zdrady** (5) – serial paradok.
22.00 **Ślad** (39, 40, 104) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**
5.00 **Pod lupą MIGACZ**

HGTV HOME & GARDEN

9.00 **Remontujemy dom na plaży 5** – program rozrywkowy
10.00 **Letnia chata na lata 3**
11.50 **Usterka 11** (6) – fab.-dok.
12.30 **Usterka 10** (1) – fab.-dok.
13.00 **Moje miasto, mój dom 9**
15.05 **Mieszkanie na miarę**
17.00 **Polowanie na ogród** – rozr.
17.40 **Polowanie na ogród 2**
18.15 **Weekendowa metamorfoza 3** – pr. rozr.
20.10 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
21.10 **Zgłoś remont 4** – pr. rozr.
22.10 **House Hunters – Poszukiwacze domów 8** – program rozrywkowy
0.25 **Usterka 11** (2, 4, 8)
2.30 **Nowa Maja w ogrodzie 5**

TRAVEL CHANNEL

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

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 **Oko w oko z dziką naturą**
9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Najgroźniejsze zwierzęta Afryki:** Zabójcy – serial dok.
13.00 **Dzikie miejsca Europy**
14.00 **Sekretne życie ośmiornic**
15.00 **Walki zwierząt:** Siła i spryt
16.00 **Dziewicza Ameryka**
17.00 **Małpie wojny** – film dokum.
18.00 **Amazonia** (3) – film dokum.
19.00 **Królestwo drapieżników: Rebelia:** Rządy zdrajców
20.00 **Dzika konfrontacja**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Dzikie miejsca Europy**
2.48 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy**
4.24 **Walki zwierząt:** Siła i spryt

POLSAT VIASAT HISTORY

11.25 **Hitler i jego władza**
12.30 **Tajemnice Adriatyku**
16.35 **Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze**
17.40 **Punkty zwrotne II wojny światowej:** Gracze – dok.
18.50 **Rzymianie, ukrzyżowanie i kości** – film dok., Wlk. Bryt.
20.00 **Kobiety pod piracką banderą** – serial dokum.
21.00 **Świta Hitlera**
22.15 **Królowe areny: kobiety-gladiatorki** – dok.
23.30 **Naziści: ściśle tajna nauka:** Kod genetyczny
0.30 **Tajemnice Adriatyku**
3.50 **Świta Hitlera**

CANAL+ KUCHNIA

14.25 **ABC gotowania...** – mag.
14.50 **U sąsiadów w kuchni 12**
15.45 **Z pola na stół 2** – serial dok.
16.15 **Jelita vs mózg** – mag. kulin.
16.40 **Jamie Oliver: jedz na zdrowie** – serial dokum.
17.35 **Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień**
18.30 **Maximum Foodie 4** – dok.
18.55 **M jak mięso 10** – mag. kulin.
20.15 **Eva Longoria w poszukiwaniu hiszpańskich smaków** – serial dok.
21.10 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 11**
23.55 **M jak mięso 10**

CANAL+ DOMO HD

12.50 **Gardeners' World 14**
14.05 **Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo**
15.00 **Kupcie sobie zamek! 2**
15.55 **Przekopiemy Ci ogródek**
16.50 **Gardeners' World 14**
18.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
19.00 **Wielkie projekty: Szwecja 3** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 10** – dok.
21.00 **Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo**
21.55 **Wielkie projekty: transformacje** – serial dok.
23.05 **Pomocy! Kupiliśmy wioskę** – dok.

SUPER POLSAT

13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 6** – reality show, Pol.
16.30 **Ninja Warrior Polska** – reality show, Polska 2022
18.30 **Świat według Kiepskich** (457) – serial komediowy, Pol.
19.00 **Rolniczki** – serial dokum.
20.00 **Kolacja w ciemno** – pr. rozr.
21.00 **Kod 7500** – thriller, Niemcy/ FILM Austria/USA 2019
22.55 **Księga Clarence'a** FILM – komediodramat, USA/Włochy 2023
1.35 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (9) – serial kom.

TVP KOBIETA

15.00 **Po prostu na wieś** – pr. rozr.
15.30 **Ojciec Mateusz 34** (443, 444) – serial kryminalny
17.25 **Najwspanialsze ikony natury:** Ziemia – serial dok.
18.30 **63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicza** – koncert, wyk. Doda
19.30 **Miłość i nadzieja** (293)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (274)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (266) – serial obycz.
22.30 **Niezapomniany miesiąc miodowy** FILM – komedia romantyczna, Kanada 2021

PLANETE+

12.35 **Jak się bawi przyroda?**
13.45 **Ocalić raj** – serial dokum.
14.50 **Najpiękniejsze rzeki świata 2:** Suwannee – dok.
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 8** – serial dokum.
16.55 **360° Świat bez granic**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.45 **Życie codzienne w Protektoracie Czech i Moraw** (3)
19.45 **Ołtarz pergamoński. Zrabowany zabytek** – dok.
20.50 **Berlusconi. Początki imperium** – serial dokumentalny
22.00 **Wytwórz i wyślij** – dok.
23.10 **Strefa nagości** – serial dok.

TVP DOKUMENT

12.10 **Korona Gór Polski 2**
12.45 **Moda na sportowo** – dok.
13.45 **Pójdźki ziemne – historia miłości** – dok., Niemcy/USA
14.50 **Reunion – laboratorium ewolucji** – film dok., Niem.
15.55 **Tajemnice piorunów** – dok.
16.55 **Podróże z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem**
17.55 **Sanatorium miłości 4**
18.55 **Siłaczka** – film dokum., Pol.
20.00 **Ludzie z mikroplastiku** – film dokum., Wlk. Bryt./USA
21.05 **Honk – opowieść o pewnym gąsiorze** – dok.
22.05 **Lucia w pajęczej sieci**

► – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

8.00 **Strongman:** Puchar Polski – Polkowice 2026
9.00 **Mundialowy poranek**
10.15 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – 1/16 finału
12.35 **Mistrzostwa Polski w motocrossie – Prabuty**
13.05 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – 1/16 finału
15.20 **Dzień na mundialu** – magazyn piłkarski
16.55 **Piłka nożna kobiet:** Mistrzostwa Europy U-19 – Bośnia i Hercegowina 2026: Polska – Bośnia i Hercegowina **(live)**



19.00 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/16 finału **(live)** Cztery lata temu Australia awansowała do 1/8 finału. Liczy na powtórzenie tego rezultatu.
23.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/16 finału **(live)**

EUROSPORT 1

11.00 **Snooker:** Turniej Players Championship – finał
13.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 21. etap
15.00 **Cycling Africa** – mag.
15.15 **Kolarstwo:** Tour de France – prezentacja zespołów
16.45 **Kolarstwo górskie:** Mistrzostwa świata – Val di Fassa – podsumowanie
17.15 **Kolarstwo górskie:** PŚ w La Thuile – short track kobiet i mężczyzn **(live)**
19.15 **Kolarstwo górskie:** Mistrzostwa świata – Val di Fassa – podsumowanie



19.45 **Snooker:** Turniej Players Championship – finał
22.00 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w La Thuile – short track kobiet i mężczyzn
23.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 21. etap
23.45 **Cycling Essential Stories** – mag. sportowy

POLSAT SPORT 1

6.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy gry pojedynczej
9.00 **Polsat Mundial Cast** – magazyn piłkarski
10.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy
11.00 **Halo, tu Wimbledon** – magazyn tenisowy
12.00 **Kronika Wimbledonu** – magazyn tenisowy
13.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – studio **(live)**
14.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy **(live)**
16.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy **(live)**



18.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy gry pojedynczej **(live)**
21.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy gry pojedynczej
23.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy gry pojedynczej
1.00 **Boks**

TVP ABC

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



13.45 **Świnka Peppa**
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
15.40 **Billy – chomik, który został kowbojem**
16.05 **Pat i świat**
16.35 **Rev i Roll**
17.05 **Pszczółka Maja**

MINIMINI+

4.32 **Księżniczka Hania i Grymasek 4**
4.38 **Detektyw Łodyga 7**
5.05 **Tomek i przyjaciele 20**
6.05 **Moje urodziny**
6.10 **Ciekawski George 8**
6.39 **Ciekawski George**
7.33 **Kicia Kocia 2**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Baranek Shaun**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia 2**
15.10 **Kicia Kocia 2**



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

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 **Fakty o świecie**
21.00 **Polska i świat**



22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
23.40 **Biznes** – pr. publicyst.
0.00 **Fakty po Faktach**
0.50 **Polska i świat**
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.35 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.01 **Fakty po Faktach**
3.35 **Szkło kontaktowe**
4.20 **Nowa Maja w ogrodzie**

CANAL+ SPORT

11.15 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Elche – Espanyol
13.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Arka Gdynia
16.15 **Premier League Stories** (47)
16.55 **Speedway+**
17.30 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa – Stelmet Falubaz Zielona Góra **(live)**
20.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Unia Leszno – Sparta **(live)**
23.00 **Boks:** BKFC Fight Night: Hammond – waga półśrednia: C. Vancamp – G. Cisneros
1.15 **Premier League Stories** (47)

EUROSPORT 2

13.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Innsbrucku – prowadzenie – finały
15.00 **Triathlon:** T100 World Tour – Pampeluna
17.00 **Snooker:** Turniej Players Championship
19.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Innsbrucku – prowadzenie kobiet i mężczyzn – finały
19.45 **Kolarstwo:** Tour de France
21.00 **Kolarstwo górskie:** PŚ w La Thuile – short track kobiet i mężczyzn
22.00 **Golf:** John Deere Classic – 2. runda **(live)**
1.00 **Triathlon:** T100 World Tour – San Francisco

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy gry pojedynczej
8.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy gry pojedynczej
11.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy
14.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy **(live)**
16.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy **(live)**
18.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy **(live)**
21.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy
23.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.10 **Sonic Prime 2**
8.40 **Harmidom 6**
9.00 **Harmidom 7**
9.30 **Harmidom**
9.55 **Grzmotomocni: Tajniacy**
10.25 **Niebezpieczny Henryk 2**
11.20 **That Girl Lay Lay**
11.50 **Harmidom 6**
12.45 **Harmidom 3**
13.05 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
14.30 **Harmidom 3**
15.30 **Sonic Prime 2**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
16.25 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
16.40 **Patryk Rozgwiazda Show**
17.00 **Marsuplilamki**

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

6.00 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
8.30 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
11.00 **8 wspaniałych** (2)
12.00 **Snooker:** Championship League **(live)**
16.45 **8 wspaniałych** (3)
17.30 **Snooker:** Championship League **(live)**
22.15 **8 wspaniałych** (1)
23.30 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – mecz finałowy gry pojedynczej: Jessica Pegula – Linda Nosková
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Lechia Gdańsk

ELEVEN SPORTS 1

13.10 **Formuła 1:** GP Wielkiej Brytanii – 1. sesja treningowa **(live)**
14.55 **Formuła 3:** GP Wielkiej Brytanii – kwalifikacje **(live)**
15.55 **Ligue 1 Show** (35)
16.30 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii – kwalifikacje do sprintu **(live)**
18.35 **Formuła 1:** GP Wielkiej Brytanii – 1. sesja treningowa
20.00 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii – kwalifikacje do sprintu
21.15 **Formuła 2:** GP Wielkiej Brytanii – kwalifikacje
22.30 **Formuła 3:** GP Wielkiej Brytanii – kwalifikacje
23.30 **Made in Italy** (10, 9)

POLSAT SPORT 3

8.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy
10.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy
12.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy **(live)**
14.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy **(live)**
16.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy **(live)**
18.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy **(live)**
21.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy
23.00 **Szef Superligi**
23.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy
1.30 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd 2**
10.10 **Przygody Misia Paddingtona 3**
11.00 **Małe Królestwo Bena i Holly**
11.30 **Dora 4**
11.55 **Rubble i jego ekipa 3**
12.25 **Psi Patrol 4**
12.54 **Świnka Peppa 8**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.05 **Rogata ekipa 2**
16.00 **Świnka Peppa 5**
16.10 **Małe Królestwo Bena i Holly**
16.40 **Psi Patrol 4**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 4**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Jej Wysokość Zosia 4**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue 2**
11.00 **Jej Wysokość Zosia 4**
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 4**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 4**
16.00 **Blue 2**
17.00 **Klub Myszki Miki Plus**
17.30 **Jej Wysokość Zosia 4**
18.00 **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

12.00 **Snooker:** Championship League – 1. runda **(live)**
16.45 **Premier League: The Big Interview** (39)
17.30 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa – Stelmet Falubaz Zielona Góra **(live)**
20.00 **Snooker:** Championship League – 1. runda **(live)**
22.15 **Boks:** Gala w El Paso – waga lekka: Stephanie Han – Holly Holm
23.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – KGHM Zagłębie Lubin

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Lipsk – Bayern
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Atalanta BC – Inter Mediolan
15.50 **Formuła 2:** GP Wielkiej Brytanii – kwalifikacje **(live)**
17.00 **Formuła 3:** GP Wielkiej Brytanii – sesja kwalifikacyjna
18.00 **Formuła 1:** Grand Prix Austrii
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – Bologna FC
22.00 **Bundesliga Special** (22)
22.40 **Made in Italy** (8)
23.00 **Serie A**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: RC Strasbourg – PSG

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Wojny magazynowe 15**
10.00 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **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

8.20 **Nic do zgłoszenia**
9.15 **Samochód marzeń – kup i zrób 6**
10.15 **Ciężarówką przez RPA**
11.15 **101 napraw 4**
12.15 **Jeździć, obserwować**
13.00 **Mobilni mechanicy**
14.30 **Zawodowi handlarze**
16.00 **Wojny samochodowe**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Zawodowi handlarze**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Wojny samochodowe**
0.10 **Niebezpieczne dzielnice**
1.40 **Najpopularniejsze auta świata**

TVS

5.30 **Pasmo ciekawostek**
6.00 **Telesprzedaż**
10.05 **Dzisiaj w regionie**
10.20 **Ekomisja**
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 kulinarny**
3.00 **Pasmo ciekawostek**

TV TRWAM

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 **Śladami historii**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Z niebem w sercu** – dok.
23.00 **Mała Nellie od Świętego Boga**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl e0375a4541



Z uśmiechem serwuje słodkości i udowadnia, że w kuchni najważniejsze są pasja, serce oraz odrobina odwagi.



Z Pauliną Sykut-Jeżyną i Tomaszem Wolnym w studiu „halo tu polsat".



Podopiecznej Fundacji Polsat, 10-letniej Jagodzie Wypiór, bardzo smakują rarytasy z jej kuchni!

HALO TU POLSAT • KAROLINA STOLARSKA-BIGOS

Na śląską nutę

Podbija serca widzów programu „halo tu polsat". W szczerej rozmowie opowiada o kulisach pracy na żywo i miłości do tradycyjnych smaków.

HALO TU POLSAT SO 4.07 godz. 08.30 POLSAT

Muszę zapytać o Twoje nazwisko – Bigos. Wymarzyłaś sobie męża, który dopasuje się do Twojego profilu zawodowego czy to przeznaczenie?

To był zupełny przypadek. Nie ukrywam, że na początku to nazwisko nie do końca mi się podobało. Jest ładne i dźwięczne, ale teraz ludzie od razu kojarzą mnie właśnie przez jego pryzmat. Zawsze pojawiają się żarty, że skoro noszę nazwisko Bigos, to w kuchni muszę być maksymalnie zaangażowana. Zostawiłam jednak nazwisko panieńskie, by zachować równowagę.

Czy to prawda, że śląskie dziewczyny wysysają miłość do gotowania z mlekiem matki?

Nie wiem, czy akurat samą miłość do gotowania, ale na pewno śląskie dziewczyny są niezwykle rodzinne i opiekuńcze. Jeśli przyjmują kogoś w progi swojego domu, zawsze starają się ugościć go najlepiej, jak to możliwe. Myślę, że to nasza domena. Ponadto jesteśmy niezwykle pracowite. Ślązaczki to przedsiębiorcze i niezłomne kobiety.

Kuchnia śląska jest wyjątkowo smaczna, ale nie uchodzi za najlżejszą czy najzdrowszą. Czy ona się jakoś zmienia na przestrzeni dekad?

Ślązacy są bardzo tradycyjnymi ludźmi i te tradycje są u nas mocno kultywowane. Jeśli na niedzielnym stole ma pojawić się rolada, to musi to być klasyczna rolada śląska, a nie jej unowocześniona wersja z zamienników. Istnieje pewna nienaruszalna baza, zakorzeniona w naszej kuchni, której trzeba się trzymać. Zauważyłam jednak, że w każdym domu gotuje się odrobinę inaczej. Tradycja jest jedna, ale ma swoje lokalne odłamy. Doskonale widoczne jest to na przykładzie wigilijnych makówek. W każdym domu smakują one nieco inaczej. Dlatego właśnie kuchnia śląska jest tak fascynująca.

Masz pokoleniową „kucharską" matrycę, którą przeniosłaś do swojego domu?

Moja mama gotowała i w domu zawsze było świeże ciasto, ale ja sama jako dziecko nie uczestniczyłam czynnie w tym procesie. Chciałam pomagać, ale kuchnia nie była u nas nadrzędną świętością. Często słyszy się opowieści o „kuchni jak u babci", ja niestety nie mam takich wspomnień. To, co robię teraz, traktuję jako swoje przeznaczenie. Urodziłam się z powołaniem do gotowania. Mama przekazała mi podstawową wiedzę, ale intuicyjnie czuję, że w swojej pracy mocno wyprzedzam schematy, które wtedy poznałam.

Gotujesz na żywo w „halo tu polsat". Są dania, które o świcie wychodzą lepiej?

Dla mnie to przede wszystkim cudowna przygoda. Gotowanie na żywo bywa trudne głównie pod względem organizacyjnym. Mamy mało czasu antenowego, a przygotowanie stanowiska przed wejściem na wizję wymaga ekspresowego tempa. Ponieważ w programie skupiam się na ambitniejszych wypiekach, czas jest moim największym przeciwnikiem. Tradycyjny krem nie schłodzi się w pięć minut, a ciasto drożdżowe potrzebuje czasu, by wyrosnąć. To wyzwanie, ale z każdej sytuacji da się wyjść obronną ręką. Po kilku miesiącach pracy mam to już na tyle opanowane, że nic mnie nie zaskoczy. Nawet kiedy nagle słyszę w słuchawce, że z powodu zmian w ramówce nasze wejście zostaje skrócone do dwóch minut, radzę sobie.

Czy jest jakaś osobowość świata gastronomii, z którą chciałabyś przygotować coś słodkiego?

Nigella Lawson. To właśnie z nią najbardziej chciałabym spotkać się przy jednym kuchennym stole.

Rozmawiała BEATA BANASIEWICZ

FOT. AKPA (3)

eprasa.pl e0375a4541





LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ

Gwiazdy pod Giewontem

LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ SO 4.07 godz. 20.00 TVP 2

Trzecim przystankiem muzycznej trasy „Lato z Radiem i Telewizją Polską" jest stolica polskich Tatr, czyli Zakopane. Pod Giewontem usłyszymy popowe przeboje, ale nie zabraknie też folkowych klimatów. Wystąpią Justyna Steczkowska, Majka Jeżowska, Organek, Reni Jusis, Afromental, Piersi, Brathanki oraz Universe. Na scenie pojawi się również Stanisław Karpiel-Bułecka, który urodził się w Zakopanem i pochodzi z rodziny artystów, w której od pokoleń propagowany był folklor górali podhalańskich. Zarówno jego dziadek Bolesław, ojciec Sebastiana Karpiela-Bułecki, zmarły w 2017 roku, jak i ojciec Jan promowali góralską muzykę. On również kontynuuje rodzinną tradycję. **MJ**



ZABÓJCZE TROPIKI

Pięknie i niebezpiecznie

ZABÓJCZE TROPIKI SO 4.07 godz. 20.00 ROMANCE TV

Stanowisko komendanta na Martynice obejmuje Mélissa Sainte-Rose (Sonia Rolland). Szybko przekonuje się, że mimo egzotycznych krajobrazów Karaibom daleko do raju – czekają na nią mroczne zbrodnie, trudne śledztwa i... współpraca z Gaëlle (Béatrice de la Boulaye), która od nowej przełożonej różni się absolutnie wszystkim, w tym swoim podejściem do obowiązków funkcjonariusza. Muszą jednak połączyć siły, żeby odnaleźć zabójców 17-latki, której zwłoki znaleziono na jednej z plaż. Wkrótce przyjdzie im zmierzyć się z kolejną sprawą – tym razem dotyczącą makabrycznego odkrycia dokonanego przez rybaków. **JK**

FOT. AKPA, East News, Romance TV

REKLAMA

JEDYNY MAGAZYN TYLKO O SERIALACH!



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

POLUB NAS NA FACEBOOK. COM/PRASA. SWIATSERIALI/

eprasa.pl e0375a4541

TVP 1

5.50 **Słownik polsko@polski** (680)
6.20 **Balans bieli** – program religijny, Polska 2023-2026
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.40 **Rok w ogrodzie**
8.05 **Rok w ogrodzie extra**
8.20 **Pełnosprawni** (659) – magazyn dla niepełnosprawnych
8.50 **Ranczo 6** (73): Świadek koronny – serial obyczajowy, Polska 2012
9.45 **Komisarz Alex 7** (81): Handlarz dziećmi – serial kryminalny, Polska 2015
10.40 **Ojciec Mateusz 15** (191): Upadek – serial kryminalny, Polska 2016
11.40 Natura w Jedynce: **Mali mieszkańcy Półwyspu Iberyjskiego** (4) – serial dokumentalny, Hiszpania 2026, reż. Carlos Pérez
12.40 FILM Gwiazdy w południe: **Hondo** – western, USA 1953, reż. John Farrow, wyk. John Wayne, Geraldine Page, Ward Bond, Michael Pate (patrz obok)
14.45 **Okrasa łamie przepisy:** Podlaskie pierogi z serem – magazyn kulinarny, Polska 2021
15.20 **Rozmowy na medal** (4): Jerzy Engel – magazyn sportowy, Polska 2026
16.00 **Dziedzictwo** (968) – serial obyczajowy, Turcja 2020 Nana w końcu przeprasza Poyraza za swoje zachowanie. Cansel snuje kolejne intrygi, które mają ją skompromitować. **60 min**
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.35 **Rolnik szuka żony 12** (5) – telenowela dokumentalna, Polska 2025
18.35 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
18.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – 1. połowa meczu 1/8 finału **(live)** (patrz obok)
19.50 **Program informacyjny 19.30**



12.40 WESTERN
Hondo
Hondo Lane (John Wayne, zdj.) służył w armii Stanów Zjednoczonych. Pewnego dnia znajduje na pustkowiu Angie (Geraldine Page, zdj.), która sama wychowuje syna. Kobieta nie ma pojęcia, że grozi jej niebezpieczeństwo. Doszło bowiem do wybuchu powstania. **125 min**



18.50 SPORT
Piłka nożna
Czas zacząć walkę o awans do ćwierćfinału. Jedną z ekip, która wystąpi w Houston, może być reprezentacja Holandii. Cztery lata temu, podczas mistrzostw świata Katarze, Pomarańczowi znaleźli się w najlepszej ósemce turnieju. Czy Virgil van Dijk (zdj.) i spółka są w stanie poprawić ten wynik? **60 min**

20 20.00 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – 2. połowa meczu 1/8 finału **(live)**
21.30 **Deyna. Geniusz do zatracenia** – film dokumentalny, Polska 2024, reż. Maciej Barszczak
22.35 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
22.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/8 finału **(live)** (patrz obok)
1.30 FILM **Amok** – film psychologiczny, Polska 1998, reż. Natalia Koryncka-Gruz, wyk. Mirosław Baka, Rafał Maćkowiak, Magdalena Cielecka, Ewa Gorzelak
3.25 FILM **Paryż może poczekać** – komedia obyczajowa, Japonia/USA 2016, reż. Eleanor Coppola
5.00 **Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ 5.15



22.50 SPORT
Piłka nożna
Trójkolorowi miejsce w fazie pucharowej mistrzostw świata zapewnili sobie już po dwóch kolejkach. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, o ćwierćfinał powinni dzisiaj rywalizować z Niemcami. **160 min**

TVP 2

3.00 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
3.20 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/16 finału **(live)**
5.55 **Barwy szczęścia** (3343) – serial obyczajowy, Polska 2026
6.25 **M jak miłość** (1917) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.25 **Górna półka smaku** (2) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.55 **Zmiennicy** (5): Safari – serial komediowy, Polska 1986 (patrz obok)
13.05 **Panna młoda** (136) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.00 **Familiada** – teleturniej
14.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
15.10 **Szansa na sukces. Opole 2026** (9): Anna Wyszkoni – widowisko, Polska 2025
16.15 **Na dobre i na złe** (986): Prawda jest tylko moja – serial obyczajowy, Polska 2026
17.15 **Panna młoda** (137) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Beyza szantażuje Mukadder. Cemil robi Cihanowi awanturę, obwiniając go o ostatnie wydarzenia. Hancer zaskakuje osoby ze swojego otoczenia odmową podpisania pozwu, który zapewniłby jej stałe dochody. **55 min**
18.10 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.45 **Wyższa Szkoła Jazdy** (5) – magazyn motoryzacyjny, Polska 2026
19.10 **Słowo na niedzielę**
19.25 **Rodzinka.pl** (298): Środa – serial komediowy, Polska 2025 Do młodych Boskich przyjeżdżają rodzice Magdy. Starają się zbliżyć do swojej wnuczki. Natalia dyskutuje z przyjaciółkami o operacjach plastycznych. Do rozmowy włącza się nagle Paula, stawiając się w roli ekspertki. **35 min**



11.55 KOMEDIOWY
Zmiennicy (5)
Początki pracy Kasi (Ewa Błaszczyk, zdj.) jako Mariana Koniuszko w WPT nie należą do łatwych. Przebrana dziewczyna wiezie wraz z Jackiem znanego aktora Rawicza do Krakowa. Pasażer musi dotrzeć na miejsce punktualnie, ponieważ ma wystąpić w spektaklu Teatru Telewizji. **70 min**



20.00 WIDOWISKO
Lato z Radiem i Telewizją Polską
Trzecim przystankiem wakacyjnej trasy koncertowej jest miasto u podnóża Tatr. W Zakopanem wystąpią m.in.: Justyna Steczkowska, Majka Jeżowska (zdj.), Stanisław Karpiel-Bułecka, Organek, Reni Jusis, Afromental i Piersi. Widzowie będą bawić się rytmie przebojów łączących pokolenia. **130 min**

20.00 **Lato z Radiem i Telewizją Polską:** Zakopane – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
22.10 **Gabi Drzewiecka zaprasza** (4) – talk-show
23.05 FILM **Ślubne wojny** – komedia romantyczna, USA 2009, reż. Gary Winick, wyk. Kate Hudson, Anne Hathaway, Bryan Greenberg, Chris Pratt (patrz obok)
0.45 FILM **Krytyczna godzina** – film kryminalny, Wielka Brytania/USA 2019, reż. Steven C. Miller Policjant Frank Penny (Aaron Eckhart) zabija porywacza dziewczynki, czym zaprzepaszcza szanse na jej uratowanie. Zamierza więc sam odnaleźć dziecko. **105 min**
2.30 **Akacjowa 38** (417, 418) – telen., Hiszp. 2015 ▶ 4.15



23.05 KOMEDIA
Ślubne wojny
Emma (Anne Hathaway, zdj.) i Liv (Kate Hudson) od dziecka wiedziały, jak będą wyglądały ich śluby. Obie ustalają daty w wymarzonym hotelu. Błąd w rezerwacji jednak sprawia, że stają się rywalkami. **100 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
8.30 **halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
11.30 **Pierwsza miłość** (4171-4174) – serial obyczajowy, Polska 2025 W więzieniu wybucha bunt pod wodzą Krasnego. Ilona zostaje wzięta na zakładniczkę. Łukasz znajduje sposób na to, by przetrwać zamieszki. Biały szykuje się do złożenia przysięgi na zakończenie szkolenia wojskowego. Chce zaprosić Angelikę. **190 min**
14.40 FILM **Percy Jackson i bogowie olimpijscy: Złodziej pioruna** – film przygodowy, USA/Kanada 2010, reż. Chris Columbus, wyk. Logan Lerman, Pierce Brosnan, Brandon T. Jackson, Alexandra Daddario (patrz obok) Dzieło twórcy takich hitów jak „Kevin sam w domu" i „Pani Doubtfire". Reżyser wziął na warsztat pierwszą część cyklu książek dla młodzieży autorstwa Ricka Riordana. Na fali popularności tej prozy w 2023 roku powstał również serial. **150 min**
17.10 FILM **Jak rozpętałem II wojnę światową** (2/3) – komedia, Polska 1969, reż. Tadeusz Chmielewski, wyk. Marian Kociniak Franek Dolas (Marian Kociniak) zostaje wcielony do Legii Cudzoziemskiej. Po apelu de Gaulle'a żołnierze wypowiadają posłuszeństwo dowództwu i przechodzą na stronę aliantów. Dolas trafia do angielskiego obozu jenieckiego. Gdy pozycje Brytyjczyków atakują Włosi, przedostaje się na teren zajęty przez wroga. **100 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Prezydenci i premierzy** – program publicystyczny, Polska
19.30 **Sport, Pogoda**



14.40 PRZYGODOWY
Percy Jackson i bogowie olimpijscy: Złodziej...
Borykający się z problemami licealista (Logan Lerman, zdj.) dowiaduje się, że jest synem Posejdona. Zostaje oskarżony o kradzież pioruna należącego do Zeusa. Bogowie wysyłają za nim mitologiczne bestie, aby odebrały mu broń. **150 min**



19.55 ROZRYWKA
Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf
Olga Łasak (zdj.) wspólnie z innymi artystami z grupy Zdolni i Skromni przedstawi scenkę dotyczącą nauk przedmałżeńskich oraz „Musical według Zdolnych". Nie zabraknie perypetii Sztefy z Piekar i jej rodziny Ślązaków. Widzowie zobaczą również skecz „Pogoda według Zdolnych". **125 min**

19.55 **Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf** (173) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.00 FILM **Wrogowie publiczni** – film gangsterski, USA 2009, reż. Michael Mann, wyk. Johnny Depp, Christian Bale, Marion Cotillard, James Russo (patrz obok)
0.00 FILM **Escape Room: Najlepsi z najlepszych** – horror, RPA/USA/Węgry 2021, reż. Adam Robitel Zoey (Taylor Russell) i Ben (Logan Miller) zamierzają zdemaskować ludzi stojących za morderczą grą. Ponownie wpadają w pułapkę. **175 min**
2.55 **Świat według Kiepskich** (383, 384) – serial komediowy, Polska 2012
4.05 **Kabaretowa Ekstraklasa** (102) – pr. rozr., Polska 2017



22.00 GANGSTERSKI
Wrogowie publiczni
Rok 1933. John Dillinger (Johnny Depp, zdj.) warunkowo opuszcza więzienie. Z kompanami dokonuje napadów na banki. Tropem przestępcy rusza agent Purvis (Christian Bale). **120 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji
pobrano z serwisu 8375541

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1688) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Pogromcy chaosu (9) – program rozrywk., Pol. 2025
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026
11.25 Niezwykłe Stany Prokopa 4 (1) – program rozrywkowy, Polska 2024
12.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Krakowie – studio **(live)**
12.20 Wspinaczka: Zawody World Series w Krakowie – speed kobiet i mężczyzn – finały **(live)**
Na Rynku Głównym rywalizują specjaliści i specjaliści we wspinaczce na czas. Po raz ostatni przed polską publicznością zaprezentuje się Aleksandra Mirosław. Mistrzyni olimpijska po tym sezonie zakończy karierę. **60 min**
13.20 Wspinaczka: Zawody World Series w Krakowie – studio **(live)**
13.30 Młode gliny (13) – serial kryminalny, Polska 2026
W pożarze pustostanu, nielegalnie zajmowanego przez młodzież, ginie 11 osób. Trop prowadzi do dewelopera, który planował inwestycję w miejscu budynku. **65 min**
14.35 Step Up: Taniec zmysłów FILM – muz., USA 2006, reż. Anne Fletcher, wyk. Channing Tatum, Jenna Dewan, Damaine Radcliff, De'Shawn Washington (patrz obok)
16.45 Nigdy w życiu! FILM – komedia romantyczna, Polska 2004, reż. Ryszard Zatorski
Judyta (Danuta Stenka) zostaje porzucona przez męża. Niebawem poznaje Adama (Artur Żmijewski), w którym zakochuje się z wzajemnością. Wówczas w jej życiu pojawia się tajemniczy Leon. **135 min**
19.00 Fakty
19.30 Sport, Pogoda
19.45 Uwaga! – magazyn reporterów



14.35 MUZYCZNY
Step Up: Taniec zmysłów
Tyler Gage (Channing Tatum, zdj.) demoluje audytorium szkoły artystycznej. Za karę ma pracować tam społecznie. Poznaje baletnicę Norę (Jenna Dewan, zdj.). Kiedy jej sceniczny partner doznaje kontuzji, dziewczyna proponuje Tylerowi wspólny występ. **130 min**



20.00 KOMEDIA
Poznaj moich rodziców
Greg (Ben Stiller, zdj.) zdobył przychylność ojca ukochanej Pam (Teri Polo). Teraz muszą poznać się rodzice narzeczonych. Konserwatywni Byrnesowie mają spędzić weekend w towarzystwie Fockerów, byłych hipisów. Wzajemna akceptacja rodzin okazuje się bardzo trudnym procesem. **150 min**

20.00 Poznaj moich rodziców FILM – komedia, USA 2004, reż. Jay Roach, wyk. Robert De Niro, Ben Stiller, Dustin Hoffman, Barbra Streisand (patrz obok)
Kontynuacja hitu „Poznaj mojego tatę" z 2000 roku. Gwiazdorska obsada. **150 min**
22.30 Kocha, lubi, szanuje FILM – komedia romantyczna, USA 2011, reż. Glenn Ficarra, wyk. Steve Carell, Ryan Gosling, Julianne Moore, Emma Stone (patrz obok)
1.00 Zmierzch – film fantasy, FILM USA 2008, reż. Catherine Hardwicke
3.15 Uwaga! – magazyn reporterów
3.30 Wallander (6) – serial kryminalny, Wielka Brytania/Szwecja/USA 2010
5.10 Nauka jazdy 5 (14) – program rozrywk., Pol. 2022



22.30 KOMEDIA
Kocha, lubi, szanuje
Cal (Steve Carell) cierpi po odejściu żony (Julianne Moore). Z depresji ratuje go playboy Jacob (Ryan Gosling, zdj.). Wciąga on spokojnego domatora w świat rozrywek i przelotnych romansów. **150 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Kobra – oddział specjalny (2-4) – serial sensacyjny, Niemcy 2016
Na oczach Semira oraz Paula zostaje zastrzelony policjant. Sprawcę udaje się dość szybko zidentyfikować. Jest to Mike Eckert, zawodowy zabójca. Komisarze zamierzają ująć mordercę kolegi. W tym samym czasie Dana znajduje w porzuconym samochodzie zakrwawioną kobietę. **180 min**
9.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026
Prowadząca formatu podsumowuje kluczowe wydarzenia minionego tygodnia z kraju i ze świata. Wyjaśnia, jak wpływają na codzienne życie Polaków, co pozwala lepiej zrozumieć bieżącą sytuację. **25 min**
9.25 Boso przez świat: Walki kogutów – cykl reportaży, Polska 2009
Podróżnik nadal jest w Wenezueli. Przyjrzy się hodowli kogutów bojowych. W tamtych stronach turnieje z udziałem tych ptaków cieszą się wśród miejscowych sporą popularnością. Cejrowski zobaczy, jak wygląda przygotowanie kogutów do walki. **35 min**
10.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (521, 523, 525, 527, 529) – serial obyczajowy, Polska 2022
Jadwiga ma glejaka i wkrótce umrze. Zatrudnia Białorusina Fiedkę, by ją zabił. Mężczyzna domaga się jednak dużo więcej pieniędzy, niż mu wcześniej zaoferowano. Kobieta udaje się do lombardu. **300 min**
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (963-967) – serial obyczajowy, Polska 2026
Damian spędza noc z Kariną, córką gangstera Buły. Zostaje zobowiązany do spłaty „długu wdzięczności" – musi zmienić wygląd kradzionego auta i przemycić go przez granicę. Tymczasem Kazimierz przypadkowo zakłóca biznesowe spotkanie Marty. **300 min**



20.00 SENSACYJNY
Najwyższy wyrok
Byli komandosi Cross (Steven Seagal, zdj.) i Manning (Steve Austin, zdj.) eskortują skazańców z wojskowego zakładu karnego. Mury więzienia forsuje grupa najemników. Jej celem jest jedna z osadzonych, która posiada cenne informacje. Dawni żołnierze próbują odeprzeć atak. **125 min**



22.05 THRILLER
Pasażer
Agent ubezpieczeniowy Michael MacCauley (Liam Neeson) wiedzie ustabilizowane życie. Pewnego dnia, gdy jak zwykle jedzie pociągiem do pracy, spotyka tajemniczą Joannę (Vera Farmiga, zdj.). Nieznajoma wie o nim zaskakująco dużo. Wciąga go w rozgrywkę, od której zależy życie jego rodziny i wszystkich pasażerów. **125 min**

20.00 Mocne sobotnie kino:
Najwyższy wyrok FILM – film sensacyjny, USA 2012, reż. Keoni Waxman, wyk. Steven Seagal, Michael Paré, Steve Austin, Ian Robison (patrz obok)
22.05 Pasażer – thriller, USA/Francja 2018, reż. Jaume Collet-Serra, wyk. Liam Neeson, Vera Farmiga, Patrick Wilson (patrz obok) FILM
Film wyreżyserował Hiszpan znany z produkcji horrorów („Dom woskowych ciał"). Często współpracuje z Liamem Neesonem. **125 min**
0.10 Polowanie na czarownice FILM – film przygodowy, USA 2011, reż. Dominic Sena, wyk. Nicolas Cage, Ron Perlman, Stephen Campbell Moore, Stephen Graham (patrz obok)
2.05 Zobacz to!



0.10 PRZYGODOWY
Polowanie na czarownice
XIV wiek. Rycerz Behmen (Nicolas Cage, zdj.) i jego towarzysz eskortują czarownicę. Podróż do opactwa, gdzie ma być osądzona, jest naznaczona budzącymi grozę zdarzeniami. **115 min**

TVN 7

DVB T2

5.25 Szkoła (772) – serial paradokumentalny, Polska 2019
6.15 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (1) – program rozrywkowy, USA 2019
7.15 Nowe Zwariowane Melodie (40-42) – serial animowany, USA 2018
8.00 Kompas szkieletora FILM – film familijny, USA 2022, reż. Sandra L. Martin
13-letni Champ Brown (Luke Loveless) znajduje szczątki poszukiwacza złota, kompas, a także stary dziennik. Wraz z przyjaciółmi wyrusza na wyprawę, która prowadzi ich śladami zaginionego skarbu. Na drodze stają im liczne przeszkody. **100 min**
9.40 Zgłoś remont 11 (5) – program rozrywkowy, Polska 2026
10.45 Bitwa o gości (1) – reality show, Polska 2025
11.50 Ukryta prawda (1427-1429) – serial paradokumentalny, Polska 2022
14.55 Szpital św. Anny (17, 18) – serial obyczajowy, Polska 2025
16.55 Detektywi (329) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Dębosz zarządza ewakuację biura, a teren zabezpiecza ekipa komisarza Łabaja. Pirotechnicy rozbrajają ładunek wybuchowy. Trop prowadzi do byłego członka sekty Komuna Dobra. **60 min**
17.55 Kroniki Spiderwick FILM – film fantasy, USA 2008, reż. Mark Waters, wyk. Freddie Highmore, Sarah Bolger, Nick Nolte, Mary-Louise Parker (patrz obok)
Scenariusz powstał na motywach serii autorstwa Holly Black i Tony'ego DiTerlizziego. Kilka książek zostało połączonych w jeden film. Freddie Highmore musiał wykazać się wyjątkowymi umiejętnościami aktorskimi, aby wiarygodnie przedstawić braci bliźniaków. **125 min**



17.55 FANTASY
Kroniki Spiderwick
Bracia bliźniacy Jared oraz Simon (w obu rolach Freddie Highmore, zdj.) i ich siostra Mallory (Sarah Bolger, zdj.) zamieszkują z matką w wiktoriańskiej rezydencji. Na strychu w ręce dzieci wpada magiczna książka, która przenosi je w świat niezwykłych przygód. **125 min**



20.00 KOM. SENS.
Godziny szczytu 2
Inspektor Lee (Jackie Chan, zdj.) bada sprawę zamachu na ambasadę USA w Hongkongu. Pomaga mu spędzający tam wakacje Carter (Chris Tucker, zdj.). Policjanci odkrywają powiązania między amerykańską i azjatycką siatką fałszerzy pieniędzy. Trop prowadzi ich niebawem do triady działającej w Las Vegas. **130 min**

20.00 Godziny szczytu 2 FILM – komedia sensacyjna, USA 2001, reż. Brett Ratner, wyk. Chris Tucker, Jackie Chan, John Lone, Ziyi Zhang (patrz obok)
22.10 Drużyna potępionych FILM – film sensacyjny, USA/Francja 2010, reż. Sylvain White, wyk. Evan Mirand, Mike Burnham, Jeffrey Dean Morgan, Zoe Saldana (patrz obok)
0.20 Matrix Zmartwychwstania FILM – film s.f., USA/Australia 2021, reż. Lana Wachowski
3.00 Żyjąc z potworem 8 (19) – serial dokumentalny, USA 2020
3.50 Fachowcy (6) – serial paradokumentalny, Polska 2017
4.25 Dorota was urządzi! (7, 8) – pr. rozrywk., Polska 2014



22.10 SENSACYJNY
Drużyna potępionych
Komandosi Roque (Idris Elba), Clay (Jeffrey Dean Morgan, zdj.) i ich koledzy realizują misję w Boliwii. Gdy wpadają w pułapkę, uświadamiają sobie, że zostali zdradzeni. Szykują odwet. **130 min**

TVP 3

7.35 **Agrobiznes weekend**
8.05 **Kryminalna siódemka**
8.25 **Dobre historie** – mag.
9.00 **Zielnik regionalny**
9.25 **Telekurier** – mag., Polska
9.50 **Polskie parki narodowe** – serial dok.
10.25 **Kulinarne wędrówki z Jolą Kleser** (4) – mag.
11.00 **Tajemnice kultowych seriali** (4) – serial dok.
11.55 **Fascynujące migracje** (3) – serial dokum., Francja
12.55 **Regiony na TAK** – mag.
13.25 **Lato na ROD'os** – dok.
14.00 **Rączka gotuje** – mag.
14.30 **Program lokalny**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Program lokalny**

TVP POLONIA

7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.20 **Wilczy apetyt** – mag.
11.30 **Podróże z historią** (13)
12.05 **Gruby** (7-ost.) – przyg.
12.40 **Panna z mokrą głową** (1) – serial dla młodzieży, Polska 1994
13.15 **UNESCO: Skarby Polski**
13.45 **Echo serca** (5) – obycz.
14.35 **Na sygnale** (649, 650) – serial fab.-dokum.
15.35 **Okrasa łamie przepisy**
16.05 **Życie lasu. Ptaki** – dok.
16.50 **Fajna Polska** – mag.
17.05 **Ja wam pokażę!** (9)
17.55 **Teleexpress**
18.20 **Wojna domowa** (9, 10)
20.10 **World News Flash** – inf.
20.30 **Pogoda**
20.40 **Zatoka szpiegów** (8)

TV 4

6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (191) – reality show, Polska 2023
7.00 **Galileo** (1167, 1168) – pr. popularnonaukowy
9.05 **#Jesteśmy dla dzieci** – magazyn
9.30 **Galileo** (1169) – program popularnonaukowy
10.30 **Mini Galileo** (95, 28) – pr. popularnonaukowy
11.05 **Galileo** (1176, 1177) – pr. popularnonaukowy
13.05 **Doktor Dolittle** FILM – komedia, USA 1998, wyk. Eddie Murphy, Ossie Davis
14.55 **Policjantki i Policjanci** (1381-1385) – serial obyczajowy, Polska 2026

PULS 2

8.35 **Corgi, psiak królowej** FILM – anim., Belgia/USA 2019
10.10 **Gnomeo i Julia.** FILM **Tajemnica zaginionych krasnali** – film anim., Wlk. Bryt./USA 2018
11.55 **Wojciech Cejrowski. Boso – Meksyk/ Paragwaj** (10, 11) – dok.
13.05 **Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej** (8, 9) – pr. rozr., Pol. 2023
15.05 **Kapitan Szablozęby** FILM **i skarb piratów** – film familijny, Norwegia/ Wielka Brytania 2014
17.20 **Toto rozrabiaka 2** PREMIERA FILM – komedia, Francja 2023, wyk. Anne Marivin, Guillaume de Tonquédec

TVP ROZRYWKA

12.20 **Prywatne życie zwierząt 14** (7) – przyrod.
12.55 **Daję słowo – Maciej Orłoś** (5) – talk-show
13.50 **Postaw na milion**
15.45 **Moje przeboje** (10)
16.20 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
16.50 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
17.10 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
17.40 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Moje przeboje** (12)
19.15 **Olga Lipińska zaprasza** (9) – talk-show
20.00 **Program rozrywkowy**

TTV HD

8.45 **Gogglebox. Przed telewizorem 24** (2)
9.45 **Express, Pogoda** – inf.
10.05 **Gogglebox. Przed telewizorem 24** (3)
11.05 **Nic do zgłoszenia 6** (7)
12.05 **Zakup w ciemno extra** (29) – reality show, Polska
12.35 **Zakup w ciemno 7** (30-32) – reality show, Pol.
15.45 **Express, Pogoda** – inf.
16.05 **Idź na całość 2** (12)
17.05 **Usterka 14** (9) – fab.-dok.
17.45 **Express** – pr. inform.
18.00 **Pogoda, Sport**
18.10 **Zakup w ciemno 7** (29) – reality show, Pol. 2026
19.05 **Zakup w ciemno extra** (28) – reality show, Polska
19.45 **Express, Pogoda** – inf.

DOKUMENT



19.30 Lato na ROD'os – Pol.
Widzowie poznają kilka familii działkowców z różnych zakątków Polski. Twórcy programu śledzą ich rozmowy, spotkania i codzienne aktywności. **30 min**

20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.
20.30 **Piosenka od Ciebie**
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Kryminalna siódemka**
23.00 **Piosenka od Ciebie**
23.30 **Regiony na TAK** – mag.
23.55 **Panorama**
0.25 **Serwis Info Wieczór**
1.05 **Teleplotki** – mag. inform.

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

DRAMAT OBYCZAJOWY



21.35 Figurant – Polska 2023, FILM reż. Robert Gliński
Połowa XX wieku. Młody fotograf Bronek (Mateusz Więcławek, zdj.) ma głęboką niechęć do religii. Wstępuje do SB, by zaspokoić swoją ambicję. Ma zlustrować biskupa Wojtyłę. **115 min**

23.30 **Zawsze z Wami chciałbym być – 30 lat Ich Troje** – koncert, Polska
23.45 **Laskowik & Malicki – niedziela wieczór** (20)
0.40 **Ja wam pokażę!** (9)
1.30 **World News Flash** – inf.
1.50 **Pogoda**
2.00 **Miłość nad rozlewiskiem** (2, 3)
3.35 **KabareTOP Story** (5)

KRYMINALNY



20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (121-124)
Serafin i Osica wyjaśniają sprawę zabójstwa Grzegorza Woltera, którego zwłoki znaleziono na plaży. Trop prowadzi do agresywnego recydywisty. **235 min**

23.55 **Gwiazdy Kabaretu** (180, 181) – program rozrywkowy, Polska 2026
1.55 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny
2.55 **Interwencja** – mag.
3.25 **Lubię disco!** (274) – program muzyczny
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – program muzyczny
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

ANIMOWANY



19.00 Snoopy i Charlie Brown FILM – USA 2015
Rudowłosa dziewczyna rozpoczyna naukę w nowej klasie. Jeden z uczniów, Charlie, próbuje zaimponować pięknej koleżance. Przyjaciel chłopca, Snoopy, pisze historię miłosną o psie. **105 min**

20.45 **Jak upolować faceta** FILM – komedia romantyczna, USA 2012
22.20 **Kasyno** – dramat FILM kryminalny, USA/Fr. 1995
2.00 **Wstydliwe choroby 7** (1, 2) – dok., Wlk. Bryt.
4.00 **Lombard. Życie pod zastaw 4** (188) – obycz.
5.00 **Kręcimy z gwiazdami** (8) – pr. rozr., Polska 2012

ROZRYWKA



20.25 Kabaret Letnią Porą (9, 10) – Polska
Cykl przypomina najbardziej udane skecze, monologi oraz piosenki popularnych polskich grup kabaretowych. Widowisko przedstawione jest w przyjemnej, letniej konwencji. **120 min**

22.25 **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**

ROZRYWKA



20.00 Idź na całość 2 (9) – Pol.
Uczestnicy mają do wygrania niemal trzy miliony złotych. W każdym odcinku podejmują ryzyko i próbują unikać zonka. Program prowadzą Zygmunt Chajzer i Robert Motyka (obaj na zdj.). **60 min**

21.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 20** (9)
22.00 **Damy i wieśniaczki. PL 11** (6) – fab.-dok., Pol.
23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 21** (1, 2)
1.00 **Diabelnie boskie 2** (7, 8)
1.55 **Zapukaj do moich drzwi** (126, 127) – telen.
3.30 **Detektywi** (130) – serial fab.-dokum., Polska 2024
4.15 **Szpital** (601) – paradok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

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

BYDGOSZCZ **17.30** Spotkania z ekologią **17.45** Dni pola **18.00** Bez barier **18.15** Andrzej Szwalbe i jego dziedzictwo **18.30** Zbliżenia **19.00** Dni pola **19.15** Jeszcze dzień z życia **21.00** Raport naukowy **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

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

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

KRAKÓW **17.05** Makłowicz w podróży **17.31** Magazyn medyczny **17.45** Krzemionki 30. Przystanek reportaż **18.00** Kulturalnie mówiąc **18.30** Kronika **18.55** Kronika kulturalna **19.10** Bohaterowie małych ojczyzn **21.00** Moda na język polski **21.30** Kronika

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

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

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

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

SZCZECIN **17.35** Porozmawiajmy szczerze **18.00** Dobry tytuł **18.30** Kronika **18.52** Polacy, którzy zmienili świat medycyny **19.07** Powrót do przeszłości **19.17** Nie taki internet straszny **21.00** Smaki świata – pośród mórz **21.30** Kronika **21.50** Wokół nas

WARSZAWA **17.15** Daję słowo – Maciej Orłoś **18.00** Informacje z Mazowsza **18.15** Filmowe spotkania **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Reagujemy **21.00** Reportaż **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW **17.00** Przyszłość jest teraz **17.15** Mój pierwszy dzień **17.49** Kulturalnie mówiąc **18.15** 4. Wrocławskie Mistrzostwa w Pływaniu Pieskiem **18.30** Fakty **19.05** Pamięć Miasta **19.18** Nauka do potęgi **21.03** Słownik polsko@polski **21.30** Fakty

TVP HD

5.25 **Zakochaj się w Polsce**
6.00 **Na dobre i na złe** (985)
6.55 **Ranczo 6** (70) – obycz., Pol.
7.55 **Rodzinka.pl** (213, 214)
8.55 **Ojciec Mateusz 20** (256, 257) – krym., Pol. 2018
10.45 **Czy wiesz, że?** (284) – dok.
11.20 **Na sygnale** (644, 645)
12.25 **Ojciec Mateusz 6** (73)
13.20 **Komisarz Alex 3** (37)
14.15 **Ranczo 6** (73, 74) – obycz.
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 24** (316)
19.20 **Ranczo 7** (79-81) – obycz.
22.20 **Dracula** – horror, USA 1992, FILM reż. Francis Ford Coppola
0.35 **Profilerka** (7-9) – krym.
3.30 **Planeta singli** – komedia FILM romantyczna, Polska 2016

TVP KULTURA

10.35 **Kosmos 1999** (9) – s.f.
11.40 **Podróże z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem** (1) – serial dokum., Wlk. Bryt.
12.45 **Światła wielkiego FILM miasta** – kom., USA 1931
14.25 **Noce i dnie** (2) – obycz.
15.40 **Spotkanie sztuk – sztuka spotkania. Malta Festival 2026**
16.15 **Lawrence z Arabii** FILM – dramat przygodowy, Wielka Brytania 1962
20.00 **Whiplash** – dramat FILM obyczajowy, USA 2014
21.55 **63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicza** (2) – koncert, Pol.
23.00 **Zagubiona autostrada** FILM – thriller, USA/Francja 1997

ANTENA HD

8.00 **Sekretne historie muzyczne** (1) – pr. rozrywk.
9.00 **Wojny kontenerowe** (11-16, 1-4) – serial dokum.
14.00 **Australijscy poszukiwacze złota 2** (4)
15.00 **Australijscy poszukiwacze złota 3** (5-7) – serial dok., Australia
18.00 **Polska. Największe tajemnice** (2) – rozr., Pol.
19.00 **77 TV 5** (17) – pr. rozr., Pol.
20.00 **Morderstwa we Francji** FILM **– Plaża Omaha** – film kryminalny, Fr./Belgia 2018
22.00 **Zabójca z autostrady I-5** FILM – thriller, Kanada 2011
23.55 **Helen nie żyje** FILM – komediodramat, USA 2023
1.40 **Zagłada Ziemi** – film dok.
3.40 **77 TV 4** (3, 2) – pr. rozr., Pol.

TV 6

6.00 **Jeźdźcy smoków** – serial animowany
7.20 **Przygody Tintina** FILM – film animowany, USA/ Nowa Zelandia 2011
9.35 **Cobra Kai** (23-25) – serial przygodowy, USA 2018
11.55 **Strażnik Teksasu** (7, 8) – serial sensacyjny, USA
13.45 **Poirot** (7, 8) – serial krym.
15.55 **Columbo** (17, 18) – serial kryminalny, USA 1973
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (43, 44) – krym., USA
21.55 **Kości** (107, 108) – serial kryminalny, USA 2010
23.50 **S.W.A.T.: Miasto w ogniu** FILM – film sensacyjny, USA 2011
1.40 **Kochane pieniądze** (79, 80, 1, 2) – paradok., Pol.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

8.00 **Co ludzie powiedzą? 2** (10) – serial kom., Wlk. Bryt.
8.40 **McDonald i Dodds 2** (2)
10.30 **Morderstwa w Midsomer 24** (4)
12.20 **Ojciec Brown 6** (3-5)
15.30 **My Life is Murder 4** (7, 8)
17.35 **Ulica nadziei 5** (7) – krym.
18.35 **Śmierć z dala od palm** (2)
19.50 **Śmierć pod palmami 15** (8) – serial kryminalny
21.00 **Annika** (2) – serial krym.
22.05 **Milczący świadek 22** (5, 6) – serial kryminalny
0.20 **Śmierć z dala od palm** (2)
1.25 **Śmierć pod palmami 15** (8) – serial kryminalny
2.35 **Z pamiętnika położnej 10** (7) – obycz.

ROMANCE TV

12.25 **Gabinet z widokiem**
FILM **na morze: Zaręczyny z przeszkodami** – film obyczajowy, Niemcy 2025
14.20 **Statek marzeń – Makau**
FILM – film obycz., Niemcy 2015
16.15 **Świeża krew w starym**
FILM **kraju: Beke rozrabia** – dram. obycz., Niem. 2024
18.05 **Świeża krew w starym**
FILM **kraju: Na mieliźnie** – dram. obycz., Niem. 2024
20.00 **Zabójcze tropiki** (1, 2)
22.05 **Nord Nord Mord – Clüver**
FILM **i szalona noc** – film kryminalny, Niemcy 2017
0.00 **Jeśli to miłość**
FILM – melodramat, Niemcy 2016
1.55 **Zabójcze tropiki** (1, 2)

COMEDY CENTRAL

8.30 **Teoria wielkiego podrywu 5** (14-24) – kom.
13.05 **Teoria wielkiego podrywu 6** (1) – serial komediowy, USA 2012-2013
13.30 **Przyjaciele 5** (20-22)
15.00 **DMV – Ci od prawka** (14-16, 18) – serial komediowy, USA 2025
17.00 **9JKL** (7-10) – serial kom.
19.00 **Duchy** (1, 2) – serial fantasy
20.00 **Depresja gangstera**
FILM – kom., USA/Australia 1999
22.00 **The Office PL 2** (7, 8)
23.05 **Comedy Club 5** (7, 8)
0.05 **Miasteczko South Park** (9-12) – anim. dla dorosłych
2.05 **Pracoholicy 2** (7-10)

TVN FABUŁA

9.30 **Prawo Agaty 4** (1, 2)
11.40 **Tom i Jerry** – film familijny, FILM USA/Wlk. Bryt./Francja 2021
13.50 **Nowe przygody Aladyna**
FILM – kom., Francja/Belgia 2015
16.05 **Liga potworów** – film
FILM animowany, USA 2022
18.10 **Bella i Sebastian 3** – film
FILM familijny, Francja 2017
20.00 **Polityka** – film
FILM obyczajowy, Polska 2019
22.50 **Zakonnica 2** – horror,
FILM USA/Wielka Brytania 2023
1.05 **Nocny pościg** – dramat
FILM sensacyjny, USA 2015
3.10 **Zawieruchy przepis na kino** (19) – pr. rozr., Pol.
3.30 **Ukryta prawda** (1359, 1360) – paradok., Pol.

eprasa.pl e0375a4541

STOPKLATKA

6.00 **Komisarz Rex 2** (6-9) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 1995
10.00 **Hudson i Rex 8** (4, 5) – serial kryminalny, Kanada 2024
12.00 **Top Dog. Ameryka** (1) – serial dokumentalny, USA 2020
13.35 **Tata i małolata** FILM – komedia, USA/Francja 1994, wyk. Gérard Depardieu, Katherine Heigl
15.30 **Święty** – film sensacyjny, FILM USA 1997, wyk. Val Kilmer, Elisabeth Shue
17.45 **RoboCop** – film s.f., FILM USA 2014, reż. José Padilha, wyk. Joel Kinnaman, Gary Oldman

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (297) – reality show, Pol. 2023
7.30 **Ewa gotuje** (562, 563) – magazyn kulinarny
8.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
9.00 **Dlaczego ja?** (1388-1392) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 **Sekrety rodziny** (152) – serial paradokumentalny
15.05 **Więzienie kobiet** (114-116) – serial dokum.
16.30 **Nasz nowy dom** (364) – reality show, Polska 2026
17.45 **Polsat Hit Festiwal 2026** (1) – koncert, Polska 2026

TVP SERIALE

5.15 **Na sygnale** (856-858) – serial fabularno-dokum.
6.40 **U Pana Boga w ogródku** (7) – serial komediowy, Polska 2008
7.25 **Na sygnale** (859-863) – serial fabularno-dokum.
10.15 **Ranczo 8** (95, 96) – serial obyczajowy, Polska 2014
12.00 **Rodzinka.pl** (297-299) – serial kom., Polska 2025
13.35 **Ojciec Mateusz 29** (376, 377) – serial kryminalny, Polska 2023
15.30 **Komisarz Alex 24** (303) – serial kryminalny, Polska
16.30 **Ranczo 8** (97) – serial obyczajowy, Polska 2014
17.30 **Czterdziestolatek** (16) – serial obycz., Pol. 1976

KINO POLSKA

6.00 **Dom w cenie mieszkania 3** (8, 9) – magazyn poradnikowy
7.00 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.15 **Miś Kudłatek** (1, 2) – serial animowany
7.45 **Bolek i Lolek na wakacjach** (1, 2)
8.15 **Chłopi** (1, 2-ost.) FILM – film obyczajowy, 1973
11.50 **Potop Redivivus** FILM – film historyczny, 2014
15.50 **Hallo Szpicbródka, czyli ostatni występ króla kasiarzy** FILM – komedia krym., 1978
18.15 **Motylem jestem, czyli romans czterdziestolatka** FILM – kom. obycz., 1976

AXN

6.15 **Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 2** FILM – film fantasy, USA 2012, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson
8.10 **Rekrut 8** (11, 12) – serial kryminalny, USA 2026
10.05 **MacGyver 2** (6-10) – serial akcji, USA 2017-2018
15.05 **FBI: Most Wanted 3** (14-18) – serial kryminalny, USA 2020 LaCroix wraz z ekipą ściga Harleya Rossa. Brutalny mężczyzna próbuje odnaleźć Lucy Carver, która od niego uciekła. Morduje kolejne osoby, które mogły jej pomóc. **295 min**

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.05 **Kiler-ów 2-óch** FILM – komedia, Polska 1999
8.00 **Girl Climber. Wspinaczka** – film dok.
9.25 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
9.40 **Listy do Julii** – komedia FILM romantyczna, USA 2010
11.25 **Jutro będzie nasze** FILM – komediodram., Wł. 2023
13.20 **Kiedy nadchodzi jesień** FILM – dramat obycz., Fr. 2024
15.00 **Kaśka Sochacka – „Ta Druga na Bis" (Live)**
15.50 **Niania w Nowym Jorku** FILM – kom. romant., USA 2007
17.30 **Ultimatum Bourne'a** FILM – sens., USA/Niemcy 2007
19.25 **Thelma** – komedia, FILM Szwajcaria/USA 2024

DRAMAT KRYMINALNY



20.00 Głośne hity: FILM **Nietykalni** – USA 1987
Chicago, 1930 r. Elliot Ness (Kevin Costner, zdj.), nieprzekupny agent federalny, wypowiada wojnę gangowi słynnego Ala Capone. Zdeterminowanemu śledczemu pomaga trzech innych śmiałków. **155 min**

22.35 **48 godzin** – komedia FILM sensacyjna, USA 1982, wyk. Eddie Murphy
0.35 **Przepraszam, czy tu biją?** FILM – film sensacyjny, Polska 1976
2.30 **Klub włóczykijów** FILM – film familijny, Polska 2015, wyk. Bogdan Kalus
4.40 **Kabaretowe hity** (3) – pr. rozrywk., Pol. 2024

KOMEDIA MUZYCZNA



20.20 **Pitch Perfect 3** – USA/ FILM Chiny 2017, reż. Trish Sie
Członkinie Bellas kończą koledż. Jednak Amy (Rebel Wilson, zdj.), Beca (Anna Kendrick, zdj.) i inne artystki pragną ponownie razem zaśpiewać. Biorą udział w międzynarodowym tournée. **100 min**

22.00 **Wojna żeńsko-męska** FILM – komedia, Polska 2011
0.15 **Życzenie śmierci** – film FILM sensacyjny, USA 2018
2.35 **Interwencja** – mag.
2.50 **Wydarzenia**
3.30 **Ewa gotuje** (546) – mag.
4.00 **SuperLudzie** (33, 34) – serial dokumentalny, Pol.
5.10 **Drwale** (2) – serial dok.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

KOMEDIOWY



18.30 **U Pana Boga w ogródku** (8)
W Królowym Moście odbywa się huczne wesele młodszego aspiranta Cielęckiego i córki komendanta, Luśki. Tymczasem ocalony przez Mariana Jerzy Bocian planuje ślub z Halinką Struzikową. **55 min**

19.25 **Ojciec Mateusz 29** (378-380) – serial krym.
22.25 **Ranczo 8** (98, 99) – serial obyczajowy, Polska 2014
0.20 **Komisarz Alex 24** (303, 304) – serial krym.
2.10 **PitBull** (18) – serial sens.
3.10 **Oficerowie** (6) – serial sensacyjny, Polska 2006
4.10 **Rodzinka.pl** (149, 150) – serial kom., Polska 2015

DRAMAT PRZYGODOWY



20.00 **Niepokonani** – USA/ FILM Polska/ZEA 2010
Rok 1940, Syberia. Janusz (Jim Sturgess, zdj.) trafia do sowieckiego łagru. Wraz ze współwięźniami ucieka poza bramy obozu. Grupa decyduje się na ryzykowną przeprawę do Indii. **170 min**

22.50 **Rozmowy nocą** FILM – komedia romantyczna, 2008, wyk. Marcin Dorociński
0.50 **Ostatnia misja** FILM – film sensacyjny, 1999, wyk. Peter J. Lucas
3.05 **Dom zły** O – dramat FILM kryminalny, 2009, wyk. Arkadiusz Jakubik
5.40 **Diabeł** – film krótkometr.

THRILLER



20.00 **Olimp w ogniu** – USA FILM 2013, reż. Antoine Fuqua
Prezydent USA (Aaron Eckhart, zdj.) zostaje zakładnikiem terrorystów. Do walki z nimi rusza były agent Banning (Gerard Butler, zdj.), który został odsunięty od obowiązków. **150 min**

22.30 **Londyn w ogniu** FILM – film sensacyjny, Wlk. Bryt./USA/Bułgaria 2016
0.20 **Uprowadzona 2** FILM – film sensacyjny, Francja/USA/Turcja 2012
2.20 **Uprowadzona 3** – film FILM sens., Fr./Hiszp./USA 2014
4.30 **FBI: International 4** (11) – serial kryminalny, USA
5.15 **Blok promocyjny AXN**

BIOGRAFICZNY



21.00 PREMIERA FILM **Smashing Machine** – USA 2025
Koniec lat 90. XX wieku. Mark Kerr (Dwayne Johnson, zdj.), znakomity zawodnik MMA, uzależnia się od opiatów. Po odwyku zaczyna przygotowania do najważniejszej walki w karierze. **120 min**

23.00 **Grindhouse: Death Proof** O – thriller, USA 2007, wyk. Kurt Russell
0.50 **Królestwo** – dram. sens., FILM USA/Niemcy/ZEA 2007
2.40 **Skrzyżowanie** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2024
4.20 **Lili** – film dok., Pol. 2021

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

13 ULICA

6.15 **Follow** (4) – serial sens., Fr.
7.00 **Na granicy: Spadek** FILM **Hildy** – krym., Niemcy 2022
8.55 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (7-16) – sens.
18.05 **Kobra – oddział specjalny** (5, 6) – sens.
20.05 **Niepokojące zaginięcia:** FILM **Pod presją 4** – dramat kryminalny, Francja 2022
22.00 **Morderstwo między** FILM **wierszami: Słowa mogą zabić** – film kryminalny, USA 2019, wyk. Jill Wagner
23.50 **Worricker – Ostateczna** FILM **rozgrywka** – dramat kryminalny, Wlk. Bryt. 2014
1.50 **Podróżnik** (3) – serial krym.
3.45 **Na granicy: Potworna** FILM **matka** – film kryminalny, Niemcy 2021

POLSAT FILM

9.55 **Kung Fu Panda: Sekrety Potężnej Piątki** – anim.
10.30 **Sezon na misia** – film FILM animowany, USA 2006
12.10 **Ania z Zielonego** FILM **Wzgórza** (1/2) – film obycz., Kan./RFN/USA 1985
14.20 **Ghostbusters** FILM **– pogromcy duchów** – kom., USA/Australia 2016
16.40 **Krudowie** – film FILM animowany, USA 2013
18.45 **Pacific Rim: Rebelia** FILM – film s.f., Wielka Brytania/ Chiny/Japonia 2018
21.00 **Szybcy i wściekli 10** FILM – film sensacyjny, USA/ Chiny/Japonia 2023
23.55 **Life** – horror s.f., USA 2017, FILM wyk. Jake Gyllenhaal
2.05 **Ślad** (29, 10, 11) – krym.

HBO

11.10 **Pierwsza sprawa** – dram. FILM obycz., Francja 2023
12.55 **Nasz syn** – dramat FILM obyczajowy, USA 2023
14.40 **Zabawy z piłką** FILM – komedia, USA/Niem. 2004
16.15 **Akademia Pana Kleksa** FILM – film fantasy, Polska 2023
18.25 **O psie, który wrócił** FILM **do domu** – film familijny, Chiny/USA 2019
20.00 **Eleanor Wspaniała** FILM – dramat obycz., USA 2025
21.40 **Księgowy 2** – thriller, USA FILM 2025, wyk. Ben Affleck
23.50 **Nóż w nocnej ciszy** FILM – horror komediowy, USA/ Wielka Brytania/Kan. 2023
1.15 **Twój potwór** FILM – czarna komedia, USA/ Wielka Brytania 2024

WARNER TV

9.50 **Psy i koty 3: Łapa w łapę** FILM – komedia sens., USA 2020
11.25 **Naciągacze** – komedia FILM kryminalna, USA 2003
13.40 **Wiecznie młody** – dramat FILM obyczajowy, USA 1992
15.45 **Przygoda Felicity** FILM – film familijny, USA 2005
17.30 **Superman 2: Wersja** FILM **reżyserska Richarda Donnera** – film przyg., Wlk. Bryt./USA 2006
20.30 **Jackie Chan: Pierwsze** FILM **uderzenie** – sens., USA/ Hongkong/Ukraina 1996
22.00 **Wrogie niebo 5** (4, 6) – s.f.
23.45 **Szpiedzy tacy jak my** FILM – komedia sens., USA 1985
1.45 **Lśnienie** – horror, Wielka FILM Brytania/USA 1980
4.35 **4 Blocks** (1) – krym., Niem.

ALE KINO+

10.20 **Nicolas Cage: Szalony geniusz Hollywoodu**
11.35 **The Office PL 3** (1-3)
13.25 **Śmierć na Nilu** – film FILM kryminalny, Wlk. Bryt. 1978
16.10 **Opadające liście** FILM – komediodramat, Niemcy/Finlandia 2023
18.00 **W sieci wojny** – thriller, FILM USA 2025, wyk. Jake Abel
20.10 **Morderstwo na basenie** FILM – thriller, USA 2024
22.05 **Walden** – thriller, USA FILM 2023, wyk. Emile Hirsch
0.15 **Pokusa** – thriller, USA FILM 2012, wyk. Matthew McConaughey
2.25 **Powrót** (6-ost.) – kom., Pol.
3.05 **Sweat** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2020
4.50 **Meduzy** – film krótkometr.

CANAL+ FILM

12.20 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
12.25 **Saga „Zmierzch": Księżyc w nowiu** FILM – film fantasy, Australia/USA 2009
14.20 **Call me lala** – film krótkometraż., Pol. 2024
14.45 **Ida** – dramat obyczajowy, FILM Polska/Dania/Francja 2013
16.05 **Azyl** – dramat biograficzny, FILM Czechy/Wlk. Bryt./USA 2017
18.10 **Krucjata Bourne'a** FILM – thriller, USA/Niemcy 2004
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Zdążyć przed śmiercią** FILM – western, USA 2025
21.45 **Aftermath** – thriller, USA FILM 2024, wyk. Dylan Sprouse
23.20 **Dom 1000 trupów** FILM – horror, USA 2003
0.45 **Małpa** – horror, USA/Wielka FILM Brytania/Kanada 2025

SCI FI

6.00 **Kroniki Shannary** (1-4) – serial fantasy, USA 2016
9.40 **Grimm 6** (7-11) – fantasy
14.35 **Bibliotekarze: Nowy rozdział** (5) – serial s.f., USA
15.35 **Ameryka tonie** FILM – film s.f., USA 2023
17.15 **183 metry strachu** FILM – thriller, USA 2016, wyk. Blake Lively, Oscar Jaenada
19.05 **Ciche miejsce** – horror, FILM USA 2018, wyk. Emily Blunt
21.00 **Transformers** – film s.f., FILM USA 2007, wyk. Shia LaBeouf, Megan Fox
0.00 **Adam** – thriller, USA/ FILM Kanada 2004
2.05 **SurrealEstate** (1-4) – serial grozy, USA 2021

PARAMOUNT NETWORK

11.00 **Wojownicze Żółwie** FILM **Ninja: Zmutowany chaos** – film animowany, USA/Japonia/Kanada 2023
13.05 **Lego przygoda** – film FILM animowany, Australia/ Dania/USA 2014
15.25 **Dzień zagłady** – film FILM katastroficzny, USA 1998
17.55 **Sonic. Szybki jak** FILM **błyskawica** – film familijny, USA/Japonia/Kanada 2020
20.00 **Mission: Impossible** FILM – film sensacyjny, USA 1996
22.30 **Pszczelarz** – thriller, USA/ FILM Wielka Brytania 2024
0.30 **Ojciec chrzestny** FILM – dramat sensacyjny, USA 1972, wyk. Marlon Brando

FX

6.50 **Agenci NCIS 10** (2-4)
9.35 **FBI 4** (2, 3) – serial krym.
11.25 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (25, 1) – serial krym.
13.15 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (11, 12)
15.05 **Z archiwum X 2** (15-17)
18.00 **Faceci w czerni 2** FILM – komedia s.f., USA 2002
19.45 **Faceci w czerni 3** FILM – komedia s.f., USA 2012
22.00 **Anakondy: Polowanie** FILM **na krwawą orchideę** – film sensacyjny, USA 2004
0.05 **Pociąg z forsą** – film FILM sensacyjny, USA 1995
2.15 **Paradise** (8) – serial krym.
3.05 **Tropiciel** (20) – serial krym.
3.50 **Zabójcze umysły 14** (6)

FILMBOX+ ONE

8.15 **Stawka większa niż życie** (7, 8) – wojenny, Pol.
10.50 **Merlin i wojna smoków** FILM – film fantasy, USA 2008
12.45 **Mit** – film przygodowy, FILM Chiny/Hongkong 2005
15.05 **Dobry rok** – komediodra- FILM mat, USA/Wlk. Bryt. 2006
17.40 **Książę i ja** – komedia FILM romant., USA/Czechy 2004
20.00 **American Pie** – komedia, FILM USA 1999, wyk. Jason Biggs
21.55 **Patriota** – film FILM sensacyjny, USA 1998
23.50 **Strażnik czasu** – thriller FILM s.f., USA/Japonia 1994
2.00 **Turistas** – thriller, USA FILM 2006, wyk. Josh Duhamel
4.00 **Bonanza** – serial obycz.

CANAL+ SERIALE

10.25 **The Office PL 3** (4-6)
12.00 **Świat zwierząt – rodzicielstwo** (5) – dok.
13.05 **Łapu capu Extra** – pr. rozr.
13.40 **Planeta Singli. Osiem historii** (3) – serial kom.
14.30 **Naruto 3** (3-5) – anime, Jap.
16.05 **Łapu capu Extra** – pr. rozr.
16.30 **To nie jest zagadka kryminalna** (1, 2) – krym.
18.30 **Hollywood Buzz** – mag.
19.00 **Jeremy** (3, 4) – serial dok.
20.00 **Para z sąsiedztwa** (1, 2)
21.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
22.00 **Talamasca: Sekretny zakon** (5, 6) – serial fantasy
23.40 **Nie zostawiaj mnie** (1, 2)
1.35 **Premierowa jazda** – mag.
1.55 **Klangor** (5-8) – krym., Pol.

CANAL+ 360

12.00 **Pelé: Król gry** – film dok.
13.00 **W trasie z Normanem Reedusem 3** (6) – dok.
13.55 **Co poszło nie tak 5** (6)
15.00 **Koleją przez świat 4** (1, 2)
16.55 **Wykrywacz historii 6** (1)
18.00 **Nepal – z zachodu na wschód** – film dokum.
19.00 **Speedshop: warsztat marzeń** (1) – serial dokum.
20.15 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata** (1) – serial dokum.
21.10 **Zabójcze drogi** (3) – dok.
22.05 **Porzucone konstrukcje** (5) – serial dokum., Wlk. Bryt.
23.00 **Wykrywacz historii 6** (3)
0.05 **Co poszło nie tak 5** (4)
1.05 **Cztery pory Igi** (3) – dok.

SOBOTA 4 lipca

WSCH. SŁ. 04.31 | ZACH. SŁ. 21.06 | Imieniny: Alfreda, Józefa, Elżbiety

TeleTydzień

TLC

10.00 **Mój chłopak jest maminsynkiem 2** – rozr.
11.00 **Miss świata i jej siostry**
12.00 **Mali ludzie, wielka rodzina 11**
13.00 **Rodzina 10+ 8** (10) – rozr.
14.00 **Niezwykłe przypadki medyczne 2** (4-7) – dok.
16.00 **Kiedy dzieci mają dzieci 7** (11) – serial dok.
17.00 **Matka w ciąży, córka w ciąży** – serial dok., USA
18.00 **Wiza na miłość 12**
20.00 **Baylen – życie na głos 3:** Uncensored: Unsave The Date – dok.



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

POLSAT CAFÉ

6.00 **Komisarz Mama** (17, 18) – serial kryminalny, Polska
8.00 **Bogaty dom – biedny dom** (137, 138, 159) – reality show, Polska
11.00 **Polacy za granicą – miłość** (5): Ateny – dok.
12.00 **Shopping Queens. Królowe Zakupów** (47, 48) – pr. rozr., Polska
14.00 **Nasz nowy dom** (316) – reality show, Pol. 2024
15.00 **Walka o życie** (2) – dok.
16.00 **Kolacja w ciemno** (1, 2) – pr. rozrywk., Pol. 2021
18.00 **Nasz nowy dom** (317, 318) – reality show



20.00 **Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami** (164) – rozr.
23.00 **Gry małżeńskie** (146, 147) – reality show
1.00 **Kolacja w ciemno** (8, 9)
3.05 **Więzienie kobiet** (7, 8) – serial dokum., Pol. 2022
4.00 **Zdrady** (147, 148) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.20 **Damy i wieśniaczki. PL 8** (16) – fab.-dok., Pol.
6.15 **Anatomia piękna 2** (1)
7.10 **Co za tydzień** – mag.
7.45 **Dzień dobry wakacje**
11.30 **Jestem z Polski 14** (8, 15) – serial dokum., Pol.
13.35 **Jestem z Polski** (5)
14.35 **Kobieta na krańcu świata** (1) – serial dok.
15.35 **Do zobaczenia** (7)
16.05 **Bitwa o gości** (8)
17.05 **Będzie pięknie** (5) – rozr.
18.05 **Ugotowani** (8) – program kulin.-rozrywk., Polska
19.05 **Kuchenne rewolucje** (5, 7) – pr. rozr., Pol. 2022



21.05 **Taylor Swift kontra Scooter Braun** (2) – dok.
22.15 **Ślub od pierwszego wejrzenia 10** (11, 12) – reality show, Pol. 2024
0.25 **Śluby marzeń** (4) – rozr.
1.25 **Seks – wypadki** (1, 2) – serial fabularno-dokum.
3.25 **Dieta czy cud?** (7, 8) – magazyn poradnikowy

DISCOVERY CHANNEL

7.00 **Klan z Alaski:** Sztorm
8.00 **Bimbrownicy 14**
9.00 **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5**
10.00 **Łowcy opali 8**
11.00 **Celnicy na straży Szwecji 4** (7)
12.00 **Celnicy na straży Niemiec** (1)
13.00 **Złomowisko PL 3** (1, 2)
15.00 **Nic do ukrycia** (9)
16.00 **Przygody truckerki** (5)
17.00 **Ciężarówką przez Afrykę** (3)
18.00 **Nagi instynkt przetrwania 12**



20.00 **W oku cyklonu: Łowcy burz** (2): 5 w skali EF
21.00 **Bimbrownicy 14**
22.00 **Łowcy opali 8**
23.00 **Akta ekspedycji 2**
0.00 **Tajemnice Alaski**
1.00 **Co kryje Strefa 51?**
2.00 **Łowcy staroci 12**
3.35 **Gorączka złota: Australia 5** (3)

TVP HISTORIA

9.55 **Korona Gór Polski**
10.40 **Podziemne Włochy** (5)
11.50 **Wszystkie kolory świata**
12.55 **Krainy cudów natury** (3): Wielki Kanion
14.00 **Ex Libris** – magazyn
14.30 **Wielka droga** – dram.
FILM wojenny, Polska/Wł. 1946
16.05 **Flesz historii** (768)
16.35 **Tajemnice kultowych seriali** (3)
17.25 **Blisko, coraz bliżej** (10)
19.05 **Początki amerykańskiej niepodległości** (2) – film dok., Niemcy/Kan.
20.00 **Zbrodnie sprzed lat** (5)



20.55 **Ferrari** – dramat
FILM biograficzny, USA/Wielka Brytania/Włochy 2023
23.15 **Mechanik: Czas**
FILM **zemsty** – dramat sens., USA/Niemcy 2005
1.00 **Historia w postaciach zapisana:** Henryk II – ostatni rycerz na tronie Francji – cykl dokum.

FOKUS TV

7.00 **Rolnicy. Podlasie** (39, 40) – serial dokum.
9.00 Premiera: **Niezwykłe pociągi** (3, 4) – dok., Kan.
11.00 **Porzucone konstrukcje** (7, 8) – dok.
13.00 **Rolnicy. Podlasie** (4-6)
16.00 **Podglądacze przyrody** (6, 7)
17.00 **Największe statki świata** (1): Thermopylae
18.00 **Najbardziej niebezpieczne drogi do szkoły** (10) – dok.
19.00 Premiera: **Jak to wyjaśnić 2** (20, 21) – dok.
20.00 **Tajemnice zamków** (1)



21.00 **Niezwykłe konstrukcje 2** (1) – serial dok., Francja/Niemcy
22.00 **Niewyjaśnione zagadki** (5) – dok., Kan.
23.00 Premiera: **Poza kontrolą: Najtragiczniejszy wypadek drogowy we Francji** – film dok., Francja 2021

METRO

8.00 **Klan z Alaski** – serial dokum.
10.00 **The Floor** – teleturniej, Pol.
11.15 **Złomowisko PL 6** – dok.
13.15 **Gwiazdy lumpeksów**
14.15 **Makłowicz w Polsce**
14.50 **No to lecę!** – pr. rozr., Polska
15.50 **Niezwykłe Stany Prokopa 6** – pr. rozr., Polska
16.50 **Jestem z Polski 2** – dok.
17.50 **Kryminalni 2** (6, 7) – krym.
20.00 **Jak boss** – komedia, USA
FILM 2020, wyk. Tiffany Haddish
22.00 **Na zabójczej ziemi**
FILM – film sensacyjny, USA 1994
0.05 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5** – serial dok.
1.05 **Szpital** (773) – paradok., Pol.
2.05 **Szkoła** (526, 527) – paradok.
3.35 **Nowa Maja w ogrodzie 4**

ZOOM

8.05 **Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę**
8.35 **Jakubiak rozgryza Polskę 2** – magazyn kulin.
9.40 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
13.00 **Sensacje XX wieku** – hist.
15.10 **Stawka większa niż życie** (11, 12) – serial wojenny, Pol.
17.50 **Gang Olsena idzie na wojnę** – kom. sens., Dania 1978
FILM
20.00 **Hity polskiego kabaretu 7** – pr. rozrywk., Pol. 2025
21.00 **Psy** – dramat sensacyjny, Polska 1992
FILM
23.15 **Adam szuka Ewy. Niemcy**
0.10 **Magia nagości. Niemcy – reaktywacja** – rozr., Niem.
1.15 **Magia nagości. Dania**

FOOD NETWORK

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 **Tradycyjne smaki Palermo** – magazyn 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**
19.20 **Dziwaczne potrawy** – dok.
20.15 **Człowiek kontra jedzenie**
21.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
23.25 **Jedzenie w trasie** – mag.
1.40 **Rozdrażnić tytanów**
3.25 **Kuchnia z pasją** – pr. rozr.
5.05 **Zamiana szefów kuchni**

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **NASA – archiwum tajemnic**
8.00 **Poszukiwacze dinozaurów**
10.00 **Jak to jest zrobione?**
12.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń**
14.00 **Jak działa wszechświat?**
16.00 **NASA – archiwum tajemnic**
18.00 **Jak to jest zrobione?**
20.00 **Autostrada spotkań z UFO:** Morderstwo na prerii; Odzyskiwanie UFO – dok.
22.00 **Tajemnice Alaski**
0.00 **Śladami Wielkiej Stopy**
2.00 **Zaginione miejsca**
4.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń**

NATIONAL GEOGRAPHIC

6.00 **Najniebezpieczniejsze drogi Europy**
8.00 **Inżynieryjne tragedie**
10.00 **Katastrofa w przestworzach**
16.00 **Car SOS:** Rover P4 – dok.
17.00 **Krwawe pieniądze: Tajemnice radzieckiej gospodarki** (1, 2) – film dok.
19.00 **UFO: Przełomowe śledztwa:** Sygnalista UFO
20.00 **Miasta w liczbach:** Panama
21.00 **Tajemniczy świat Majów**
23.00 **Ciemna strona świata**
1.00 **Złapać przemytnika**
2.00 **Wyprawa na dno**
4.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy**
5.00 **Car S.O.S.**

BBC EARTH

11.05 **Indie z Alexandrem Armstrongiem** – serial dok.
12.10 **W okowach mrozu 2** – dok.
17.15 **David Attenborough i cuda natury 2** – serial dok.
17.50 **Lucy Worsley i zagadki historii: rewolucja amerykańska** – serial dokum.
18.55 **Najpiękniejsze trasy spacerowe** – serial dokum.
19.55 **Najpiękniejsza droga Wielkiej Brytanii** – dok.
22.00 **W okowach mrozu 3** – dok.
23.00 **Dzikie konie Gór Skalistych i ja** – film dokum.
0.05 **Na krawędzi katastrofy**
1.05 **Superchirurdzy: szansa na życie 2** – serial dokum.
2.05 **Dziewicze zakątki Ziemi**

WP

11.05 **Wariaci za kierownicą 6**
12.05 **Pokochaj lub sprzedaj 6**
13.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** – serial dokum.
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4** – reality show, Kan.
15.00 **Policjanci z sąsiedztwa 4**
16.55 **Pogoda**
17.05 **Policjanci z sąsiedztwa 4**
18.00 **Strażacy z sąsiedztwa 2**
18.55 **Policjanci w akcji** (8)
20.00 **Kabaretowa noc pod gwiazdami** – pr. rozr., Polska
21.55 **Pogoda**
22.05 **Kabaretowa noc pod gwiazdami** – pr. rozr., Polska
0.05 **Kabaret na żądanie** – rozr.
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 16**

NOWA TV

6.55 **Wehikuł czasu**
7.30 **Interwencja – taka jest Polska** (561) – mag.
8.20 **Frieren. U kresu drogi** (9, 10) – serial anime, Jap. 2023
9.30 **Dragon Ball Super** (58-64)
13.00 **One Punch Man** (11, 12)
14.00 **Co ludzie powiedzą? 2** (9-11) – serial kom., Wlk. Bryt.
16.00 **Miodowe lata** (71-74)
19.45 **Poirot** (5, 6) – serial krym.
21.50 **Poirot 3** (7, 8) – serial krym.
0.00 **Ślad** (74) – serial kryminalny
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**
5.00 **Pod lupą MIGACZ**

HGTV HOME & GARDEN

9.55 **Polowanie na ogród 7**
10.30 **Uratuj swój ogród 8** – mag.
11.30 **Wymarzony dom za granicą** – program rozrywk.
12.35 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
13.35 **Weekendowa metamorfoza 3** – pr. rozr.
15.30 **Kamera, akcja, wpadka!**
17.05 **House Hunters – Poszukiwacze domów 4**
18.45 **Zgłoś remont 4** – pr. rozr.
19.45 **Weekendowa metamorfoza 4** – pr. rozr.
20.40 **Weekendowa metamorfoza 2** – pr. rozr.
21.40 **Mieszkanie na miarę 2**
22.35 **Mieszkanie na miarę**
23.35 **Usterka 11** (9, 3, 5, 7)

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Wybawcy zwierząt** – dok.
8.05 **Dziwaczne potrawy: smakowite miasta** – dok.
10.10 **Niezwykłe Stany Prokopa**
12.15 **Baseny z rozmachem**
14.20 **Ciężarówką przez Stany**
15.55 **Człowiek kontra jedzenie**
18.00 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
20.05 **Nagi instynkt przetrwania** – serial dokumentalny
22.05 **Azja Express** – reality show
23.45 **Górskie potwory** – dok.
1.50 **Hotelowe rewolucje** – dok.
4.05 **Tu jest pięknie** – pr. rozr.
4.30 **Sukces nie zna granic**
5.20 **Dziwaczne potrawy: smakowite miasta** – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

9.00 **Wybrzeże Chorwacji** – dok.
10.00 **Olśniewająca Ameryka**
11.00 **Wędrówki zwierząt** – dok.
12.00 **Critter Fixers – Zwierzęcy cudotwórcy: Psy**
13.00 **Cuda Afryki:** Sahara – dok.
14.00 **Amerykańska Amazonia**
15.00 **Sekretne życie pszczół**
17.00 **Masai Mara: sekrety natury:** Nowy porządek
18.00 **Silni wbrew naturze**
19.00 **Jak przeżyć na Alasce**
20.00 **Europa z powietrza**
21.00 **Stworzone, by przetrwać**
22.00 **Zabójcze safari**
23.00 **Europa z powietrza**
0.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Amerykańska Amazonia**

POLSAT VIASAT HISTORY

6.00 **Hiroszima: za kulisami**
8.05 **Naziści: korzenie zła**
11.00 **Punkty zwrotne II wojny światowej**
17.40 **Hitler i jego władza:** Droga do władzy; Rządy terroru; Upadek – serial dokumentalny
21.00 **Hiroszima: za kulisami** – serial dokumentalny
23.25 **Projekt Manhattan: w kolorze** – dok., Wlk. Bryt.
0.30 **II wojna światowa: cena imperium:** Bezwarunkowa kapitulacja; Tysiąc słońc – dok.
2.20 **Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze**
5.00 **Zakazana historia 7**

KUCHNIA

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

DOMO HD

15.15 **Wielkie projekty: Nowa Zelandia** – serial dokum.
16.10 **Przekopiemy Ci ogródek**
16.40 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 8** – mag.
17.05 **Mam zamek 3** – serial dok.
17.35 **Dom w miesiąc 2** – dok.
18.00 **Daleko od miasta 12** – dok.
18.55 **Podzielić M2 4** – mag.
20.00 **Adres: rezydencje marzeń** – serial dokumentalny
21.00 **Wielkie projekty: Australia 12** – serial dokum.
22.00 **Generalna odbudowa 2** – serial dokumentalny
22.55 **Luksusowa ucieczka 6**

SUPER POLSAT

9.30 **Kupiliśmy zoo**
FILM – komediodramat, USA 2011
11.55 **Świat według Kiepskich** (541-546) – serial kom., Polska
15.25 **Złomiarze** – serial dokum.
17.25 **Świat według Kiepskich** (547-549) – serial kom., Polska
18.55 **Kolacja w ciemno** – pr. rozrywk., Polska 2022
21.00 **Wydział zabójstw,**
FILM **Hollywood** – komedia sensacyjna, USA 2003
23.30 **Gran Turismo** – dramat
FILM przygodowy, USA/Jap. 2023
2.05 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (10) – serial kom.

TVP KOBIETA

14.00 **Rodzinka.pl** (144, 145)
15.00 **Tańcząca ze światem – Oman** – magazyn
15.30 **Ojciec Mateusz 34** (445, 446) – serial kryminalny
17.25 **Karolina Lanckorońska. Polka z wyboru** – film dok.
18.30 **Justyna Steczkowska na dobry wieczór**
19.30 **Miłość i nadzieja** (294)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (275)
21.30 **Cztery pory roku w Hawanie** (5) – serial krym.
22.30 **Milionerzy** – czarna
FILM komedia, Francja 2024
0.25 **Bardotka** (4) – serial biograf.

PLANETE+

12.30 **Mongolia. Pomiędzy niebem a ziemią** (3) – dok.
13.35 **Cały rok z pandą** (1) – dok.
14.40 **Świetliki. Boskie światło natury** – film dokumentalny
15.50 **Concorde. Wyprzedzić własny los** – film dokum.
17.00 **Ginące rzemiosła Korei**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Mam zamek 2**
19.45 **Louis de Funes – król francuskiej komedii** – dok.
20.50 **Catherine Denevue. W centrum kadru** – dok.
22.00 **Céline Dion. Tak rodzi się gwiazda** – film dokum.

TVP DOKUMENT

12.30 **Podróże Małej i Dużej 4**
13.00 **Tacy byliśmy** (3)
13.30 **Fascynujące migracje**
14.30 **Las Kolorów – Góry Tenasserim** – film dokum.
15.35 **Eurostar: rewolucyjna kolej** – film dokumentalny, Fr.
16.35 **Plaże Europy:** Pozzuoli
17.40 **Sanatorium miłości 4**
18.30 **Przy Planty 7/9** – film dok.
20.10 **Jak przejadamy naszą przyszłość** – dok., Wlk. Bryt.
21.40 **Tajemnice kultowych seriali**
22.35 **Żegnam cię, mój świecie wesoły** – film dok., Pol. 2023

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

- 2.45 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/16 finału **(live)**
- 6.40 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – 1/16 finału
- 9.00 **Mundialowy poranek** – magazyn piłkarski
- 10.15 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – 1/16 finału
- 12.35 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – 1/16 finału
- 15.00 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – podsumowanie 1/16 finału
- 16.30 **Dzień na mundialu** – magazyn piłkarski



- 18.00 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/8 finału **(live)**
- 22.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/8 finału **(live)**
- 2.00 **Boks:** Gala w Las Vegas – podsumowanie
- 4.00 **Boks:** Gala w Bournemouth – podsumowanie

EUROSPORT 1

- 10.45 **Kolarstwo:** Tour de France – podsumowanie
- 11.45 **Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w La Thuile – short track kobiet i mężczyzn
- 12.45 **Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w La Thuile – zjazd kobiet i mężczyzn **(live)**
- 16.15 **Kolarstwo:** Tour de France – 21. etap
- 16.45 **Kolarstwo:** Tour de France: Barcelona – Barcelona **(live)**
- 19.45 **Kolarstwo górskie:** PŚ w La Thuile – zjazd kobiet



- 20.15 **Jeździectwo:** Global Champions Tour w Monako **(live)**
- 22.30 **Kolarstwo:** Tour de France – 1. etap
- 0.00 **Snooker:** Turniej World Open – mecz finałowy: R. O'Sullivan – T. Un-Nooh
- 1.30 **Kolarstwo:** Tour de France – 1. etap

POLSAT SPORT 1

- 6.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy gry pojedynczej
- 9.00 **Polsat Mundial Cast** – magazyn piłkarski
- 10.00 **Magazyn Polskiego Sportu** – mag. sportowy
- 11.00 **Halo, tu Wimbledon** – magazyn tenisowy
- 12.00 **Kronika Wimbledonu** – magazyn tenisowy
- 13.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – studio **(live)**
- 14.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy **(live)**
- 16.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy **(live)**



- 18.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy gry pojedynczej **(live)**
- 22.00 **Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Eugene **(live)**
- 0.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy gry pojedynczej
- 2.00 **Boks**

TVP ABC

- 7.40 **Ptyś i Bill**
- 7.50 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**
- 8.10 **Piotruś Królik**
- 9.00 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
- 9.30 **Studio Stodoła**
- 10.20 **Bolek i Lolek na wakacjach**
- 10.45 **Rodzina Treflików 2**
- 11.35 **Stacyjkowo**
- 11.55 **Pszczółka Maja**
- 12.25 **Domisie**
- 13.20 **Tru i Tęczowe Królestwo**
- 14.30 **Oli i Luna**



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

MINIMINI+

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



- 16.30 **Zouk**
- 16.56 **Ciekawski George 7**
- 17.50 **Moje urodziny**
- 17.55 **Dora i przyjaciele 2**
- 19.40 **Smerfy**
- 20.08 **Cloudy & Stormy**
- 20.35 **Dolina Muminków 2**
- 21.01 **Wierszyki domowe**
- 21.31 **Troskliwe Misie: Uwolnić magię**

TVN 24

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



- 20.00 **Superwizjer** – mag.
- 21.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
- 22.00 **Szkło kontaktowe**
- 23.00 **Dzień po dniu**
- 0.00 **Fakty po Faktach**
- 0.40 **Superwizjer** – mag.
- 1.45 **Nic do zgłoszenia** – dok.
- 2.30 **Nowa Maja w ogrodzie**
- 2.55 **Fakty po Faktach**

CANAL+ SPORT

- 11.45 **Turbokozak**
- 13.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa – Stelmet Falubaz Zielona Góra
- 16.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: FOGO Unia Leszno – Sparta
- 19.00 **Magazyn Ligi Mistrzów UEFA**
- 20.00 **Liderzy. W centrum gry** (2)
- 21.00 **Premier League Review**
- 22.00 **Boks:** BKFC Liberty Brawl: Philadelphia
- 0.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Radomiak Radom – Lech Poznań
- 2.45 **Ligomistrzowe historie** (2)
- 3.55 **Premier League Stories** (36)

EUROSPORT 2

- 13.30 **Triathlon:** T100 World Tour – San Francisco
- 14.30 **FIM World Endurance Championship:** Wyścig 8-godzinny w Spa-Francorchamps
- 16.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Krakowie – speed par mieszanych – finały **(live)**
- 17.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Krakowie – speed kobiet i mężczyzn – finały
- 18.30 **Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w La Thuile
- 19.00 **Golf:** John Deere Classic – 3. runda **(live)**
- 0.00 **Kolarstwo:** Tour de France: Barcelona – Barcelona

POLSAT SPORT 2

- 6.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy gry pojedynczej
- 8.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy gry pojedynczej
- 11.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy
- 14.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy **(live)**
- 16.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy **(live)**
- 18.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy **(live)**
- 21.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy
- 23.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy
- 1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

- 8.40 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
- 9.35 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
- 10.00 **Sonic Prime**
- 10.55 **Harmidom 5**
- 11.50 **Harmidom 6**
- 12.20 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
- 13.10 **Niebezpieczny Henryk 3**
- 14.05 **That Girl Lay Lay 2**
- 14.55 **Harmidom 6**
- 15.15 **Harmidom 10**
- 15.40 **Patryk Rozgwiazda Show 4**
- 16.35 **Sonic Prime**
- 17.25 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
- 17.45 **SpongeBob Kanciastoporty 14**

TELETOON+

- 6.56 **Siostry 2**
- 7.30 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
- 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**
- 16.15 **Ki i Hi w Królestwie Pandy**
- 16.42 **Dinuś i Lusia**

TVP INFO

- 15.30 **Serwis Info Dzień**
- 15.42 **Polska na tak**
- 16.00 **Dzień w godzinę**
- 17.00 **Teleexpress**
- 17.15 **Teleexpress Extra**
- 17.35 **Panorama**
- 17.42 **Sprawdzamy**
- 18.00 **Panorama**
- 18.20 **Teleplotki**
- 18.30 **Kiedyś to było...**
- 19.00 **Serwis Info Wieczór**
- 19.30 **Serwis Info Wieczór**
- 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

- 11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – mecz 1. rundy: Solana Sierra – Zheng Qinwen
- 13.30 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – 1. runda: Venus Williams – Irina-Camelia Begu
- 16.00 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg: A. Eala – E. Mertens
- 18.30 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg: E. Lys – E. Navarro
- 21.00 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – 2. runda: Wang Xinyu – Leylah Fernandez
- 23.30 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – mecz 2. rundy: Naomi Osaka – Elise Mertens
- 2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Cracovia – Legia

ELEVEN SPORTS 1

- 12.25 **Formuła 1:** GP Wielkiej Brytanii – sprint **(live)**
- 14.00 **Formuła 1:** GP Wielkiej Brytanii – sprint
- 15.15 **Formuła 1:** GP Wielkiej Brytanii – kwalifikacje **(live)**
- 18.00 **Formuła 2:** Grand Prix Wielkiej Brytanii – sprint
- 19.00 **F1 Academy:** Grand Prix Wielkiej Brytanii **(live)**
- 20.00 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
- 21.30 **Formuła 3:** Grand Prix Wielkiej Brytanii – sprint
- 22.50 **F1 Academy:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
- 0.00 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (1-3)

POLSAT SPORT 3

- 8.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy gry pojedynczej
- 10.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy
- 12.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy **(live)**
- 14.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy **(live)**
- 16.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy **(live)**
- 18.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy **(live)**
- 21.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy
- 23.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy
- 1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

- 8.20 **Pan Krokodyl**
- 8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
- 9.40 **Barbapapa i jego rodzinka**
- 10.10 **Tim Rex wśród gwiazd 2**
- 11.00 **Świnka Peppa 3**
- 11.30 **Dora 4**
- 11.55 **Rubble i jego ekipa 3**
- 12.25 **Psi Patrol 4**
- 12.54 **Świnka Peppa 8**
- 13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
- 14.35 **Zwierzęce zagadki**
- 15.05 **Rogata ekipa 2**
- 16.00 **Świnka Peppa 5**
- 16.40 **Psi Patrol 4**
- 17.00 **Rubble i jego ekipa 2**
- 17.30 **Pan Krokodyl**

DISNEY JUNIOR

- 8.00 **Spidey i superkumple 4**
- 8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
- 9.00 **Jej Wysokość Zosia 4**
- 9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
- 10.00 **Blue**
- 11.00 **Jej Wysokość Zosia 4**
- 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 4**
- 15.00 **Iron Man i super ekipa**
- 15.30 **Spidey i superkumple 4**
- 16.00 **Wyspa Magiczników**
- 17.00 **Klub Myszki Miki Plus**
- 18.00 **Jej Wysokość Zosia**

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

- 9.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: FOGO Unia Leszno – Betard Sparta Wrocław
- 12.00 **Snooker:** Championship League – 1. runda **(live)**
- 16.45 **Premier League Stories** (47)
- 17.30 **Prawo derbów** (1)
- 18.30 **Żużel:** Indywidualne Mistrzostwa Polski – 2. runda w Bydgoszczy **(live)**
- 22.00 **Snooker:** Championship League – 1. runda
- 2.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Radomiak Radom – Lech Poznań

ELEVEN SPORTS 2

- 13.25 **Formuła 2:** GP Wielkiej Brytanii – sesja kwalifikacyjna
- 14.40 **Formuła 2:** Grand Prix Wielkiej Brytanii – sprint **(live)**
- 16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Lipsk – FC Bayern Monachium
- 18.00 **Formuła 3:** Grand Prix Wielkiej Brytanii – sprint
- 19.00 **Formuła 2:** Grand Prix Wielkiej Brytanii – sprint
- 20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Atalanta BC – Inter Mediolan
- 22.00 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (4-6)
- 0.00 **Piłka nożna:** PSG – Paris FC

POLSAT PLAY

- 6.00 **Dorwać tuńczyka**
- 8.55 **Poszukiwacze historii**
- 9.55 **Łowcy nazistów**
- 14.15 **Zakochana w Hitlerze** – film dokumentalny, Francja 2007, reż. Isabelle Clarke
- 15.35 **Tajna historia XX wieku**
- 16.00 **Pociągi**
- 16.55 **Polacy za granicą**
- 18.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**
- 20.05 **Wakacje z Bałtykiem**
- 22.00 **Polacy za granicą**
- 0.00 **Łowca pedofilów**
- 2.05 **Jedziemy na ryby!**
- 4.05 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

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

TVS

- 7.05 **Klachy i Lachy**
- 7.40 **Koncert życzeń**
- 9.25 **Muzyczne dzień dobry**
- 10.05 **Przy muzyce po Śląsku**
- 11.00 **Klachy i Lachy**
- 11.20 **Spotkanie z balladą**
- 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

- 17.30 **Przełamując bariery**
- 18.05 **Informacje dnia**
- 18.15 **W Naszej Rodzinie**
- 19.30 **Manna z Nieba**
- 19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
- 20.00 **Informacje dnia**
- 20.20 **Różaniec**
- 20.50 **Śladami historii**
- 21.00 **Apel Jasnogórski**
- 21.20 **Informacje dnia**
- 21.40 **Polski punkt widzenia**
- 22.00 **Warto być ojcem**
- 22.15 **Głos serca**
- 23.00 **Odpowiedzialni za Kościół**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl e0375a4541



Roman Żurek, Michał Gawliński i Radosław Bielecki, czyli kabaret Neo-Nówka!



W tym roku na festiwalu w Opolu świętowali jubileusz... 26-lecia powstania.



Od 2009 roku na scenie towarzyszy im zespół Żarówki.

ŻYCIE TO KABARET: N JAK NEO-NÓWKA

Wciąż im zależy!

Znani są z ostrego, często politycznego humoru i ciekawych obserwacji społecznych. Występowali już praktycznie wszędzie. Jak sami mówią, najbardziej cenią spotkania z publicznością.

ŻYCIE TO KABARET: N JAK NEO-NÓWKA ND 5.07 godz. 19.50 TVP ROZRYWKA

Neo-Nówka istnieje już ponad 25 lat. To kawał czasu!

Michał Gawliński: Nasza droga była wyboista, za co z dzisiejszej perspektywy dziękujemy. Rok po roku, sukcesywnie docieraliśmy do tego miejsca, w którym teraz jesteśmy. To zasługa zarówno nas, jak i publiczności, bez której to, co robimy, nie miałoby sensu.

Roman Żurek: Wypracowaliśmy sobie zasady, według których gramy i działamy. Robimy to, co kochamy, a przy okazji możemy się z tego utrzymać. Wielu ludzi mówi, jak ważne są dla nich nasze skecze i przesłania, że wiele im dajemy w momentach trudnych, kiedy potrzebują się „zczilautować", jak mawia młodzież w Ciechocinku. Widzimy więc, że jest to dla nich ważne. I dla nas też.

Rocznie dajecie 150 koncertów!

Radosław Bielecki: Ostatnio staramy się dawać ich połowę mniej. Żyjemy higienicznie. Nie chcemy też sami sobą się znudzić, żeby nie miało to przełożenia na nasze występy, bo wciąż nam zależy, by ładować akumulatory publiczności.

MG: Ilość występów to nie znaczy jakość. My nie chcemy popaść w rzemieślnictwo.

Bo kochacie improwizację?

RB: Nasze skecze cały czas się rozbudowują. Skracają się i powiększają. To daje nam poczucie świeżości. Myślę, że nie sprawdzilibyśmy się w zawodzie aktora, który ma napisany tekst od A do Z. Pewnie byłby problem, gdybyśmy mieli je wypowiedzieć po raz tysięczny. Na szczęście jesteśmy dla siebie sterem, żeglarzem, okrętem, reżyserem, aktorem i wszystkim, co trzeba. Możemy robić na scenie to, co chcemy. To dlatego każdy nasz spektakl jest zupełnie inną odsłoną Neo-Nówki.

Lubicie też włożyć kij w mrowisko...

RŻ: Nie obawiamy się tego. Jeśli pewne rzeczy nas dotykają, to uznajemy, że warto o nich mówić. Jesteśmy ludźmi, żyjemy w tym kraju.

MG: Kabaret nie tylko pusto rozśmiesza, ale, jak to kiedyś ktoś ładnie powiedział, także „uczy, bawi, wychowuje".

RŻ: Niestety przy tej polaryzacji społecznej i politycznej, część ludzi nie ma dystansu i zostaliśmy wrzuceni do szuflady, że śmiejemy się tylko z prawej strony albo z Kościoła. A tak naprawdę śmiejemy się tylko z pewnych przywar, które mamy jako ludzie.

I często apelujecie o pojednanie różnych stron sporu w Polsce.

RŻ: To prawda, chociaż zarzucano nam, że sami przyczyniamy się do tego podziału. Uważaliśmy jednak i wciąż uważamy, że to, co dzieje się w naszym kraju, jeżeli chodzi o podziały, jest zbyt daleko posunięte. Ludzie nie są w stanie już ze sobą porozmawiać. Każdy musi się określić, po której jest stronie. To nie jest dobre. Niestety, mamy świadomość, że jest marna szansa na wspólny kompromis i jedność, bo podziały są wykorzystywane przez polityków, którzy dbają o to, żeby ten stan podziału wciąż trwał.

Ile przeciętnie trwają narodziny skeczu?

RB: Różnie. Czasami jest to chwila, moment, jakiś flow w busie, a czasami ciąża kabaretowa trwa kilka miesięcy. Za każdym razem, jak robimy nowy program, towarzyszy nam dreszczyk emocji. Czy to będzie dobre? Czy ludzie zrozumieją, o co nam chodzi? Zawsze podkreślamy, że trzeba szanować publiczność, bo to ona weryfikuje wszystko, co tworzymy.

Czy zdarza się, że z jednego pomysłu urodzą się bliźniaki albo trojaczki?

RB: Bywa, że... pączkują. Ale my wszystkie nasze dzieci kochamy jednakowo!

Rozmawiała MARZENA JURACZKO

FOT. East News, AKPA (2)

eprasa.pl e0375a4541



W cieniu tragedii

ANNA GERMAN... ND 5.07 godz. 20.00 KINO POLSKA

Była artystką, której głos i osobowość podbiły serca słuchaczy na całym świecie. Serial Waldemara Krzystka opowiada o jej niezwykłym życiu – od skomplikowanych losów rodziny i dzieciństwa naznaczonego wojenną tułaczką, po występy na największych scenach Europy. Twórcy pokazują zarówno chwile triumfu, festiwalowe sukcesy i narodziny niezapomnianych przebojów („Tańczące Eurydyki", „Wróć do Sorrento"), jak też dramatyczne wydarzenia, które odmieniły jej życie. Szczególne miejsce zajmuje tragiczny wypadek samochodowy we Włoszech oraz długa, pełna bólu walka o powrót do zdrowia. W roli głównej znakomicie wypada Joanna Moro, a scenografia i kostiumy wiernie oddają realia epoki. **MAM**

Fot.: Kino Polska, National Geographic, TVP

STACJA AMSTERDAM

Krwiobieg miasta

STACJA AMSTERDAM ND 5.07 godz. 12.00 NATIONAL GEOGRAPHIC

W samym sercu tętniącego życiem Amsterdamu znajduje się Amsterdam Centraal, stacja kolejowa o bogatej historii. Dziewięciuset oddanych pracowników codziennie dba o sprawne funkcjonowanie tego kluczowego węzła komunikacyjnego. W trakcie największej renowacji w historii stacji jej pracownicy mierzą się z nieustannymi wyzwaniami i muszą być gotowi na nieprzewidziane sytuacje. Kamera śledzi ich pracę – od dyżurnych ruchu i planistów, przez obsługę klienta i serwis techniczny, po służby porządkowe i policję. Pokazuje też wyzwania – opóźnienia, godziny szczytu, tłumy turystów i nieprzewidziane zdarzenia w sercu tętniącej metropolii. **MP**



REKLAMA

SPORT TO PODSTAWA!

...i to dosłownie. W nowej piramidzie żywienia, którą opracowują i stale aktualizują naukowcy zajmujący się dietetyką, aktywność fizyczna stanowi podstawę. Bez niej nawet najzdrowsze jedzenie nie utrzyma nas w dobrej formie. Specjaliści zalecają codzienne spacery, bieganie, grę na świeżym powietrzu, jazdę na rowerze, pływanie, tenis. Ważne, by sport uprawiać sukcesywnie.

Podczas treningów możesz odczuwać dyskomfort łydek, kolan, łokci, bioder, kręgosłupa, karku, szyi. Warto wspierać się dobrym kolagenem, jak na przykład KolagenCito znanej niemieckiej marki Reutter. KolagenCito to nie imitacja! KolagenCito jest produktem 100% oryginalnym!
Dobroczynny KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie! Dostępny w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich.
Sport! Ruch! Aktywność...! Wspieraj kondycję z KolagenCito dzisiaj, jutro, zawsze...!

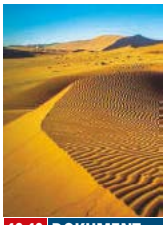
KolagenCito - dobry wybór!



eprasa.pl e0375a4541

TVP 1

5.25 **Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
6.20 **Słownik polsko@polski** (681)
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** (8, 9): Wielka wsypa; Genialny plan pułkownika Krafta – serial wojenny, Polska
10.55 **Ojciec Mateusz 15** (192): Matczyne serce – serial kryminalny, Polska 2016
11.55 **Między ziemią a niebem** – magazyn
12.00 **Anioł Pański**
12.15 **Między ziemią a niebem** – magazyn
12.45 **Portret kapłana:** Br. Jacek OFMCap – cykl reportaży, Polska 2026
13.10 BBC w Jedynce: **Planeta Ziemia 3** (3) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2023, reż. Nick Easton (patrz obok)
14.10 **Dom** (23): Kolejka do życia – serial obyczajowy, Polska 2000
Majka czeka na transplantację nerki. Kajtek próbuje dzięki protekcji przyspieszyć operację. Henio ukrywa złoto w lodówce. Danusia oddaje ją do naprawy. **110 min**
16.00 **Dziedzictwo** (969) – serial obyczajowy, Turcja 2020
Potajemne zażywanie tabletek odchudzających prowadzi u Cansel do poronienia. Mówi jednak wszystkim, że to Nana zepchnęła ją ze schodów. Czarna zauważa, że Ibo stara się nią manipulować. **60 min**
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.35 **Żona dla Polaka** (5) – 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



13.10 DOKUMENT
Planeta Ziemia 3 (3)
W ciągu pięciu lat twórcy odwiedzili 43 kraje na sześciu kontynentach. Wykorzystali pionierską technologię, by z różnych perspektyw pokazać przyrodnicze cuda. Tym razem zaprezentują gatunki żyjące na pustyniach i bezkresnych pustkowiach. **60 min**



20.25 KRYMINALNY
Prokurator (7)
W trakcie przedstawienia teatralnego ginie aktor, który zgodnie z treścią dramatu przystawił sobie do głowy pistolet i nacisnął spust. Okazuje się, że ktoś podmienił rekwizyt z atrapy na prawdziwą broń. Proch (Jacek Koman, zdj.) i Kielak muszą ustalić, komu zależało na tym, aby pozbyć się mężczyzny. **55 min**

20 20.05 **Sport, Pogoda**
20.25 **Prokurator** (7) – serial kryminalny, Polska 2015 (patrz obok)
21.20 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
21.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/8 finału **(live)** (patrz obok)
0.30 **Morderstwa w Chartres** FILM – film kryminalny, Francja 2025, reż. Sandrine Cohen, wyk. Alexia Barlier, Gil Alma, Nathan Gruffy, Florence Coste, Pasquale D'Inca
2.15 **Hondo** – western, USA FILM 1953, reż. John Farrow, wyk. John Wayne, Geraldine Page, Ward Bond, Michael Pate
3.40 **Sędziowie pod presją** – film dokumentalny, Polska 2021, reż. Kacper Lisowski
4.35 **Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ 4.50



21.50 SPORT
Piłka nożna
Ćwierćfinał mundialu to najgorszy, ale i najczęstszy wynik reprezentacji Brazylii na mistrzostwach świata od 1990 roku. Kibice Canarinhos na tytuł mistrzowski swoich ulubieńców czekają od 2002 r. **160 min**

TVP 2

4.40 **Barwy szczęścia** (3344-3346) – serial obyczajowy, Polska 2026
6.25 **M jak miłość** (1918) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.20 **Dzień z życia artysty** (9): Adam Nowak – talk-show
11.55 **Lato z Radiem i Telewizją Polską:** Zakopane – widowisko, Polska 2026
14.00 **Familiada** – teleturniej
14.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
15.10 **Szansa na sukces. Opole 2026** (10): Kobranocka – widowisko, Polska 2025
Początkujących wokalistów ocenią dzisiaj artyści z zespołu Kobranocka, który powstał w latach 80. w Toruniu. Liderem grupy jest Andrzej Kraiński. Do jej największych przebojów należą m.in. „Kocham Cię jak Irlandię" i „Mówię Ci, że...". **65 min**
16.15 **Tak to leciało!** – teleturniej muzyczny, Polska 2025
Pierwszym uczestnikiem jest Krzysztof, który pochodzi z Kaszub. Wspierają go znajomi z zespołu ludowego i siostra Daria. Druga bohaterka to Joanna. Jej suflerką będzie z kolei Małgosia. **60 min**
17.15 **Maxima. Droga na tron** (2) – serial biograficzny, Holandia 2024
Kiedy do prasy docierają informacje o nowej miłości księcia, Máxima staje się celem paparazzich w Nowym Jorku. Sytuacja jest jeszcze bardziej napięta, gdy media dowiadują się, że ojciec Zorreguiety w przeszłości był ministrem rolnictwa w rządzie dyktatora Jorge Videli. **50 min**
18.05 **Przepis dnia** (89) – magazyn kulinarny, Polska 2025
18.20 **Pan Mama** (60-ost.): Mistrz tantry – serial komediowy, Polska 2026 (patrz obok)
18.55 **Kocham Cię, Polsko!** (4) – program rozrywk., Pol. 2026

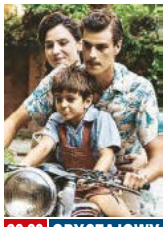


18.20 KOMEDIOWY
Pan Mama (60-ost.)
Sylwester (Paweł Domagała, zdj.) obawia się zbliżenia z Patrycją. Zamiast szczerze porozmawiać, wciela w życie nierozsądną radę Mirasa. Postanawia udawać znawcę tantry, licząc, że zyska pewność siebie. Bruno i Miras tworzą razem kuriozalną pieśń ku czci patrona szkoły. **35 min**



21.25 WIDOWISKO
Wielka sława to żart – Benefis Wiesława... (1, 2)
Wybitny tenor Wiesław Ochman (zdj.) słynie nie tylko z muzycznego kunsztu, lecz także z poczucia humoru i anegdot. Widzowie poznają również jego pasję do malarstwa, rozwijaną od lat 70., oraz działalność filantropijną. Na scenie pojawi się m.in. wnuk artysty, Krystian (zdj.). **125 min**

20.20 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
21.25 **Wielka sława to żart – Benefis Wiesława Ochmana** (1, 2) – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
Wieczór uświetnią m.in. Justyna Steczkowska, Eleni, Andrzej Poniedzielski, Grażyna Brodzińska, Bohdan Łazuka, Renata Dobosz i Adam Zdunikowski. **125 min**
23.30 **Na przekór losowi** (1, 2) – serial obyczajowy, Włochy/Francja/Niemcy 2024, reż. Francesca Archibugi, wyk. Francesco Zenga, Mattia Basciani, Valerio Mastandrea, Jasmine Trinca (patrz obok)
1.35 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
1.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/8 finału **(live)** ▶ 4.20



23.30 OBYCZAJOWY
Na przekór losowi (1, 2)
Rzym, rok 1941. Żydowska nauczycielka Ida (Jasmine Trinca, zdj.) samotnie wychowuje syna, Nina. Zostaje zgwałcona przez niemieckiego żołnierza. Zachodzi w ciążę. **125 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
8.30 **halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
W wakacyjnej odsłonie programu prowadzący zapraszają na nowe cykle. Wśród nich jest przewodnik po świecie. Mobilne studio będzie też gościć w różnych miasteczkach Polski. Zaprezentowane zostaną ich atrakcje. Nie zabraknie spotkań z inspirującymi ludźmi. **180 min**
11.30 **Sing 2** – film animowany, FILM Japonia/USA 2021, reż. Garth Jennings (patrz obok)
W przebojowej animacji wykorzystano m.in. utwory takich gwiazd jak Adele, Billie Eilish, Coldplay, Aretha Franklin, Aerosmith czy Beyoncé. W oryginalnej wersji językowej głosu jednej z postaci użyczył Bono z U2. **135 min**
13.45 **Policja zastępcza** FILM – komedia sensacyjna, USA 2010, reż. Adam McKay
Sławy nowojorskiej policji, Highsmith i Danson, giną podczas akcji. Dzięki temu okazję do wykazania się zyskują Terry Hoitz (Mark Wahlberg) oraz Allen Gamble (Will Ferrell). Trafiają na trop afery, w którą zamieszany jest multimilioner Ershon. Jeśli uda im się złapać winnych, zyskają uznanie, w przeciwnym wypadku czeka ich degradacja. **145 min**
16.10 **Piraci z Karaibów: Zemsta Salazara** FILM – film przygodowy, USA 2017, reż. Joachim Ronning
Złowrogi Salazar pragnie zrealizować plan zemsty na piratach. Aby go powstrzymać, Jack Sparrow (Johnny Depp) musi zdobyć mityczny Trójząb Posejdona. **160 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.35 **Sport, Pogoda**



11.30 ANIMOWANY
Sing 2
Koala Buster Moon, jeżozwierzyca Ash i pozostali artyści z teatru pragną, by przygotowane przez nich widowisko zostało wystawione w światowej stolicy rozrywki. W tym celu muszą przekonać do współpracy gwiazdora rocka, Callowaya, który obecnie jest pustelnikiem. **135 min**



20.00 KRYMINAŁ
Dom Gucci
Włochy, 1978 rok. Maurizio Gucci (Adam Driver, zdj.), wnuk założyciela domu mody, poślubia ambitną i kochającą luksus Patrizię Reggiani (Lady Gaga, zdj.). Kobieta chce przywrócić firmie świetność. Kieruje decyzjami męża. Związek popada w kryzys. Gdy Maurizio porzuca żonę, ta podejmuje drastyczne kroki. **200 min**

20.00 **Dom Gucci** – film FILM kryminalny, Kanada/USA 2021, reż. Ridley Scott, wyk. Lady Gaga, Adam Driver, Al Pacino, Jeremy Irons, Jared Leto (patrz obok)
Piosenkarka Lady Gaga ponownie udowadnia, że ma talent aktorski. Jej rolę żony dziedzica włoskiego domu mody wyróżniono nominacją do Złotego Globu. **200 min**
23.20 **Pięćdziesiąt twarzy Greya** FILM – melodramat, USA 2015, reż. Sam Taylor-Johnson, wyk. Dakota Johnson, Jamie Dornan, Jennifer Ehle, Eloise Mumford (patrz obok)
2.05 **Ucieczka z piekła** FILM – thriller, USA/Tajlandia 2015, reż. John Erick Dowdle
4.20 **Kabaretowa Ekstraklasa** (115) – program rozrywkowy, Polska 2017



23.20 MELODRAMAT
Pięćdziesiąt twarzy Greya
Studentka Anastasia (Dakota Johnson, zdj.) przeprowadza wywiad z miliarderem Christianem (Jamie Dornan). Wprowadza on dziewczynę w świat mrocznych namiętności. **165 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

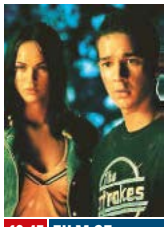
5.40 **Uwaga!** – magazyn reporterów
5.55 **Ukryta prawda** (1689) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 **Kuchenne rewolucje** (1) – program rozrywk., Pol. 2025
7.45 **Dzień dobry wakacje** – magazyn, Polska 2026
11.30 **Co za tydzień** – magazyn kulturalny, Polska 2026
12.15 **Niezwykłe Stany Prokopa 4** (2) – program rozrywkowy, Polska 2024
Magda Wosińska należy do najbardziej cenionych fotografek świata. Na pustyni w Kalifornii organizuje sesje zdjęciowe gwiazd. Opowie Marcinowi Prokopowi, jak zdołała się odnaleźć w zdominowanej przez mężczyzn branży. Podzieli się także ciekawymi refleksjami o Fabryce Snów. **35 min**
12.50 **Ugotowani** (5) – program kulinarno-rozrywk., Pol. 2025
W urokliwej scenerii Warmii o zwycięstwo w kulinarnych zmaganiach rywalizują: świeżo upieczony ojciec, miłośniczka aranżacji wnętrz, socjolożka oraz leśnik. Każdy z uczestników zaprezentuje własne pomysły na dania. Zorganizowane przez nich kolacje zostaną potem poddane ocenie współzawodników. **70 min**
14.00 FILM **Bella i Sebastian 3** – film familijny, Francja 2017, reż. Clovis Cornillac, wyk. Félix Bossuet, Tchéky Karyo, Clovis Cornillac, Thierry Neuvic (patrz obok)
15.50 FILM **Akademia policyjna** – komedia, USA 1984, reż. Hugh Wilson
Burmistrz znosi wszelkie wymagania stawiane kandydatom na policjantów. W ich szeregi chce wstąpić m.in. złodziej Mahoney (Steve Guttenberg). Porucznik Harris (G.W. Bailey) stara się zniechęcić kandydatów. **125 min**
17.55 **Kuchenne rewolucje** (4) – program rozrywk., Pol. 2025
19.00 **Fakty**
19.30 **Sport, Pogoda**



14.00 FAMILIJNY

Bella i Sebastian 3

W wiosce zjawia się nieznajomy. Twierdzi, że jest prawowitym właścicielem Belli i chce ją zabrać wraz ze szczeniętami, które urodziła. Sebastian (Félix Bossuet, zdj.) nie zamierza do tego dopuścić. W towarzystwie czworonogów ucieka w góry. Nieznajomy podąża ich tropem. **110 min**



19.45 FILM SF

Transformers

Od lat dwa gatunki inteligentnych maszyn, szlachetne Autoboty i bezwzględne Deceptikony, walczą ze sobą o przejęcie zaginionego źródła wielkiej mocy. Okazuje się, że znajduje się ono na Ziemi. W konflikt robotów wikła się para amerykańskich nastolatków, Sam (Shia LaBeouf, zdj.) i Mikaela (Megan Fox, zdj.). **190 min**

19.45 FILM **Transformers** – film s.f., USA 2007, reż. Michael Bay, wyk. Shia LaBeouf, Megan Fox, Josh Duhamel, Tyrese Gibson (patrz obok)
22.55 FILM **Nieznośny ciężar wielkiego talentu** – komedia sensacyjna, USA 2022, reż. Tom Gormican, wyk. Nicolas Cage, Pedro Pascal, Jacob Scipio, Demi Moore (patrz obok)
1.00 FILM **Prime Time** – thriller, Polska 2021, reż. Jakub Piątek
2.55 **Największe polskie katastrofy** (3) – serial dokumentalny, Polska 2020
3.45 **Uwaga!** – magazyn reporterów
4.05 **Detektywi** (104) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
5.05 **Recepta na stary dom 3** (8) – program rozrywkowy, USA 2018



22.55 KOM. SENS.

Nieznośny ciężar wielkiego talentu

Hollywoodzki gwiazdor Nicolas Cage (zdj.) przechodzi życiowy kryzys. Leci na Majorkę, gdzie ma uświetnić urodziny tajemniczego milionera. Staje się częścią niebezpiecznej gry. **125 min**

TV PULS

DVB T2

5.50 **Taki jest świat 11** – program informacyjny, Polska 2026
6.15 **Kobra – oddział specjalny** (5, 6): Naga prawda; Miłość bez granic – serial sensacyjny, Niemcy 2017
8.10 **Don Matteo: Boski detektyw 14** (17, 18): Śledztwo w sprawie córki, część 1; Śledztwo w sprawie córki, część 2 – serial kryminalny, Włochy 2024
10.10 **Kurierzy** (25, 26) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Adam dostarcza przesyłkę dziewczynom, które bawią się na wieczorze panieńskim. Sądzą one, że kurier jest tancerzem erotycznym. **125 min**
12.15 FILM **Złote dziecko** – komedia przygodowa, USA 1986, reż. Michael Ritchie
Prywatny detektyw Chandler (Eddie Murphy) rusza na poszukiwania malca będącego wcieleniem Buddy. Chłopiec został porwany. **105 min**
14.00 FILM **Agent XXL: Rodzinny interes** – komedia, USA 2011, reż. John Whitesell
Trent (Brandon T. Jackson), pasierb agenta FBI Turnera (Martin Lawrence), jest świadkiem morderstwa. Funkcjonariusz ukrywa chłopaka w szkole dla dziewcząt. Sam w przebraniu tropi zabójcę. **150 min**
16.30 FILM **Jumper** – film przygodowy, USA/Kanada 2008, reż. Doug Liman
David (Hayden Christensen) odkrywa, że może się teleportować. Spotyka obdarzonego identycznym darem Griffina (Jamie Bell). Ten ostrzega go przed Rolandem (Samuel L. Jackson), którego nadrzędnym celem jest unicestwienie wszystkich osób takich, jak oni. **110 min**
18.20 FILM **Polowanie na prezydenta** – film sensacyjny, Finlandia/Wielka Brytania/Niemcy 2014, reż. Jalmari Helander, wyk. Samuel L. Jackson, Onni Tommila, Ray Stevenson, Victor Garber (patrz obok)



18.20 SENSACYJNY

Polowanie na prezydenta

Air Force One zostaje strącony przez terrorystów nad lasami Finlandii. Prezydent Moore (Samuel L. Jackson, zdj.) ewakuuje się w kapsule ratunkowej. Ląduje w środku dzikiej puszczy. Jego sojusznikiem zostaje mały Oscari (Onni Tommila). Stawiają czoło wrogom. **100 min**



20.00 THRILLER

Ostatni ślad

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

20.00 Niedziela z gwiazdami:
FILM **Ostatni ślad** – thriller, USA 2022, reż. Brian Goodman, wyk. Gerard Butler, Jaimie Alexander, Russell Hornsby, Ethan Embry (patrz obok)
Film nakręcono w osiem dni. Gerard Butler zdradził, że znał tylko początek scenariusza, na planie niemal cały czas improwizował. **120 min**
22.00 FILM **Pole rażenia** – thriller, USA 1993, reż. Rowdy Herrington, wyk. Bruce Willis, Sarah Jessica Parker, Dennis Farina, Tom Sizemore (patrz obok)
0.05 FILM **Zatopieni** – film sensacyjny, Bułgaria/Wielka Brytania 2005, reż. Anthony Hickox
Najemnik Cody (Steven Seagal) musi pojmać terrorystę, który przetrzymuje żołnierzy na pokładzie okrętu. **120 min**
2.05 **Zobacz to!**



22.00 THRILLER

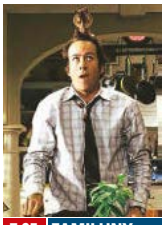
Pole rażenia

Policjant Tom Hardy (Bruce Willis, zdj.) próbuje samodzielnie rozwiązać sprawę seryjnego mordercy. Jego nową partnerką zostaje Jo (Sarah Jessica Parker). Wkrótce kobieta zostaje uprowadzona. **125 min**

TVN 7

DVB T2

5.10 **Szkoła** (773) – serial paradokumentalny, Polska 2020
6.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie** (2) – program rozrywkowy, USA 2019
6.55 **Nowe Zwariowane Melodie** (43, 44) – serial animowany, USA 2018
7.25 FILM **Alvin i wiewiórki** – film familijny, USA 2007, reż. Tim Hill, wyk. Jason Lee, David Cross, Cameron Richardson, Jane Lynch (patrz obok)
Na podstawie serii bajek z lat 50. XX wieku. Atutem produkcji jest ścieżka dźwiękowa, na której znalazły się śpiewane przez gryzonie przeboje, m.in. „Bad Day" Daniela Powtera i „Funkytown" formacji Lipps Inc. Znakomita rozrywka dla całej rodziny. **110 min**
9.15 **Ukryta prawda** (1430-1434) – serial paradokumentalny, Polska 2022
14.20 **Szpital św. Anny** (19, 20) – serial obyczajowy, Polska 2025
Zyta, Marta, Zosia oraz Kaja wspierają Kasię, która cierpi po wyprowadzce Bartka. Dr Hajduk leczy chłopca, którym opiekuje się tylko schorowany dziadek. **120 min**
16.20 **Detektywi** (330) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
W trakcie śledztwa w sprawie serii zamachów zostaje porwana Paulina Rapacz. Podczas jej poszukiwań dochodzi do eksplozji. W zgliszczach policjanci odnajdują zwęglone ciało oraz odznakę komisarza Łabaja. **65 min**
17.25 FILM **Jupiter: Intronizacja** – film s.f., USA/Wielka Brytania 2015, reż. Andy Wachowski
Młoda kobieta (Mila Kunis) w dramatycznych okolicznościach spotyka zwiadowcę przybyłego z kosmosu, Caine'a (Channing Tatum). Dowiaduje się, że ma do wypełnienia ważną misję. Tak wplątuje się w międzygalaktyczny konflikt. **155 min**



7.25 FAMILIJNY

Alvin i wiewiórki

Utalentowane muzycznie gryzonie: Alvin, Szymon i Teodor przypadkiem trafiają do domu kompozytora Davida (Jason Lee, zdj.) w Los Angeles. Mężczyzna, dotąd bezskutecznie szukający uznania u ludzi z branży, nagrywa z wiewiórkami piosenkę. Utwór staje się hitem. **110 min**



20.00 SENSACYJNY

Krytyczna decyzja

Terroryści przejmują kontrolę nad odrzutowcem pasażerskim. W akcji odbicia maszyny, którą dowodzi pułkownik Travis (Steven Seagal), bierze udział David Grant (Kurt Russell, zdj.). Pomaga mu stewardesa (Halle Berry, zdj.). Gdy łączność z grupą zostaje zerwana, władze decydują się zestrzelić samolot. **175 min**

20.00 FILM **Krytyczna decyzja** – film sensacyjny, USA 1996, reż. Stuart Baird, wyk. Kurt Russell, Halle Berry, David Suchet, Steven Seagal (patrz obok)
22.55 FILM **Oszukać przeznaczenie 5** – horror, USA/Kanada 2011, reż. Steven Quale, wyk. Nicholas D'Agosto, Emma Bell, Miles Fisher, Ellen Wroe (patrz obok)
0.45 FILM **Push** – thriller s.f., USA/Kanada/Wielka Brytania 2009, reż. Paul McGuigan
2.50 **Żyjąc z potworem 9** (1) – serial dokumentalny, USA 2024
3.40 **Fachowcy** (7): Mechanik/Murarze – serial paradokumentalny, Polska 2017
4.15 **Usterka 11** (4) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
4.50 **Dorota was urządzi!** (9) – pr. rozrywk., Polska 2014



22.55 HORROR

Oszukać przeznaczenie 5

Sam (Nicholas D'Agosto, zdj.) wybiera się razem ze współpracownikami na wyjazd integracyjny. Dzięki jego wizji unikają oni katastrofy. Wkrótce ocalali zaczynają kolejno ginąć. **110 min**

20

TVP 3

8.35 **Regiony na TAK** – mag.
8.55 **W aptece i kuchni**
9.25 **Rok w ogrodzie** – mag.
9.55 **Lato na ROD'os** – dok.
10.30 **Tydzień** – mag. rolniczy
11.00 **Transmisja mszy świętej**
11.55 **Całkiem niezła historia** – cykl reportaży, Polska
12.20 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
12.55 **Piosenka dla Ciebie**
14.00 **Rączka gotuje** – mag.
14.30 **Program lokalny**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Program lokalny**
19.30 **Łódź Kultury** (5) – mag.
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Regiony na TAK** – mag.

TVP POLONIA

12.50 **Słowo na niedzielę**
13.00 **Transmisja mszy świętej**
14.20 **Janosik** (13-ost.) – przyg.
15.10 **Joanna Kołaczkowska – królowa kabaretu**
16.15 **Niedziela z...** – pr. kult.
17.05 **Ja wam pokażę!** (10) – serial obycz., Pol. 2007
17.55 **Teleexpress**
18.15 **Kabaretomaniacy** (65)
19.10 **63. KFPP w Opolu – Kiedy mnie już nie będzie... W hołdzie Magdzie Umer i Agnieszce Osieckiej** (1) – koncert, Polska 2026
20.10 **Program informacyjny 19.30**
20.40 **Pogoda**

TV 4

6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (192)
7.00 **Ewa gotuje** (474) – mag.
7.30 **Nieznane zdjęcia Hitlera** (4) – dok., Wlk. Bryt.
8.30 **Kultowe pociągi – najwspanialsze podróże koleją** – dok.
9.40 **Galileo** (1178, 1179)
11.40 **Mini Galileo** (106)
11.55 **Czasy ostateczne:** FILM **Pozostawieni** – film sens., USA/Kanada 2014
14.10 **Doktor Dolittle** FILM – komedia, USA 1998
16.00 **Jaś Fasola: Nadciąga** FILM **totalny kataklizm** – komedia, Wielka Brytania/USA 1997
17.55 **Uroczysko** (171-174)

PULS 2

6.00 **Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej** (10)
7.00 **Taki jest świat 11** – inf.
7.30 **Aukcja w ciemno** (2, 3)
8.35 **Wojciech Cejrowski. Boso – Meksyk/Paragwaj** (12) – dok., Pol.
9.10 **Wojciech Cejrowski. Boso – Luizjana** (1, 2)
10.40 **Gamoń** – komedia, FILM Francja/Wł./Hiszp. 1965
12.55 **Człowiek orkiestra** FILM – kom., Francja/Wł. 1970
14.50 **Duch gór** – baśń filmowa, FILM Niemcy/Czechy 2017
16.50 **Poszukiwacze skarbu** FILM – baśń film., Czechy 2012
18.45 **Stańcowane** FILM **pantofelki** – baśń filmowa, Niemcy 2011

TVP ROZRYWKA

14.10 **Przyrodnik na tropie** (37) – serial dokumentalny
14.45 **Olga Lipińska zaprasza** (9) – talk-show
15.30 **Program rozrywkowy**
15.45 **Moje przeboje** (11)
16.20 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
16.50 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
17.10 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
17.35 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Szansa na sukces. Opole 2026** (3)
19.45 Życie to kabaret: **N jak Neo-Nówka** (1) – pr. rozr.

TTV HD

10.05 **Idź na całość 2** (5) – rozr.
11.10 **Zakup w ciemno 7** (29)
12.10 **Zakup w ciemno 3** (36)
13.10 **Zakup w ciemno extra** (30) – reality show, Polska
13.40 **Damy i wieśniaczki. PL 5** (1) – serial fab.-dok.
14.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 23** (11)
15.45 **Express, Pogoda** – inf.
16.05 **Idź na całość 2** (11)
17.10 **Życie na kredycie 8** (7)
17.45 **Express** – pr. inform.
18.00 **Pogoda, Sport**
18.10 **Życie na kredycie 8** (8)
18.45 **Żony Podlasia 3** (5)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.00 **Zakup w ciemno 7** (30)
21.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 20** (10)

CYKL REPORTAŻY



20.30 Sanatoria – Polska

Seniorzy chętnie odwiedzają uzdrowiska, by zmienić klimat i podreperować zdrowie. Mogą tam też znaleźć dopasowaną dla swoich schorzeń terapię. **30 min**

21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
23.00 **Kościół z bliska** – mag.
23.30 **Całkiem niezła historia**
23.55 **Panorama**
0.25 **Serwis Info Wieczór**
1.05 **Teleplotki** – mag. inform.
1.15 **Całkiem niezła historia**
1.35 **Piosenka dla Ciebie**

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

KRYMINALNY



20.50 Komisarz Alex 23 (284)

Licealistka Pola ginie pod kołami pociągu. Maszynista twierdzi, że ktoś ją popchnął. Alex zauważa w pobliżu miejsca zdarzenia zakapturzoną postać. Wraz z Kozerą ruszają w pościg. **50 min**

21.40 **Lato z Radiem i Telewizją Polską**
23.40 **N jak Neo-Nówka** (1)
0.40 **Ja wam pokażę!** (10) – serial obycz., Pol. 2007
1.30 **Program informacyjny 19.30**
2.00 **Pogoda**
2.05 **Zatoka szpiegów** (8)
2.55 **Lato z Radiem i Telewizją Polską**
4.50 **Ojciec Mateusz 2** (24)

KRYMINALNY



20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1004-1007) – Polska 2026

Kalicka i Rosa prowadzą dochodzenie dotyczące śmierci Natalii Lubomirskiej, której ciało odnaleziono w stajni podczas zawodów jeździeckich. Nastolatkę zabito strzałem w tył głowy. **245 min**

0.05 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny
1.05 **Polowanie na Hitlera** (3, 4) – serial dokum., Pol.
3.05 **Interwencja** – mag.
3.25 **Lubię disco!** (275) – program muzyczny
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – pr. muz.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

HORROR



20.00 Zabójcze mokradła PREMIERA FILM – Wielka Brytania 2025, reż. Brad Watson

Sam (Mohammed Mansaray, zdj.) i Kyle (Athena Strates, zdj.) wraz z grupą innych ocalałych z katastrofy samolotu osób utykają na dzikich bagnach Luizjany. Walczą o przetrwanie. **120 min**

22.00 **Dzielnica strachu 9** (403-407) – serial krym.
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 2** – serial obycz.
4.00 **Lombard. Życie pod zastaw 4** (189) – serial obyczajowy, Polska 2019
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 10** (501) – serial obyczajowy, Polska 2022

ROZRYWKA



20.50 Kocham Cię, Polsko! (6)

Tym razem swoją wiedzę o naszym kraju sprawdzą m.in. Beta Lenska, Agnieszka Dziekan, Marta Chodorowska, Rafał Cieszyński czy Andrzej Krzywy. **95 min**

22.25 **Postaw na milion** – teleturniej
0.20 **Koło fortuny** – telet., Pol.
1.00 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
1.30 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
1.45 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
2.10 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
2.35 **Kabaret Letnią Porą** (27, 26) – pr. rozr., Polska

DOKUMENT



22.00 Żony Podlasia 3 (6) – Pol.

Benia pomaga przy żniwach. Ponieważ jest bardzo smutna, Marcin i jego synowie chcą ją rozweselić. Aldona wybiera się z bliskimi na ryby. Gala z Krysią jadą do Michałowa po grzałkę. **60 min**

23.00 **Nic do zgłoszenia 5** (4) – serial dokumentalny, Pol.
0.00 **Damy i wieśniaczki. PL 6** (17) – fab.-dok., Pol.
1.00 **Kanapowcy 5** (4) – pr. rozrywk., Pol. 2025
2.00 **SOS. Ekipy w akcji** (9, 10) – serial paradok.
3.35 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (513) – serial fabularno-dokum.
4.20 **Szpital** (602) – paradok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK **16.30** Poczytalnia **16.40** Panorama litewska **16.50** Przegląd ukraiński **17.00** Tydzień białoruski **17.25** U źródeł wiary **17.50** Kulturalnie mówiąc **18.14** BTL **18.30** Obiektyw **18.50** Sport, Pogoda **18.56** Żyjący Kościół **21.00** Wojownicy czasu **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ **16.30** Agroregion **17.00** Zina widzieć **17.50** Wilczy apetyt **18.00** Kujawskie nowalijki **18.30** Zbliżenia **18.50** Słowo daje! **19.00** Przystanek slow food 4 **21.00** Kujawskie nowalijki **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** Ekonatura **17.05** Wykrywacz kłamstw **17.25** Ludzie i maszyny **18.00** Dej pozór **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Punkty zwrotne **21.00** Duchowym szlakiem **21.30** Aktualności

KRAKÓW **16.30** Z górnej półki Telewizji Kraków **17.02** Raport pogodowy **17.10** Barberska dekada **18.00** Kronika tygodnia **18.30** Kronika **18.52** Bliżej polityki **19.10** Bohaterowie małych ojczyzn **21.00** Kwartet **21.30** Kronika

LUBLIN **16.30** Życie lasu. Storczyki **17.15** Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii **17.40** Kulturalnie mówiąc **18.00** Strefa otwarta **18.30** Panorama lubelska **19.05** Scena jest Twoja **19.20** Abecadło astronomii **21.00** Piosenka od Ciebie **21.30** Panorama lubelska **21.45** Magazyn sportowy

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

RZESZÓW **16.45** RoweLove **17.00** Moda na język polski **17.30** Dokument w TVP Rzeszów **18.15** Podkarpacka scena przebojów **18.30** Aktualności **18.58** Kwartet **21.00** Czytanie puszczy **21.30** Aktualności

SZCZECIN **17.01** Dobry tytuł **17.27** Muzeum Polskiej Piosenki, czyli historia jednego przeboju **17.35** Arka **18.00** Magazyn sportowy **18.30** Kronika **18.52** Przegląd tygodnia **19.06** Duchowym szlakiem **21.00** Porozmawiajmy szczerze **21.30** Kronika **21.50** Wokół nas

WARSZAWA **17.15** Niedziela z... **18.00** Studio reportażu **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.02** Dobrego dnia z gwiazdą **21.00** Reportaż **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW **16.30** Fakty **16.42** Wesołe lata Telewizji Kraków **17.09** Kurs na kompetencje **17.31** Oda do kruchości **18.30** Fakty **19.03** Wakacyjny Dolny Śląsk **19.16** W swoim czasie **21.03** Korona Gór Polski **21.30** Fakty

TVP HD

6.55 **Ranczo 6** (71) – obycz., Pol.
7.55 **Rodzinka.pl** (215, 216)
8.55 **Ojciec Mateusz 20** (258, 259) – krym., Pol. 2018
10.45 **Czy wiesz, że?** (285) – dok.
11.20 **Na sygnale** (646, 647)
12.25 **Ojciec Mateusz 6** (74)
13.20 **Komisarz Alex 3** (38)
14.15 **Ranczo 6** (75, 76) – obycz.
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 25** (317)
19.20 **Ranczo 7** (82-84) – obycz.
22.20 **Czarny mercedes** – film FILM kryminalny, Polska 2019
0.35 **Jan Serce** (1, 2) – obycz.
3.00 **Pozdrowienia z Paryża** FILM – film sensacyjny, Fr. 2010
4.40 **63. KFPP w Opolu – Premiery** – koncert, Pol.

TVP KULTURA

11.25 **Kosmos 1999** (10) – s.f.
12.30 **Opole – koncertowe wspomnienia** – cykl fel.
12.45 **Opole na bis** – koncert
13.55 **Chiński syndrom** FILM – thriller, USA 1979
16.05 **Noce i dnie** (3) – obycz.
17.15 **Niedziela z...** – pr. kult.
18.10 **Porwać się na życie** – spektakl teatralny, Polska
19.20 **Kantor i Jarema. Powrót do Wenecji** – reportaż, Pol.
20.00 **Reguła milczenia** FILM – dramat obycz., USA 2012
22.10 **Kulturalni** – magazyn kult.
23.05 **Wygłodniałe dusze w wielkim mieście. Legenda „Nocnego kowboja"** – film dokum.
1.00 **Afonia** – film krótkometr.
1.10 **Tego się nie robi kotu**

ANTENA HD

7.15 **Oszukali przeznaczenie. Historie prawdziwe 13** (5, 6) – serial dok., Wlk. Bryt.
8.15 **Papież: Najpotężniejszy człowiek w historii** (4)
9.10 **Co Polak potrafi na drodze?** (7) – rozr., Pol.
10.15 **Nostradamus: proroctwa na XXI wiek**
12.05 **Polska. Największe tajemnice** (7, 8) – rozr., Pol.
14.05 **Łowcy skarbów 3** (2-5)
18.00 **77 TV 5** (18) – pr. rozr., Pol.
19.00 **77 TV 4** (18) – pr. rozr., Pol.
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (27, 28) – krym.
0.10 **Zabójca z autostrady I-5** FILM – thriller, Kanada 2011
1.55 **Nostradamus: proroctwa na XXI wiek**
3.50 **77 TV** (2) – pr. rozr., Polska

TV 6

6.00 **Columbo** (17, 18) – krym.
10.05 **Poirot** (7, 8) – serial krym.
12.25 **Teoria spisku** – film FILM sensacyjny, USA 1997
15.00 **Policjantki i Policjanci** (233-235) – serial obycz.
18.00 **Strażnik Teksasu** (9, 10) – serial sensacyjny, USA
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (45, 46) – krym., USA
21.55 **Kości** (109, 110) – serial kryminalny, USA 2010
23.50 **Resident Evil: Zaświaty** FILM – horror, Niemcy/Francja/Wielka Brytania 2010
1.55 **Krejzi patrol** (27) – serial kryminalny, Polska 2023
2.25 **Kochane pieniądze** (3-5) – serial paradok., Pol. 2021
5.30 **SuperLudzie Extra** – mag.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

8.35 **Śmierć z dala od palm** (2)
9.40 **Lewis 9** (5, 6) – serial krym.
11.45 **Duchy** (1-3) – serial kom.
13.45 **Śmierć pod palmami 15** (8) – serial kryminalny
14.55 **Ojciec Brown 11** (2)
15.55 **Tajemnice Brokenwood 12** (1) – serial kryminalny
17.50 **Ulica nadziei 5** (8) – krym.
18.50 **Detektyw z Chelsea** (4)
19.50 **Śmierć pod palmami** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania/Francja 2011
21.00 **Tajemnice Brokenwood 12** (2) – serial kryminalny
22.55 **Annika** (2) – serial kryminalny
0.00 **Na niebieskich światłach 3** (3, 4) – krym.

ROMANCE TV

14.25 **Detektyw von Fock** (7, 8) – serial kryminalny, Estonia
16.15 **Inga Lindström:** FILM **W twoim życiu** – melodramat, Niemcy 2015
18.05 **Dr Nice – Z ręką na sercu** FILM – komediodramat, Niemcy 2023, wyk. Patrick Kalupa
20.00 **Dr Nice – Stare rany** FILM – komediodramat, Niemcy 2023, wyk. Patrick Kalupa
21.55 **Dr Nice – Słodkie** FILM **kłamstwa** – komediodramat, Niemcy 2024, reż. Thorsten M. Schmidt
23.50 **Rosamunde Pilcher:** FILM **Zaręczona, zakochana, zagubiona** – film obycz., Niemcy/Austria 2011

COMEDY CENTRAL

13.30 **Przyjaciele 6** (2-5) – kom.
15.30 **Tata ma plan** (21, 22)
16.30 **Tata ma plan 2** (1) – serial komediowy, USA 2017
17.00 **Duchy** (1, 2) – serial fantasy
18.00 **Naga broń 33 1/3:** FILM **Ostateczna zniewaga** – komedia, USA 1994
20.00 **Nawrót depresji** FILM **gangstera** – komedia, USA 2002, reż. Harold Ramis
22.00 **The Office PL 2** (9, 10)
23.05 **Comedy Club 5** (9, 10)
0.05 **Miasteczko South Park** (13) – anim. dla dorosłych
0.35 **Miasteczko South Park 2** (2-4)
2.05 **Pracoholicy 3** (2-6)

TVN FABUŁA

11.30 **Happy Feet: Tupot małych stóp** FILM – film animowany, Australia/USA 2006
13.45 **Wakacje w krzywym zwierciadle** FILM – komedia, USA 1983, reż. Harold Ramis
15.50 **Zatańcz ze mną** FILM – komedia romantyczna, USA 2004
18.05 **Grawitacja** FILM – thriller s.f., USA/Wielka Brytania 2013
20.00 **Jak stracić chłopaka w 10 dni** FILM – komedia romantyczna, USA/Niemcy 2003
22.25 **Zwyczajna przysługa** FILM – komedia kryminalna, USA/Kanada 2018, reż. Paul Feig
0.50 **List w butelce** FILM – melodramat, USA 1999

eprasa.pl e0375a4541

STOPKLATKA

6.00 **Komisarz Rex 2** (9-12) – serial kryminalny, Niemcy/Austria
10.00 **Hudson i Rex 8** (6-8) – serial kryminalny, Kan.
13.00 **Top Dog. Ameryka** (2) – serial dokum., USA 2020
14.20 **Kryptonim Panda** FILM – komedia sensacyjna, Chiny 2024, wyk. Jackie Chan, Xiang Wei
16.30 **Czego dusza zapragnie** FILM – komedia s.f., Wielka Brytania/USA 2015, wyk. Simon Pegg, Kate Beckinsale
18.20 **Czyściciel** FILM – komedia sensacyjna, USA 2007, wyk. Lucy Liu, Cedric the Entertainer

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Sekrety rodziny** (153) – serial paradokumentalny
7.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
8.00 **Sekrety rodziny** (154) – serial paradokumentalny
9.00 **Trudne sprawy** (982-986) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 **Sekrety rodziny** (155) – serial paradokumentalny
15.05 **Więzienie kobiet** (117-119) – serial dokumentalny, Polska
16.30 **Nasz nowy dom** (365) – reality show, Polska 2026
17.40 **Awantura o kasę** – teleturniej, Polska 2026

TVP SERIALE

5.30 **Na sygnale** (863) – serial fabularno-dokum., Polska
6.10 **Czterdziestolatek** (15-17) – serial obyczajowy, Polska
9.35 **U Pana Boga w ogródku** (7, 8) – serial komediowy, Polska 2008
11.20 **Czterej pancerni i pies** (2, 3) – serial wojenny, Pol.
13.35 **Ojciec Mateusz 29** (378, 379) – serial kryminalny, Polska 2023
15.30 **Komisarz Alex 24** (304) – serial kryminalny, Polska
16.30 **Ranczo 8** (100) – serial obyczajowy, Polska 2014
17.30 **Czterej pancerni i pies** (4, 5) – serial wojenny, Polska 1966

KINO POLSKA

7.10 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.55 **Miś Kudłatek** (3, 4)
8.15 **Bolek i Lolek na wakacjach** (3, 4)
8.50 **Nibylandex** PREMIERA FILM – film krótkometrażowy, 2026, wyk. Kiryl Pietruczuk
9.30 **Jeśli serce masz bijące** FILM – dramat psycholog., 1980
11.30 **1920 Bitwa Warszawska** FILM – dramat wojenny, 2011
13.50 **Stara baśń** FILM – film kostiumowy, 2003
16.20 **Poszukiwany, poszukiwana** FILM – komedia, 1972
18.20 **Na układy nie ma rady** FILM – komedia, 2017

AXN

6.30 **Angry Birds 2 Film** FILM – film animowany, Finlandia/Kanada/USA 2019
8.10 **Zabójcza broń 3** (12, 13) – serial sensacyjny, USA
10.10 **MacGyver 2** (11-15) – serial akcji, USA 2017-2018
15.05 **FBI: Most Wanted 3** (19-22) – serial kryminalny
19.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11** (1) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010 Policyjni eksperci muszą zbadać sprawę zamachu bombowego, do którego doszło podczas pogrzebu oficera Clarka. **60 min**

CANAL+ PREMIUM

6.15 **Miasta rytm** (1) – dok.
7.05 **Orzełek Iggy** FILM – film animow., Polska/USA 2025
8.30 **Zwierzaki na ratunek** PREMIERA FILM – film animowany, Kanada/USA 2024
9.55 **Imagine Dragons: Live at the Hollywood Bowl**
12.10 **Ekstremalne opady: niszczycielski żywioł**
13.15 **Kawałek po kawałku** FILM – anim., USA/Dania 2024
14.50 **Kopnięci w czasie** FILM – komedia, Fr./Belgia 2025
16.30 **Tożsamość Bourne'a** FILM – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002
18.25 **LARP. Miłość, trolle i inne questy** FILM – komedia, Polska 2025

SCIENCE FICTION



20.00 Niezgodna FILM – USA 2014, reż. Neil Burger
Przyszłość. Odważna Beatrice (Shailene Woodley, zdj.) buntuje się przeciwko bezdusznej dyktaturze swojego państwa, w którym przeprowadzana jest selekcja mieszkańców. **170 min**

22.50 **Family Man** FILM – komediodramat, USA 2000, wyk. Nicolas Cage, Don Cheadle
1.35 **Ciało** – komedia, Polska 2003, wyk. Rafał Królikowski, Edyta Olszówka
3.45 **Pieczone gołąbki** FILM – komedia, Polska 1966, wyk. Adam Mularczyk, Jerzy Karaszkiewicz

SENSACYJNY



20.00 Życzenie śmierci FILM – USA 2018, reż. Eli Roth
Żona i córka doktora Paula Kerseya (Bruce Willis, zdj.) zostają napadnięte w domu. Wobec bezsilności policji lekarz chce sam wymierzyć sprawiedliwość. **130 min**

22.10 **Strzelec wyborowy** FILM – film sensacyjny, USA/Rumunia 2005
0.20 **#Jesteśmy dla dzieci**
0.45 **Kabaretowa Ekstraklasa** (65) – rozr.
1.05 **Wydarzenia**
1.45 **Oblicza Ameryki** – mag.
2.10 **Komisarz Mama** (4) – serial kryminalny, Polska
3.10 **SuperLudzie** (35) – dok.
3.45 **Interwencja** – mag.

KRYMINALNY



19.40 Ojciec Mateusz 29 (380, 381) – Polska 2023
Ksiądz zostaje oskarżony o morderstwo. Mieszkańcy Sandomierza domagają się surowej kary. Natalia, która wierzy w niewinność proboszcza, postanawia sama odnaleźć zabójcę. **115 min**

21.35 **Ojciec Mateusz 30** (382) – serial kryminalny, Polska
22.30 **Ranczo 8** (101, 102) – serial obycz., Pol. 2014
0.20 **Rodzinka.pl** (294, 295) – serial kom., Polska 2025
1.30 **Korona królów. Jagiellonowie** (9, 10)
2.30 **Erynie** (6) – krym., Pol.
3.30 **Londyńczycy** (2) – obycz.
4.30 **Polowanie na ćmy** (4)

BIOGRAFICZNY



20.00 Anna German (1, 2) – Rosja/Ukraina/Pol. 2012
Lata 30 XX w. Niemieccy koloniści z Urgencza, Germanowie, żyją w strachu przed aresztowaniem. W końcu ich obawy się spełniają – głowa rodziny, Eugen, zostaje uznany za wroga ludu. **65 min**

22.10 **Horror Story** – czarna FILM komedia, 2023, wyk. Jakub Zając, Michalina Olszańska
0.05 **Ekstradycja 3** (3, 4) – serial sensacyjny, 1998
3.35 **Mój dług** – dramat FILM kryminalny, 2021, wyk. Bartosz Sak, Piotr Stramowski
5.40 **High Life** – film krótkometrażowy, 2024

SENSACYJNY



20.00 Londyn w ogniu FILM – Wielka Brytania/USA/Bułgaria 2016
Terroryści atakują Londyn w czasie pogrzebu premiera Wielkiej Brytanii. Agent Banning (Gerard Butler, zdj.) musi zapewnić bezpieczeństwo prezydentowi USA (Aaron Eckhart, zdj.). **120 min**

22.00 **Świat w ogniu** – film FILM sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Portugalia 2019
0.20 **Obłędny rycerz** FILM – komedia przygodowa, USA 2001
3.15 **Spider-Man: Uniwersum** FILM – film animowany, USA 2018
5.15 **Blok promocyjny AXN**

BIOGRAFICZNY



20.00 Barry Seal: Król przemytu FILM – USA/Japonia/Kanada 2017
Rok 1978. Pilot Barry (Tom Cruise, zdj.) zostaje zrekrutowany przez CIA. Zwraca uwagę członków kartelu z Medellín. Escobar proponuje mu współpracę. **110 min**

21.50 **Wujowy dwór** – kom., FILM Wielka Brytania/USA 2025
23.25 **Kill Bill: Vol. 1** FILM – film sensacyjny, USA 2003, wyk. Uma Thurman
1.15 **Zapiski śmiertelnika** FILM – komediodramat, Polska 2025, wyk. Ireneusz Czop

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

13 ULICA

6.15 **Follow** (5) – serial sens., Fr.
7.00 **Na granicy: Miłość do ojczyzny** FILM – film kryminalny, Niemcy 2019
8.55 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (17-20) – serial sensacyjny, USA
12.35 **Chicago P.D. 11** (8-13)
18.05 **Niewidomy detektyw** (4) – krym., Niem./Austria 2020
20.00 **Morderstwa w Tours** FILM – film kryminalny, Fr. 2018
22.00 **Morderstwo w Miribel** FILM – film kryminalny, Fr. 2024
0.00 **Morderstwo w koronkach** FILM – dramat kryminalny, Fr./Belgia 2025
2.00 **Kobra – oddział specjalny** (5, 6) – sens.
4.00 **Na granicy: Przepaść** FILM – film krym., Niemcy 2022

POLSAT FILM

10.10 **Jeźdźcy smoków na końcu świata** (35-38)
12.00 **Krudowie** – film FILM animowany, USA 2013
14.00 **Gruby i chudszy 2:** FILM **Rodzina Klumpów** – komedia, USA 2000
16.20 **Jumanji: Przygoda** FILM **w dżungli** – film przyg., USA/Australia/Indie 2017
18.45 **Liga niezwykłych** FILM **dżentelmenów** – przyg., USA/Niemcy/Czechy 2003
21.00 **Obcy – ósmy pasażer** FILM **„Nostromo"** – horror s.f., Wielka Brytania/USA 1979
23.15 **Jak ukradłem 100** FILM **milionów** – komedia kryminalna, Polska 2024
1.15 **Ślad** (30, 31) – serial krym.
3.15 **Gliniarze** (347, 348)

HBO

10.40 **Jeszcze piękniej** – komedia FILM diodramat, Niemcy 2025
13.00 **Lombard** – dramat FILM obyczajowy, USA 2024
14.30 **Bird** – dramat obyczajowy, FILM Wlk. Bryt./USA/Fr. 2024
16.25 **Vinci 2** – komedia FILM kryminalna, Polska 2025
18.20 **Blue Moon** – dramat FILM biograf., USA/Irlandia 2025
20.00 **Sisu: Droga do zemsty** FILM – dramat wojenny, Wlk. Bryt./Finlandia/USA 2025
21.30 **Zniknięcia** – horror, USA FILM 2025, wyk. Julia Garner
23.35 **The Order: Ciche** FILM **braterstwo** – thriller, USA/Wielka Brytania/Kanada 2024
1.25 **Historia Deweya Coksa** FILM – komedia muz., USA 2007

WARNER TV

8.30 **Przygoda Felicity** FILM – film familijny, USA 2005
10.10 **Seks w wielkim** FILM **mieście 2** – komedia romantyczna, USA 2010
13.10 **Superman 2: Wersja** FILM **reżyserska Richarda Donnera** – film przyg., Wlk. Bryt./USA 2006
16.10 **Głupi i głupszy 2: Kiedy** FILM **Harry poznał Lloyda** – komedia, USA 2003
17.45 **Psy i koty 3: Łapa w łapę** FILM – komedia sens., USA 2020
19.25 **Invictus: Niepokonany** FILM – dramat biograf., USA 2009
22.00 **Yellowstone 2** (7, 8) – serial obycz., USA 2019
0.05 **Co się wydarzyło** FILM **w Madison County** – melodramat, USA 1995

ALE KINO+

10.20 **Bruce Lee, wejście smoka** – film dokum., USA
11.35 **The Office PL 3** (4-6)
13.20 **Morderstwo w Orient** FILM **Expressie** – film kryminalny, Wlk. Bryt. 1974
15.50 **Karen Pirie** (1) – krym.
17.45 **Pokuta** – melodram., Wlk. FILM Bryt./Francja/USA 2007
20.10 **Niezwykłe miejsce na śmierć** (1) – serial krym.
22.05 **Bestie** – thriller, FILM Hiszpania/Francja 2022
0.45 **Daaaaaali!** – komediodra- FILM mat, Francja 2023
2.30 **Król** (1) – serial sensacyjny
3.40 **Żurek** – film obyczajowy, FILM Polska 2003
4.55 **Meduzy** – film krótkometr.
5.05 **Kruk. Szepty słychać po zmroku** (5) – serial krym.

CANAL+ FILM

12.05 **Sigourney Weaver. Ikona kina akcji** – film dokum.
13.00 **Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 2** – film fantasy, USA 2012
14.50 **Zgred** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2025
16.15 **Peacock** – thriller, USA FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
17.45 **Jason Bourne** – thriller, FILM USA 2016, wyk. Matt Damon
19.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Pies 51** – thriller, Francja FILM 2025, wyk. Gilles Lellouche
21.40 **Namierzony** – dramat FILM sensacyjny, USA/Wł. 2025
23.25 **Franz Kafka** – dramat FILM biograficzny, Czechy/Polska/Niemcy 2025
1.30 **To nie mój film** FILM – komediodramat, Pol. 2024

SCI FI

6.00 **SurrealEstate** (5) – serial grozy, USA 2021
7.00 **Kroniki Shannary** (5-10)
12.30 **Grimm 6** (12, 13) – fantasy
14.20 **Bibliotekarz 3: Klątwa** FILM **kielicha Judasza** – film przygodowy, USA 2008
16.10 **Most do Terabithii** FILM – film familijny, USA 2007
18.05 **Saga „Zmierzch":** FILM **Przed świtem. Część 1** – film fantasy, USA 2011
20.25 **Saga „Zmierzch":** FILM **Przed świtem. Część 2** – film fantasy, USA 2012
22.40 **Zapowiedź** – thriller, USA/ FILM Wlk. Bryt./Australia 2009
1.10 **SurrealEstate** (6-10) – serial grozy, USA 2021

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Krowy na wypasie** – film FILM anim., Niemcy/USA 2006
11.25 **Fantastyczny Pan Lis** FILM – anim., USA/Wlk. Bryt. 2009
13.10 **Step Up: Taniec** FILM **zmysłów** – muz., USA 2006
15.30 **Pompeje** – film katastrof., FILM Kanada/Niemcy/USA 2014
17.45 **Mission: Impossible** FILM – film sensacyjny, USA 1996
20.00 **Mission: Impossible 2** FILM – sens., USA/Niemcy 2000
22.35 **Immortals. Bogowie** FILM **i herosi** – film fantasy, USA 2011, wyk. Luke Evans
0.35 **Ojciec chrzestny 2** – film FILM sensacyjny, USA 1974
4.20 **Policyjna grupa pościgowa 15** (9) – dok.

FX

5.55 **9-1-1** (17) – serial obycz.
6.50 **Agenci NCIS 10** (5, 6)
8.40 **FBI 4** (4, 6, 7) – serial krym.
11.25 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (2, 3) – serial krym.
13.15 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (13, 14)
15.05 **Z archiwum X 2** (18, 19)
17.00 **Spider-Man** – film FILM przygodowy, USA 2002
19.25 **Królestwo niebieskie** FILM – dramat historyczny, USA/Hiszp./Wlk. Bryt. 2005
22.30 **Uprowadzona 3** – sens., FILM Francja/Hiszpania/USA 2014
0.45 **Rambo 3** – film FILM sensacyjny, USA 1988
2.40 **Zabójcze umysły 14** (7, 8) – serial kryminalny, USA

FILMBOX+ ONE

8.05 **Stawka większa niż życie** (9, 10) – wojenny, Pol.
10.45 **Komedia małżeńska** FILM – komedia obycz., Pol. 1993
12.45 **Przypadkowy bohater** FILM – komediodramat, USA 1992
15.10 **RoboCop** – film s.f., USA FILM 2014, wyk. Joel Kinnaman
17.45 **Wyścig** – film sensacyjny, FILM USA/Kanada/Australia 2001
20.00 **Projekt Koliber** – thriller, FILM Kanada/Belgia 2018
22.30 **Uprowadzona** – film FILM sensacyjny, Francja 2008
0.40 **Nim diabeł dowie się, że** FILM **nie żyjesz** – dramat sensacyjny, USA/Wlk. Bryt. 2007
3.10 **Kodeks zabójcy** – film FILM sensacyjny, USA/Kan. 2018

CANAL+ SERIALE

9.50 **Naruto 3** (3-5) – anime, Jap.
11.20 **Wszystkie kolory świata 5** (6) – serial dokum.
12.20 **To nie jest zagadka kryminalna** (1, 2) – krym.
14.20 **Making of CANAL+**
14.30 **Naruto 3** (6-8) – anime, Jap.
16.00 **Mały Grand Hotel** (8)
16.25 **Cat's Eyes** (1, 2) – przyg.
18.30 **The Office PL 5** (7-9)
20.00 **Coldwater** (1, 2) – krym.
22.00 **Czarownice Mayfair** (7) – serial fantasy, USA 2023
23.35 **Algorytm miłości** (6-10) – serial komediowy, Polska
2.30 **Luis Enrique: Nie macie k**** **pojęcia** (1-3) – dok.
4.50 **Premierowa jazda** – mag.
5.10 **Miasta rytm** (1) – dok., Pol.

CANAL+ 360

12.05 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lech – Legia
14.10 **Polska z góry: Stadiony** (1)
14.45 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (4) – serial dokum.
15.50 **Speedshop: warsztat marzeń** (1) – serial dokum.
17.05 **Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2** (4)
18.00 **Sung Kang – szybki i docierkliwy** (5) – dok.
19.00 **Co poszło nie tak 3** (2)
20.00 **Porzucone konstrukcje** (6) – serial dokum., Wlk. Bryt.
21.00 **Projekt Fighter** (1)
22.00 **Prawo ojca** – dramat FILM sensacyjny, Polska 1999
0.00 **Kryptonim Polska** (3)

TLC

11.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5
13.00 Premiera: **Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporami** – reality show
14.00 Włoskie zdrady (19, 20)
15.00 Miłość za granicą
16.00 Wiza na miłość: ostatnia szansa 2
17.00 Wiza na miłość: ostatnia szansa – reality show, USA 2023
18.00 Premiera: **100 kucharzy**
19.00 Megasknery: Brazylia
20.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show



21.00 Premiera: **Wiza na miłość 12**
23.00 Skórze na ratunek 8
0.00 Dr Pryszczylla – kulisy: Rzeka torbieli – serial dok.
1.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show
2.00 Wiza na miłość 12
3.30 Suknie ślubne dla puszystych – pr. rozr.

POLSAT CAFÉ

6.00 Komisarz Mama (19, 20) – serial kryminalny, Polska
8.00 Bogaty dom – biedny dom (139) – reality show
9.00 Rolniczki (13, 14) – dok.
11.00 Działkowcy (5) – dok.
12.00 Najpiękniejsze domy na wsi (1) – serial dok.
13.00 Bogaty dom – biedny dom (140) – reality show
14.00 Nasz nowy dom (319)
15.05 Demakijaż (220, 221) – pr. rozrywk., Pol. 2026
16.00 Bogate dzieciaki bez kasy (1, 2) – reality show
18.00 Nasz nowy dom (320, 321) – reality show



20.00 Bogate dzieciaki bez kasy (34) – reality show
21.00 Gry małżeńskie (210)
22.00 Kolacja w ciemno (87)
23.00 Gry małżeńskie (148, 149) – reality show
1.00 Kolacja w ciemno (10, 11) – pr. rozr., Polska
3.05 Więzienie kobiet (9, 10)
4.00 Zdrady (149, 150)

TVN STYLE

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (3)
5.55 Rajska posiadłość Pameli Anderson (6)
6.50 Będzie pięknie (5) – rozr.
7.45 Dzień dobry wakacje
11.30 Kuchenne rewolucje (2) – pr. rozr., Polska 2025
12.30 Babski biznes (5) – rozr.
13.30 Jestem z Polski 16 (18, 15, 19) – serial dok.
16.35 Bitwa o gości (9)
17.35 Do zobaczenia (8) – magazyn poradnikowy
18.10 Ugotowani (9)
19.10 Kuchenne rewolucje (6, 7) – pr. rozr., Pol. 2024



21.05 Kate. Narodziny księżnej (1/3) – film dok.
22.10 EuroPOLKI studentki (2) – pr. rozr., Polska 2023
23.10 Cały jej świat (9) – eduk.
0.10 Kobieta na krańcu świata (2) – serial dok.
1.10 Domy z potencjałem: Nowa odsłona (1) – pr. rozrywk., USA 2021

DISCOVERY CHANNEL

9.00 Złomowisko PL 3 (1, 2)
11.00 Kamperem przez świat (6)
12.00 Przygody truckerki (5)
13.00 Ciężarówką przez Afrykę (4)
14.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5: Poszło z dymem
15.00 Specjalistki (5, 6)
17.00 Nic do ukrycia (9)
18.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (7)
19.00 Celnicy na straży Niemiec (1): Przemyt na dużą skalę



20.00 Akta ekspedycji 2: Dziwne, ale prawdziwe
21.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5: Poszło z dymem
22.00 W oku cyklonu: Łowcy burz (2): 5 w skali EF
23.00 Celnicy na straży Niemiec (1)

TVP HISTORIA

9.05 Przyłbice i kaptury (8)
10.15 Starożytne mocarstwa (4) – serial dok., Wlk. Bryt.
11.10 Jacek Cygan. Życie jest sztuką – film dok., Pol.
12.15 Wszystkie kolory świata
13.20 Góry Europy (1): Ardeny
14.25 Narodziny narodu
FILM – dramat hist., USA 1915
17.40 Blisko, coraz bliżej (11) – serial obycz., Pol. 1986
19.05 Nieznana wojna na Północy (1) – dok.
20.10 II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa (1)



21.10 2026 rokiem Andrzeja
FILM Wajdy: **Wszystko na sprzedaż** – dramat psychologiczny, Polska 1968, reż. Andrzej Wajda
23.00 Wielka droga – dramat
FILM wojenny, Polska/Włochy 1946
0.45 Opiekunowie (nie) pamięci – film dok., Pol.

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu
6.05 48h. Zaginieni (37) – serial kryminalny, Polska
7.00 Rolnicy. Podlasie (41, 42) – serial dokum.
9.00 Niezwykły świat ryb – film dokum., Niem. 2020
10.00 Podglądacze przyrody (5, 6): Wąż Eskulapa; Żurawie – serial dokum.
11.00 Z klimatem i z pasją
11.30 Wojny magazynowe (17-21) – reality show, USA
14.00 Premiera: **Gwiazdy lombardu 25** (13)
15.00 Technologie jutra (5, 6) – serial dok., Kanada 2023



19.00 Premiera: **Rolnicy. Podlasie** (24-27) – dok.
21.00 Najpiękniejsze domy na wsi (1) – serial dok.
22.00 Korea Północna: następny przywódca
23.00 Pogromcy mafii (3)
0.00 Największe śledztwa CBŚP (3) – serial dokum.
1.00 Rolnicy. Podlasie (5-8)

METRO

6.10 Gorączka złota 11 – dok.
7.50 Klan z Alaski – serial dokum.
9.50 The Floor – teleturniej, Pol.
11.10 Footloose – film
FILM muzyczny, USA 2011
13.30 Diagnoza (6, 7) – obycz., Pol.
15.30 Kryminalni 2 (8-10) – krym.
18.50 Milionerzy – teleturniej, Pol.
20.00 Yellowstone (4, 5) – obycz.
22.00 Millerowie – komedia krym.,
FILM USA/Wielka Brytania 2013
0.05 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5 – serial dok.
1.10 Szpital (774) – paradok., Pol.
2.10 Szkoła (527, 528) – paradok.
3.40 Nowa Maja w ogrodzie 4
4.30 Osadzone. Blok F (2) – serial paradokumentalny, Pol.
4.55 Złomowisko PL 6 – dok.

ZOOM

6.00 Kojak 3 (3, 4) – serial krym.
8.00 Jakubiak rozgryza Polskę 2 – magazyn kulin.
9.35 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
11.45 Czterej pancerni i pies (1, 2) – serial wojenny, Polska
14.30 Gang Olsena nigdy się
FILM nie poddaje – komedia sensacyjna, Dania 1979
16.50 Dynamo: Więcej niż magia – serial dokumentalny
18.50 Kabaretowe przeboje 4
20.00 Hity polskiego kabaretu 7
23.00 Magia nagości. Najsmaczniejsze kąski
0.00 Adam szuka Ewy. Niemcy
1.00 Magia nagości. Finlandia 4
1.35 I love kabaret – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

7.55 Bójka na plaży – serial dok.
8.55 Wakacyjny turniej wypieków – telet. kulin.
9.55 Dieta czy cud? – mag.
10.40 Wiem, co jem na diecie
11.45 24/24 – maraton kulinarny
13.45 Kuchenne rewolucje – rozr.
15.50 Kuchnia jak u mamy – mag.
17.00 Symon gotuje w ogrodzie
18.10 MasterChef – pr. rozrywk.
19.35 Dziwaczne potrawy – dok.
20.10 Pojedynek na grille
21.40 Miasto smaków Guya Fieriego – reality show
22.45 Najlepszy smak w mieście
23.45 Perfekcyjni gospodarze 9
1.55 Makaron, ogród i fantazja
3.35 Apetyt na miłość – pr. rozr.
5.15 Co nas truje – pr. rozrywk.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak działa wszechświat?
8.00 Poszukiwacze dinozaurów
10.00 Jak to jest zrobione?
12.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2
14.00 Czy jest z nami inżynier?
16.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione?
20.00 Wyprawa w nieznane 10
21.00 Wyprawa w nieznane 9
22.00 Dolina Królów: ostatni sekret faraonów – film dok.
0.00 Jak działa wszechświat?
2.00 NASA – archiwum tajemnic: Tuż obok Ziemi; Klątwa pełni Księżyca – dok.
4.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2

NATIONAL GEOGRAPHIC

10.00 Niszczycielskie żywioły
11.00 Porzucone konstrukcje
12.00 Stacja Amsterdam
13.00 Logistyka na wielką skalę
14.00 Inżynieria po katastrofie
15.00 Imperium Mongołów: Historia Czyngis-chana
16.00 Pompeje w ogniu – dok.
17.00 Wojna szpiegów (1) – dok.
18.00 Gułag – system śmierci (1)
19.00 UFO: Przełomowe śledztwa
20.00 CIA: Tajemnice i szpiedzy
21.00 Największe katastrofy budowlane – serial dokum.
22.00 Katastrofa w przestworzach
2.00 Alaska: Następne pokolenie

BBC EARTH

10.00 Najpiękniejsze trasy spacerowe – serial dokum.
11.00 Słynne indyjskie tygrysy
12.05 W okowach mrozu 3 – dok.
13.05 Indie z Alexandrem Armstrongiem – serial dok.
14.05 Najpiękniejsza droga Wielkiej Brytanii – dok.
16.10 Zdrowa zmiana 2 – dok.
17.20 David Attenborough i cuda natury 2 – serial dok.
17.50 W okowach mrozu 3 – dok.
18.50 Mroźna planeta – dok.
21.00 Słynne indyjskie tygrysy – film dokum., Wielka Brytania
22.05 W okowach mrozu 3 – dok.
23.05 Ben Fogle na Cyprze – dok.
0.25 Zdrowa zmiana 2 – dok.
1.35 W okowach mrozu 3 – dok.

WP

11.00 Pogoda
11.05 Whitney Houston: rodzinna tragedia – dok.
13.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4 – reality show, Kan.
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.
15.00 Strażacy z sąsiedztwa 2
15.55 Policjanci w akcji (7)
16.55 Pogoda
17.00 Policjanci z sąsiedztwa 2
22.00 Pogoda
22.05 Mistrzowie Kabaretu 10
23.05 Mistrzowie Kabaretu 11
0.05 Przebojowe kabarety
1.05 Mistrzowie Kabaretu 15
2.00 Impreza z mistrzami kabaretu – program rozrywk., Pol.

NOWA TV

7.30 Interwencja – taka jest Polska (562) – mag.
8.20 Frieren. U kresu drogi (11, 12) – serial anime, Japonia
9.30 Dragon Ball Super (65-71)
13.00 One Punch Man (1, 2)
14.00 Kabaret na dobry wieczór. Paranienormalni Show
16.00 Nowa Rewia Kabaretowa
18.00 Kabaret na żywo. Przystanek Radość – rozr.
20.00 Nowa Rewia Kabaretowa
21.00 Zdrady (80-83) – paradok.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna
5.00 Pod lupą MIGACZ

HGTV HOME & GARDEN

11.35 Polowanie na ogród 2
12.05 Polowanie na ogród 4
12.40 Letnia chata na lata 3
14.30 Zgłoś remont 4 – pr. rozr.
15.30 Będzie pięknie – pr. rozr.
16.35 Weekendowa metamorfoza 5 – pr. rozr.
17.35 Kamera, akcja, wpadka!
19.15 Kolekcjonerski obłęd wart miliony – pr. rozrywk.
20.20 House Hunters – Poszukiwacze domów 5 – program rozrywkowy
21.25 Dorota inspiruje
23.20 Najgorętsze nieruchomości pod słońcem – serial dokum.
0.25 Sprzątaczki (10-12) – obycz.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Śluby świata – pr. rozrywk.
7.05 Z wędką na koniec świata
8.05 Smakuj świat z Pascalem
10.15 Azja Express – reality show
11.50 Patent na Chiny – dok.
12.55 Patent na podróż – pr. rozr.
14.00 Człowiek kontra jedzenie
16.00 Kobieta na krańcu świata
18.15 Ciężarówką przez Stany
21.15 Moja wielka włoska przygoda – pr. rozrywk.
22.20 Duchy Alaski (1) – fab.-dok.
23.20 Mój przyjaciel grizzly – serial dokumentalny
1.20 W co wierzą Osbournowie
4.45 Za Donalem... do Europy
5.15 Dziwaczne potrawy: smakowite miasta – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 Weterynarze z Nebraski
13.00 Niedźwiedzi wyścig do zimy – film dokumentalny
14.00 Dzika przyroda Indii
15.00 Dzikie Indie
16.00 Bertie Gregory: bliskie spotkanie z młotowatymi
17.00 Uwaga! Rekin!
18.00 Księżycowe rekiny – dok.
19.00 Przedziwna planeta Ziemia: Dom – serial dokum.
20.00 Europa z powietrza
21.00 Najgroźniejsi mieszkańcy Alaski: Królestwo orek – dok.
22.00 Olśniewająca Ameryka: Południowy Zachód
23.00 Gorongosa: odzyskać raj – film dokumentalny, USA

POLSAT VIASAT HISTORY

6.30 Tajemnice Adriatyku
9.30 Kleopatra: tajemnicza władczyni
14.10 Królowe areny: kobiety-gladiatorki – dok.
15.25 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze
21.00 Wielkie konflikty: powstania i upadki cywilizacji
23.15 Sanxingdui: zaginione miasto – film dokum., Francja
0.25 Naziści: korzenie zła: Reinhard Heydrich; Rudolf Höss; Adolf Eichmann; Karma
3.35 Świta Hitlera
4.35 Zakazana historia 7

CANAL+ KUCHNIA

15.40 Po prostu Jamie...
16.30 Ekoporady z Julią Oleś 2
16.35 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 Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę
19.20 Jakubiak rozgryza Wietnam – magazyn kulin.
19.45 Dzień dobry, obiad 2
20.40 M jak mięso 4: Turcja – dok.
21.30 Wszystkie smaki fermentacji: Dar morza i soli
22.05 Podróż przez smaki Chin 2 – serial dokumentalny

CANAL+ DOMO HD

12.30 Ucieczka na wieś 24 – dok.
14.10 Wielkie projekty: Australia 12 – serial dokum.
15.15 Luksusowa ucieczka 6
16.15 Adres: rezydencje marzeń – serial dokumentalny
17.15 Bitwa o wnętrza – dok.
18.10 Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 7 – mag.
18.35 Daleko od miasta 13 – dok.
19.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.
21.00 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.
22.50 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo – serial dokumentalny

SUPER POLSAT

9.50 SuperMocni – mag.
10.25 Małe kobietki
FILM – melodramat, USA 2019
13.05 Kupiliśmy zoo
FILM – komediodramat, USA 2011
15.55 Formuła 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii **(live)**
18.25 Świat według Kiepskich (550) – serial komediowy, Pol.
19.00 Randka w ciemno – pr. rozr.
21.00 Na linii ognia – dramat
FILM sensacyjny, USA 1993
23.30 Boogeyman – horror,
FILM Kanada/USA 2023
1.45 Backdoor. Wyjście awaryjne (1) – serial kom.

TVP KOBIETA

13.00 63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicza
14.00 Rodzinka.pl (146, 147)
15.00 Podróże Małej i Dużej 6
15.30 Ojciec Mateusz (1, 2)
17.25 Tajemnice kultowych seriali: Alternatywy 4 – dok.
18.30 Daję słowo – Maciej Orłoś: Daniel Olbrychski – talk-show
19.30 Miłość i nadzieja (295)
20.30 Wichrowe wzgórze (276)
21.30 Cztery pory roku w Hawanie (6) – serial krym.
22.30 Eiffel – dramat biograficzny,
FILM Fr./Bel./Niem. 2021

PLANETE+

12.25 Jak przetrwać w Australii
13.35 Cały rok z pandą (2) – dok.
14.40 Supermoce roślin – dok.
15.50 Gustave Eiffel. Nie tylko wieża – film dokumentalny
17.00 Ginące rzemiosła Korei
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Mam zamek 2
19.45 Jimmy Somerville. „I Feel Love" – film dokumentalny
20.45 Niezwykłe życie Buffy Saint-Marie – film dokum.
22.30 Sekta – serial dokumentalny
23.10 Syndrom hawański. Kto pierze umysły Amerykanów? – serial dok.

TVP DOKUMENT

13.25 Tacy byliśmy (4)
14.00 Irańskie gepardy. Czy jest dla nich nadzieja? – dok.
15.00 Skrzydła i sieci. Niezwykły taniec w powietrzu (1) – film dok.
16.00 Sekrety dzikich kwiatów
17.05 Kultura miejska: Tajwan
18.05 Sanatorium miłości 4
19.00 Tischner – film dokum., Pol.
20.10 The Beatles na Stadionie Shea: tamte słowa, tamten dzień – film dokum.
21.45 Tajemnice kultowych seriali: Czterdziestolatek
22.45 Tamte lata, tamte dni

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

10.15 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – 1/8 finału
12.35 **Strongman:** Super Series – Świebodzin 2026
13.35 **Polska Liga Żeglarska**
14.05 **Wioślarstwo:** Zawody PŚ w Lucernie – finały
15.10 **Mundial. Teatr emocji**
16.15 **Koszykówka mężczyzn:** Eliminacje MŚ – mecz: Austria – Polska
18.15 **Piłka nożna kobiet:** Mistrzostwa Europy U-19 – Bośnia i Hercegowina 2026 – podsumowanie fazy grupowej
19.30 **Dzień na mundialu**



21.00 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/8 finału **(live)**
1.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/8 finału **(live)**
5.00 **Boks:** Walka o pas WBA w Montrealu – waga superpółśrednia: Mary Spencer – Mikaela Mayer

EUROSPORT 1

10.15 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Krakowie – speed par mieszanych
11.15 **Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w La Thuile – zjazd kobiet i mężczyzn
12.30 **Kolarstwo:** Tour de France – 1. etap
13.30 **Kolarstwo:** Tour de France – 2. etap **(live)**
18.00 **Cycling Essential Stories** – mag. sportowy
18.15 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w La Thuile – cross-country kobiet i mężczyzn



20.15 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Krakowie – speed par – finały
21.15 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w La Thuile
22.30 **Kolarstwo:** Tour de France – 2. etap
0.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście

POLSAT SPORT 1

6.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy gry pojedynczej
9.00 **Polsat Mundial Cast** – magazyn piłkarski
10.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy
11.00 **Halo, tu Wimbledon** – magazyn tenisowy
12.00 **Kronika Wimbledonu** – magazyn tenisowy
13.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – studio **(live)**
14.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy **(live)**
16.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy **(live)**



18.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy gry pojedynczej **(live)**
21.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy gry pojedynczej
23.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy gry pojedynczej
1.00 **Boks**

TVP ABC

9.30 **Ziarno**
10.20 **Bolek i Lolek na wakacjach**
10.45 **Rodzina Treflików 2**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Studio Stodoła**
13.00 **Zwierzaki Czytaki**
13.20 **Tru i Tęczowe Królestwo**
13.55 **Świnka Peppa**
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
15.40 **Billy – chomik, który został kowbojem**



16.05 **Pat i świat**
16.35 **Rev i Roll**
17.05 **Pszczółka Maja**
17.30 **Petronix: Obrońcy zwierząt**
18.00 **Kucharz Shane**
18.25 **Leo da Vinci 2**
19.00 **Ptyś i Bill**
19.10 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**

MINIMINI+

10.10 **Baczne oczka**
10.30 **Jeżyk Happy**
10.51 **Basia 2**
11.20 **Marta mówi**
11.50 **Mały Charlie**
12.20 **Smerfy**
12.55 **Baranek Shaun**
13.21 **Kicia Kocia 2**
13.37 **Robotkowo**
14.00 **Bing**
14.20 **Strażak Sam 16**
14.45 **Looloo Kids**
15.01 **Gazu, pieski, gazu!**
15.28 **Kicia Kocia 2**
15.45 **Jeżyk Happy**
16.02 **Marta mówi**
16.30 **Zouk**



16.56 **Ciekawski George 7**
17.55 **Dora i przyjaciele 2**
19.40 **Smerfy**
20.08 **Cloudy & Stormy**
20.35 **Dolina Muminków 2**
21.01 **Wierszyki domowe**
21.31 **Troskliwe Misie: Uwolnić magię**
22.14 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**

TVN 24

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



20.00 **W kuluarach**
21.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.50 **Kawa na ławę** – mag.
2.05 **Nowa Maja w ogrodzie**
2.25 **Szkło kontaktowe**
3.10 **Nic do zgłoszenia** – dok.

CANAL+ SPORT

8.30 **Premier League Review**
10.25 **Witaj w akademii** (2)
11.00 **Liderzy. W centrum gry** (2)
12.10 **Turbokozak**
13.20 **Turbokozak**
14.30 **Magazyn Ligi Mistrzów UEFA**
15.35 **Liderzy. W centrum gry** (2)
16.45 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Motor Lublin – Stal Gorzów **(live)**
19.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga: GKM Grudziądz – KS Toruń **(live)**
21.30 **Magazyn PGE Ekstraliga**
23.15 **Boks:** BKFC Liberty Brawl: Philadelphia
0.30 **Liderzy. W centrum gry** (2)
1.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Raków – Arka
4.15 **Magazyn PGE Ekstraliga**

EUROSPORT 2

10.00 **FIM World Endurance Championship:** Wyścig 8-godzinny w Suzuce **(live)**
13.00 **Kolarstwo górskie:** PŚ w La Thuile – short track kobiet
13.15 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w La Thuile **(live)**
15.15 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w La Thuile **(live)**
17.30 **FIM World Endurance Championship:** Wyścig 8-godzinny w Suzuce
19.00 **Golf:** John Deere Classic – finał **(live)**
0.00 **Kolarstwo:** Tour de France: Tarragona – Barcelona
1.30 **FIM World Endurance Championship:** Wyścig 8-godzinny w Suzuce

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy
8.00 **Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Eugene
10.00 **Minisiatkówka:** Finał MP w Gliwicach **(live)**
12.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy
14.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy **(live)**
16.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy **(live)**
18.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy **(live)**
21.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
23.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

7.20 **Patryk Rozgwiazda Show**
8.40 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
10.00 **Sonic Prime**
10.55 **Harmidom 6**
12.20 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
13.10 **Niebezpieczny Henryk 3**
14.05 **That Girl Lay Lay 2**
14.55 **Harmidom 6**
15.15 **Harmidom**
15.40 **Patryk Rozgwiazda Show 4**
16.35 **Sonic Prime**
17.25 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
17.45 **SpongeBob Kanciastoporty 14**
18.10 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
19.05 **Niebezpieczny Henryk 4**

TELETOON+

7.39 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.34 **Harmidom**
9.55 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
11.18 **Siostry 2**
12.44 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
14.05 **Siostry 2**
14.44 **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**
15.32 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
16.15 **Ki i Hi w Królestwie Pandy**
16.48 **Dinuś i Lusia**
17.33 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
18.05 **Charlotte i trzy muszkieterki**

TVP INFO

15.00 **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**
21.00 **Serwis Info Wieczór**
21.15 **Rozmowy (nie)wygodne**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.32 **Woronicza 17**

CANAL+ SPORT 2

10.45 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
15.15 **Wyścigi konne:** Tor Służewiec 2026 – Gala Derby **(live)**
17.45 **8 wspaniałych** (4)
18.30 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
21.00 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
23.30 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – KGHM Zagłębie Lubin

ELEVEN SPORTS 1

12.10 **Formuła 2:** GP Wielkiej Brytanii **(live)**
13.20 **GP Confidential**
14.00 **Formuła 1:** GP Wielkiej Brytanii – parada kierowców **(live)**
14.30 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii – studio **(live)**
15.55 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii **(live)**
18.00 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii – studio **(live)**
19.00 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
21.05 **Formuła 2:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
22.15 **Formuła 3:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
23.35 **Made in Italy** (12)

POLSAT SPORT 3

11.00 **Siatkówka plażowa:** Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Łebie – mecz półfinałowy kobiet **(live)**
12.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy gry pojedynczej **(live)**
14.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy **(live)**
16.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy **(live)**
18.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy **(live)**
21.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
23.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.20 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Barbapapa i jego rodzinka**
10.10 **Tim Rex wśród gwiazd 2**
11.00 **Świnka Peppa 3**
11.30 **Dora 4**
11.55 **Rubble i jego ekipa 3**
12.25 **Psi Patrol 5**
12.54 **Świnka Peppa 8**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.10 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.05 **Rogata ekipa 2**
16.00 **Świnka Peppa 5**
16.40 **Psi Patrol 4**
17.00 **Rubble i jego ekipa 2**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 4**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Jej Wysokość Zosia 4**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue**
11.00 **Jej Wysokość Zosia 4**
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 4**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 3**
16.00 **Wyspa Magiczników**
17.00 **Klub Myszki Miki Plus**
18.00 **Jej Wysokość Zosia 2**

POLSAT NEWS

11.00 **W rytmie dnia**
12.50 **Wydarzenia 12:50**
13.30 **W rytmie dnia**
15.30 **Sport**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.30 **W rytmie dnia**
17.30 **Z drugiej strony**
18.35 **Debata polityczna**
19.15 **Gość „Wydarzeń"**
19.40 **Śniadanie Rymanowskiego w Polsat News i Interii**
21.00 **Polsat News ujawnia**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Czysta Polska**
0.50 **Wydarzenia wieczorne**

CANAL+ SPORT 5

12.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: H. Skrzydlewska Orzeł Łódź – Hunters PSŻ Poznań **(live)**
15.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Polonia Piła – Wilki **(live)**
17.45 **Wyścigi konne:** Tor Służewiec 2026 – Gala Derby
20.05 **Liderzy. W centrum gry** (2)
21.10 **Franz** (5)
22.00 **Boks:** BKFC Liberty Brawl: Philadelphia
23.15 **Magazyn PGE Ekstraliga**
1.00 **Ligomistrzowe historie** (3)
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Wisła Płock

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: FC Bayern Monachium – TSG 1899 Hoffenheim
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Parma Calcio 1913 – Inter
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayern – Hoffenheim
18.00 **Formuła 3:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
19.00 **Formuła 2:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – Bologna FC
22.00 **Ligue 1 Show** (35)
22.40 **Bundesliga Special** (21)
23.45 **Bundesliga Clubs**

POLSAT PLAY

8.55 **Kołowrotek**
9.25 **Taaaka ryba**
10.00 **Jedziemy na ryby!**
12.05 **Chłopaki do wzięcia**
13.00 **Zawód glina**
13.55 **Budowlańcy**
15.00 **Złomiarze**
16.00 **Polacy za granicą**
18.05 **Górale**
21.05 **Chłopaki do wzięcia**
22.00 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu**
22.30 **Łowca pedofilów**
23.00 **Więzienie**
0.05 **Tajna historia XX wieku**
4.05 **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**
10.45 **Klachy i Lachy**
11.15 **Spotkanie z balladą**
12.20 **Hansi Hinterseer zaprasza**
14.30 **Śląska karuzela**
16.00 **Koncert życzeń**
17.50 **Szlagierowa lista**
19.45 **Koncert w TVS**
21.45 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Upragnione dziecko Amy** – dramat obyczajowy, Niemcy 2023
23.35 **Śląska karuzela**
1.20 **Program kulinarny**

TV TRWAM

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**
23.30 **Tam, gdzie Bóg płacze**
0.00 **Słowo życia**
0.05 **Świat w obrazach**

eprasa.pl e0375a4541

NIEOCZYWISTE PEREŁKI EUROPY

Widoki zapierające dech

O tym, że Europa jest różnorodna i piękna, wiemy nie od dziś. Ale pewnie nie wszyscy zdają sobie sprawę, że gdy zjedziemy z jej najbardziej znanych turystycznych szlaków, możemy trafić na zadziwiające „skarby".

TARA

W pierwszym odcinku cyklu „Rajskie zakątki Europy" odbędziemy podróż wzdłuż najdłuższej rzeki Czarnogóry, Tary. Wyrzeźbiony przez nią kanion jest najgłębszym w Europie i jednym z najgłębszych na świecie – m.in. po Cotahuasi i Colca w Peru oraz Wielkim Kanionie Kolorado w USA. Ze względu na krystalicznie czystą wodę nazywana jest „łzą Europy".

➲ **RAJSKIE ZAKĄTKI EUROPY PO 6.07 godz. 14.50 TVP DOKUMENT**



LAS SALINAS DE TORREVIEJA

Pod tą nazwą kryje się obszar mokradeł i słonych równin położony na wybrzeżu Costa Blanca, w prowincji Alicante. W tamtejszych jeziorach woda jest „lepka" i przybiera różowy kolor. A wszystko to za sprawą ogromnej zawartości soli i glonów, które nadają taką niezwykłą barwę. Na dodatek ten okręg Hiszpanii uznawany jest za najzdrowszy w Europie – wycieczki w te rejony zaleca się ludziom cierpiącym na astmę, reumatyzm i łuszczycę.

KIRKJUFELL

Wzgórze położone na zachodnim wybrzeżu Islandii, w pobliżu miasteczka Grundarfjörður, zachwyca nie tylko swoim niebanalnym kształtem, ale też otoczeniem. Nic więc dziwnego, że wpadła w oko twórcom „Gry o tron", którzy dwukrotnie „zaangażowali" ją do produkcji – w sezonie szóstym jako tło sceny stworzenia Białych Wędrowców i w kolejnym, gdzie stała się punktem orientacyjnym nazywanym górą w kształcie grotu strzały.



ISLE OF SKYE

Ta druga, co do wielkości szkocka wyspa może pochwalić się zapierającymi dech w piersiach widokami, malowniczymi zamkami i doskonałą whisky. Większość tutejszych terenów pokryta jest wrzosowiskami, co przyciąga wielbicieli prozy sióstr Brontë oraz.. owce. Z powodu tych drugich trzeba bardzo uważać, przejeżdżając wąskimi i miejscami bardzo krętymi drogami wyspy.

WODOSPADY KRAVICA

Chorwaci mają swoje Jeziora Plitwickie, ale Bośniacy też mają się czym pochwalić! Położone wzdłuż rzeki Trebižat kaskady rozciągają się na ponad 100 metrach szerokości, a spadek poziomu dochodzi do 25 metrów. Robią niesamowite wrażenie, a do tego jeszcze toczą krystalicznie czystą wodę. Warto więc je obejrzeć – jadąc lub wracając z pobliskiego Medjugorie.

FOT. Adobe Stock (4), 123RF

Nowy sezon



MY LIFE IS MURDER 5

Mordercza pasja

MY LIFE IS MURDER 5
PO 6.07 godz. 21.00
BBC FIRST

Polskie tłumaczenie angielskiego tytułu serialu „My Life is Murder" brzmi „Moje życie to morderstwo". Doskonale on opisuje główną bohaterkę Aleksę Crowe (Lucy Lawless), świetną detektyw, która po śmierci męża postanowiła zająć się pieczeniem chleba. Szybko jednak przekonała się, że pasja do rozwiązywania zagadek kryminalnych jest silniejsza niż miłość do świeżego pieczywa. Przed nami piąty sezon tego świetnie zrealizowanego serialu, z intrygującymi zagadkami i pięknymi widokami. W pierwszym odcinku Alex będzie prowadzić dochodzenie w sprawie nagłej śmierci influencera fitnessu. Dowie się, czy mogły mieć z tym coś wspólnego... zawodowe czirliderki. **MJ**

ORANGE IS THE NEW BLACK

Do twarzy mi w pomarańczowym?

ORANGE IS THE NEW BLACK PO 6.07 godz. 22.55
TELE 5

Piper (Taylor Schilling) prowadzi uporządkowane, komfortowe życie w Nowym Jorku i szykuje się do ślubu. Niespodziewanie wraca do niej przeszłość – za udział w przemycie pieniędzy dla dawnej partnerki (Laura Prepon), zajmującej się handlem narkotykami, zostaje skazana na 15 miesięcy pozbawienia wolności. W pomarańczowym więziennym uniformie trafia do zakładu karnego w Litchfield, gdzie musi odnaleźć się i nauczyć funkcjonować w różnorodnej, nieprzewidywalnej grupie współwięźniarek. Nie jest jednak gotowa na to, co ją czeka – zwłaszcza że wśród osadzonych dostrzega wkrótce znajomą twarz... **PM**

Od 1. odcinka



FOT. BBC First (2), Tele5

REKLAMA

Nowe wydanie specjalne!



- **Zaburzenia pracy tarczycy** – charakterystyka i objawy
- **Profilaktyka i leczenie** – terapia i najważniejsze badania
- **Dieta i ćwiczenia** – jak wspomóc pracę tarczycy?

Do kupienia w dobrych punktach sprzedaży prasy, urzędach pocztowych oraz na czytelnia.pl

eprasa.pl e0375a4541

TVP 1

5.00 Złoty chłopak (326) – serial obyczajowy, Turcja 2022
5.50 Akacjowa 38 (890) – telenowela, Hiszpania 2015
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.30 Studio Raban – magazyn dla młodzieży, Polska
8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
8.10 Pogoda Info
8.15 Janosik (5): Tańcowali zbójnicy – serial przygodowy, Polska 1973 (patrz obok)
9.15 Ranczo 6 (74): Sztuka translacji – serial obyczajowy, Polska 2012
10.10 Komisarz Alex 7 (82) – krym., Polska 2015
11.05 Ojciec Mateusz 15 (193) – krym., Polska 2016
12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.30 Agropogoda
12.40 Rok w ogrodzie extra
12.55 BBC w Jedynce: **Planeta Ziemia 3** (3) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2023
14.00 Złoty chłopak (327) – serial obyczajowy, Turcja 2022
15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 Dziedzictwo (970) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
18.05 Reporterzy – magazyn reporterów
18.25 Akacjowa 38 (905) – telenowela, Hiszpania 2015
W okolicy krążą plotki o pocałunku Paquito z Florą. Jaime próbuje zapobiec odesłaniu Blanki do szpitala psychiatrycznego. **65 min**
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026



8.15 PRZYGODOWY

Janosik (5)

Hrabia wydaje bal z okazji przyjazdu córki. By uatrakcyjnić zabawę, siłą sprowadza młode góralki. Janosik (Marek Perepeczko, zdj.) i jego towarzysze przychodzą na uroczystość, przebrani w stroje zabrane zatrzymanym gościom. Zostają zdemaskowani i muszą uciekać. **60 min**



20.50 SPORT

Piłka nożna

Pedri (zdj.) oraz jego koledzy z reprezentacja Hiszpanii rozpoczęli udział w tegorocznych mistrzostwach świata od kompromitującego remisu z mundialowym debiutantem, Republiką Zielonego Przylądka (0:0). Czy był to tylko falstart i dziś zobaczymy mistrzów Europy w meczu 1/8 finału na Dallas Stadium? **160 min**

20

20.10 Sport, Pogoda
20.25 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
20.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/8 finału **(live)** (patrz obok)
23.30 Świat bez fikcji: **Przy Planty 7/9** – film dokumentalny, Polska/USA 2016(patrz obok)
1.10 Carte Blanche
FILM – dramat obyczajowy, Polska 2015, reż. Jacek Lusiński
40-letni nauczyciel historii, Kacper (Andrzej Chyra), zaczyna stopniowo tracić wzrok. Nie rezygnuje jednak z pracy. Ukrywa przed przełożonymi problemy zdrowotne i przygotowuje swoich uczniów do matury. **115 min**
3.05 Amok – film psycholog., FILM Polska 1998, reż. Natalia Koryncka-Gruz ▶ **4.50**



23.30 DOKUMENT

Przy Planty 7/9

Opowieść o wydarzeniach z 4 lipca 1946 roku, kiedy w Kielcach zamordowano ponad 40 ocalałych z Holocaustu Żydów. Bogdan Białek postanowił przełamać milczenie i mówić o tej tragedii. **100 min**

TVP 2

5.00 Rodzinka.pl (188): Na dwa fronty – serial komediowy, Polska 2016
5.30 M jak miłość (1787) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.25 Rodzina (nie od) święta: Samorealizacja i osobiste szczęście w małżeństwie. Czy jest możliwe i potrzebne? – magazyn religijny, Polska 2024
6.55 Barwy szczęścia (3347) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.25 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny, Polska 2021
12.00 Wyższa Szkoła Jazdy (5) – magazyn motoryzacyjny, Polska 2026
12.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
13.15 Panna młoda (137) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (869) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (426) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
Markiza rozkazuje Pii odesłać chorego syna z La Promesy. Simona oraz Candela próbują dociec, dlaczego Virtudes nie wyjechała do brata. **55 min**
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (138) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Yasemin organizuje spotkanie Cihana z Hancer, licząc, że wyjaśnią sobie wszystkie nieporozumienia. Beyza podstępem odurza Mukadder. **55 min**
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3347) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)



19.25 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3347)

Oliwka zatrzymuje się u Madzi (Natalia Sierzputowska, zdj.). Jest przekonana, że Tomek wciąż czuje coś do Grażyny. Marek doznaje kontuzji na imprezie Witka. Dzięki Oldze trafia pod opiekę Hermana. Mimo sprzeciwu Asi Daniel znów zabiera Emila na strzelnicę. **40 min**



22.55 KOMEDIA

Złoto dezerterów

Warszawa, 1942 r. Dowództwo AK chce kupić broń od tymczasowo stacjonujących w Polsce Włochów. Wcześniej muszą przejąć przechowywane w banku przez hitlerowców złoto. Do wykonania tej trudnej akcji zostają wyznaczeni Kania (Marek Kondrat, zdj.), Haber i Silberman (Piotr Gąsowski, zdj.). **125 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 – telet.
21.50 Na sygnale (861, 862) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
22.55 Złoto dezerterów
FILM – komedia wojenna, Polska 1998, reż. Janusz Majewski, wyk. Marek Kondrat, Wiktor Zborowski, Bogusław Linda, Jan Englert (patrz obok)
1.00 Rodzinka.pl (298) – serial komediowy, Polska 2025
1.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
1.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/8 finału **(live)** (patrz obok) ▶ **4.25**



1.50 SPORT

Piłka nożna

W meczu 1/8 finału na Seattle Stadium najprawdopodobniej zobaczymy reprezentację USA. Drużyna gospodarzy świetnie rozpoczęła turniej, zapewniając sobie wyjście z grupy po dwóch spotkaniach. **155 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 (319, 320): Fucha na boku; Umarli żyją dłużej – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
Martyna zleca odnalezienie męża, który nie wrócił z Hamburga. Detektywi ustalają, że wcale nie pojechał on do Niemiec, a ze wspólnego konta zniknęły pieniądze. **60 min**
9.30 Trudne sprawy (1249, 1250) – serial paradokumentalny, Polska 2024
Po rozstaniu z narzeczonym Zofia wprowadza się do matki, by ta nie czuła się samotna. W rodzinnym domu zjawia się też jej starszy brat, który ma problemy z alkoholem oraz narkotykami. Okazuje się, że właśnie stracił pracę i nie ma gdzie mieszkać. **125 min**
11.35 Gliniarze (866, 867): Wiem, co zrobiłeś; Słodkie życie – serial paradokumentalny, Polska 2023
13.40 Dlaczego ja? (1496, 1497): Długo wyczekiwany; Witaj, siostrzyczko – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
15.50 Wydarzenia
16.20 Pogoda
16.25 Interwencja – magazyn reporterów
16.40 Gliniarze (1063, 1064): Lokalne układziki; Ojcowska miłość – serial paradokumentalny, Polska 2025
Natalia i Kuba wyjaśniają okoliczności pobicia dziennikarza. Znajdują zgromadzone przez niego materiały dotyczące lokalnego przedsiębiorcy. Odkrywają też, że relacje między pracownikami redakcji nie są najlepsze. **130 min**
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny
19.35 Sport, Pogoda



13.40 PARADOKUM.

Dlaczego ja? (1496, 1497)

Seniorka trafia do szpitala po udarze, a w jej organizmie wykryta zostaje podejrzana substancja. Uwagę śledczego Mateckiego przykuwa pielęgniarka Justyna. Syn kobiety wymaga kosztownej operacji za granicą, a ofiara przepisała jej cały majątek. **130 min**



20.00 SENSACYJNY

Szybcy i wściekli 5

Skazany na więzienie Dominic (Vin Diesel) z pomocą byłego policjanta Briana (Paul Walker, zdj.) i siostry odzyskuje wolność. Cała trójka udaje się do Rio de Janeiro. Ich tropem podąża agent Hobbs. Aby zapewnić sobie dostatnie życie i wolność, przyjaciele postanawiają obrabować narkotykowego bossa. **170 min**

20.00 Megahit: **Szybcy i wściekli 5** – FILM film sensacyjny, USA 2011, reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Dwayne Johnson, Jordana Brewster, Gal Gadot (patrz obok)
22.50 Metro strachu
FILM – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2009, reż. Tony Scott, wyk. Denzel Washington, John Travolta, Luis Guzmán, Victor Gojcaj (patrz obok)
Remake filmu „Długi postój na Park Avenue” z 1974 roku. Nową wersję wyreżyserował twórca takich hitów kina akcji jak „Top Gun”, „Wróg publiczny” czy „Zawód: Szpieg”. **135 min**
1.05 Siła rażenia – film FILM sensacyjny, Rumunia/USA/Wielka Brytania 2006, reż. Michael Keusch
3.15 Nasz nowy dom (372) – reality show, Polska 2026



22.50 SENSACYJNY

Metro strachu

Ryder (John Travolta) i jego ludzie porywają pociąg podziemnej kolei. Grożą zabiciem pasażerów i żądają okupu. Ich plany chce pokrzyżować Garber (Denzel Washington, zdj.), były dyrektor metra. **135 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1690) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (5) – pr. rozrywk., Polska 2025
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026
11.20 Doradca smaku (18) – magazyn kulin., Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (4) – pr. rozrywk., Polska 2025
12.35 Ukryta prawda (1469, 1470, 1721) – serial paradokumentalny, Polska (patrz obok)
15.45 Detektywi (105) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Maria Jarosz zostaje napadnięta w domu syna, Jacka. Doszło tam do włamania, a mężczyzna zniknął bez śladu. Wychodzi na jaw, że kilka godzin wcześniej pokłócił się z żoną. Tymczasem na pobliskim przejeździe kolejowym dochodzi do śmiertelnego wypadku... **65 min**
16.50 Szpital św. Anny (61) – serial obyczajowy, Polska 2025
Kaśka stara się przekonać do właściwego leczenia nieufną matkę pięciolatka, która jest zwolenniczką medycyny naturalnej. Po dyżurze lekarka zgłasza swoją kandydaturę na ordynatorkę oddziału pediatrii. Marta informuje przyjaciółki, że podjęła decyzję o przeprowadzce do matki Tomka, żeby ukryć się przed stalkerem. **65 min**
17.55 Młode gliny (14) – serial kryminalny, Polska 2026
Maturzystka Julia twierdzi, że jej chłopak został porwany przez nieznanych sprawców. W pustostanie policjanci znajdują jego rannego kolegę. Trop prowadzi do złodziei ukrywających w ruinach skradzioną biżuterię. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



12.35 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1469, 1470, 1721)
62-letnia Jadwiga nie ufa Rafałowi, za którego zdecydowała się wyjść jej przyjaciółka Patrycja. Kilka tygodni po ceremonii świeżo poślubiona kobieta umiera. Seniorka podejrzewa, że przyczynił się do tego jej mąż. Rozpoczyna własne śledztwo. **190 min**



20.50 REALITY SHOW

Bitwa o gości (1)
Na Mazurach Agata i Patryk zapraszają do otoczonych naturą jurt. Pod Warszawą Karolina i Janek proponują pobyt w przeznaczonych wyłącznie dla dorosłych domkach na drzewach. Finał rywalizacji odbywa się w Łodzi, gdzie Ola i Darek prezentują mieszczący się w zabytkowej kamienicy hotel z filmowymi akcentami. **70 min**

20.15 Na Wspólnej (4240) – serial obyczajowy, Polska 2026
Julka kradnie ojcu pieniądze na narkotyki. Leon zastaje ją w ciężkim stanie. Chce wzywać pogotowie. **35 min**
20.50 Bitwa o gości (1) – reality show, Pol. 2026 (patrz obok)
22.00 Saga „Zmierzch": Księżyc w nowiu FILM – film fantasy, Australia/USA 2009, reż. Chris Weitz, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson, Taylor Lautner, Ashley Greene (patrz obok)
0.40 Transformers – film s.f., FILM USA 2007, reż. Michael Bay
3.20 Uwaga! – mag. reporterów
3.35 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026
4.10 Detektywi (105) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
5.10 Recepta na stary dom 3 (9) – program rozrywk., USA 2018



22.00 FANTASY

Saga „Zmierzch": Księżyc w nowiu
Wampir Edward (Robert Pattinson, zdj.) nie chce narażać ukochanej Belli (Kristen Stewart, zdj.). Dla jej dobra wyjeżdża. Zrozpaczoną dziewczynę wspiera Jacob, który skrywa tajemnicę. **160 min**

TV PULS

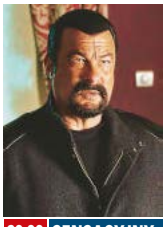
DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 3 (2, 3): Wojna Stone'a; Zabójczy rzut – serial kryminalny, USA 1986
8.00 Kobra – oddział specjalny (6, 7): Miłość bez granic; Summer i Sharky – serial sensacyjny, Niemcy 2017
Julia próbuje ratować swojego chłopaka Chrisa, który jest w niebezpieczeństwie. Nieznany rozmówca żąda od kasjerki 30.000 euro okupu, gdyż mężczyzna stracił dużo pieniędzy w nielegalnej grze w pokera. **120 min**
10.00 Maria z przedmieścia (47, 48) – telenowela, Meksyk 1995
12.00 Nie igraj z aniołem (110) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Amador i Becky spostrzegają, jak Omar wychodzi z Blanką. Tymczasem Cecilia, Patricio i Estefania przybywają na pogrzeb i spotykają Marichuy. Dziewczyna potwierdza, że zamierza wyjść za mąż. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (44) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Kurierzy (29) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (530, 531) – serial obyczajowy, Polska 2022
Pokłóceni Boguś i Zefel przychodzą do lombardu. Hofer chce z ich pomocą stworzyć obraz socrealistyczny. Ślązacy mają być jego modelami. Okazuje się, że malowanie wiąże się z kłopotami. **120 min**
17.00 Kurierzy (30) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Jan jest przekonany, że żona coś przed nim ukrywa. Postanawia zainstalować aplikację szpiegowską i prosi o pomoc Romana. U Justyny zjawia się matka. Niestety wizyta ta nie należy do udanych. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (967, 968) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)



18.00 OBYCZAJOWY

Lombard. Życie pod zastaw 18 (967, 968)
Chrustowski nie chce przyznać przed żoną, że stracił dobrze płatną posadę. W lombardzie zwierza się Kazimierzowi (Zbigniew Buczkowski, zdj.) z problemów. Edward (Marek Siudym, zdj.) przekonuje Barskiego do wspólnego wyjazdu. **120 min**



20.00 SENSACYJNY

Człowiek zasad
Alexander Coates (Steven Seagal, zdj.) ma zlikwidować afgańskiego handlarza narkotyków, jak się okazuje, zamieszanego również w handel żywym towarem. Podczas akcji ratuje z rąk przestępców jedną z dziewczyn. Tym samym naraża się na gniew bossa podziemia. Gangster wydaje na niego wyrok śmierci. **120 min**

20.00 Człowiek zasad – film FILM sensacyjny, Rumunia/USA 2015, reż. Keoni Waxman, wyk. Steven Seagal, Byron Mann, Howard Dell, Adina Stetcu (patrz obok)
22.00 Komando – film sensacyjny, FILM USA 1985, reż. Mark L. Lester
23.55 Legionista – film FILM przygodowy, USA 1998, reż. Peter MacDonald, wyk. Jean-Claude Van Damme, Adewale Akinnuoye-Agbaje, Nicholas Farrell, Steven Berkoff (patrz obok)
2.00 Dzielnica strachu 9 (400) – serial kryminalny, Pol. 2025
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (963) – serial obyczajowy, Polska 2026
4.00 Taki jest świat 11 – inf., Pol.
4.30 Menu na miarę (4) – kulin.
5.00 Dzielnica strachu 9 (403) – serial kryminalny, Pol. 2025



23.55 PRZYGODOWY

Legionista
Alain (Jean-Claude Van Damme, zdj.) wygrywa walkę bokserską wbrew zawartej z mafiosem umowie. Zaciąga się do Legii Cudzoziemskiej. Jego tropem podążają żądni zemsty gangsterzy. **125 min**

TVN 7

DVB T2

5.30 Ten moment (51) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (774-776) – serial paradokumentalny, Polska 2020
8.45 Ukryta prawda (1334, 1437, 1438) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1087-1089) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
13.55 Kryminalni (1): Okularnik – serial kryminalny, Polska 2004
W sklepie ma miejsce strzelanina. Świadkowie twierdzą, że sprawca nosi charakterystyczne okulary. Policjanci podejrzewają, że jest on również zamieszany w kilka innych napadów. **65 min**
15.00 Szpital (774, 775) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Kobieta dostała reakcji alergicznej wywołanej przez gołębie. Źle się poczuła podczas wizyty na wsi, gdzie mieszkają przyszli teściowie jej syna. Teraz próbuje doprowadzić do odwołania ślubu. **120 min**
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (502) – serial fab.-dok., Pol. 2009-2010
18.00 SOS Ekipy w akcji (14) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Patrol udaje się do wyższej uczelni, gdzie podczas egzaminu doszło do próby gwałtu. Zespoły pogotowia udzielają pomocy mdlejącym wychowankom świetlicy środowiskowej. Wychodzą na jaw zaskakujące fakty. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1525) – serial paradokumentalny, Polska 2023
19-letnia Basia przyprowadza do domu swojego partnera, Marcela. Matce wybranek córki przypada do gustu. Pragnie koniecznie poznać jego bliskich. Niebawem dochodzi do spotkania dwóch rodzin. Ma ono zaskakujący przebieg. **60 min**



20.00 PRZYGODOWY

Gniew oceanu
Bobby (Mark Wahlberg, zdj.) i reszta członków załogi pod wodzą kapitana Tyne'a (George Clooney) łowią miecznik niedaleko Bermudów. Na kutrze psują się chłodziarki. Rybacy muszą wrócić do portu. Trafiają w sam środek sztormu. Czeka ich walka z żywiołem. **160 min**



22.40 ROZRYWKA

Bez kompleksów (1)
Martyna niedawno ważyła 117 kilogramów. Teraz zmaga się z problemem obwisłej skóry. Marzy o tym, by założyć bikini i poczuć się dobrze we własnym ciele. Kobieta przejdzie kompleksową metamorfozę. Za operację plastyczną brzucha odpowiadają specjaliści z kliniki doktora Szczyta (zdj.). **60 min**

20.00 Gniew oceanu – dramat FILM przygodowy, Niemcy/USA 2000, reż. Wolfgang Petersen, wyk. George Clooney, Mark Wahlberg, John C. Reilly, Diane Lane (patrz obok)
22.40 Bez kompleksów (1) – program rozrywkowy, Polska 2025 (patrz obok)
23.40 Głowa rodziny FILM – dramat obyczajowy, USA/Kanada 2016, reż. Mark Williams, wyk. Gerard Butler, Gretchen Mol, Alison Brie, Anupam Kher (patrz obok)
2.00 Millerowie – komedia FILM kryminalna, USA/Wielka Brytania 2013, reż. Rawson Marshall Thurber
3.50 Fachowcy (8) – serial paradokumentalny, Pol. 2017
4.25 Dorota was urządzi! (10, 11) – program rozrywkowy, Polska 2014



23.40 DRAM. OBYCZ.

Głowa rodziny
Skupiony na pracy i walce o awans Dane (Gerard Butler, zdj.) zaczyna zaniedbywać bliskich. Gdy u jego 10-letniego syna zostaje zdiagnozowany nowotwór, musi dokonać trudnego wyboru. **140 min**

20

TVP 3

12.10 Całkiem niezła historia
12.30 Okrasa łamie przepisy
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.
14.10 Całkiem niezła historia
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Serwis Info Dzień – inf.
15.30 Program lokalny
19.30 Dlaczego krowa... – magazyn przyrodniczy
19.45 Kryminalna siódemka
20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów – publ.
20.30 Kryminalna siódemka
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów

TVP POLONIA

14.10 Kulturalni – magazyn
15.00 Słowo daje! – magazyn
15.10 Kiedyś to było... – mag.
15.40 62. KFPP w Opolu – Zróbmy więc prywatkę... – magazyn przyrodniczy
16.00 Zaraz wracam 2 (105)
16.30 Barwy szczęścia (3336) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 Gra słów. Krzyżówka
17.30 Teleexpress
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Słownik polsko@polski (682) – talk-show, Polska
18.45 Świętokrzyskie krajobrazy
19.15 Laskowik & Malicki
20.10 Program informacyjny 19.30
20.40 Pogoda

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (4, 5) – serial sensacyjny, USA
7.55 Bogaty dom – biedny dom (71) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (502, 503) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1160, 1161) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 Dlaczego ja? (1529, 1530) – paradok.
13.55 Trudne sprawy (1346-1348) – paradok.
16.55 Policjantki i Policjanci (1395) – obycz., Pol. 2026
18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (490) – reality show, Polska 2025
19.00 Policjantki i Policjanci (1396) – obycz., Pol. 2026

PULS 2

9.45 Bing – serial animowany
10.00 Jeżyk i Przyjaciele
10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany
11.35 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim.
12.00 Psi Patrol 8 – serial anim.
12.35 Marta mówi – anim.
13.00 Smerfy – serial anim.
14.00 Monster High – anim.
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – serial animowany
16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.
17.00 Smerfy – serial anim.
18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.
19.00 Kacze opowieści
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (955) – obycz.

TVP ROZRYWKA

6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.05 Okrasa łamie przepisy
8.15 Familiada – teleturniej
8.45 Va banque – teleturniej
9.20 Koło fortuny – telet., Pol.
9.55 Program rozrywkowy
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Matki, żony i kochanki (17) – serial obycz., Polska
14.15 Rodzinka.pl (192, 193) – serial kom., Polska 2016
15.20 Niepewne sytuacje 3 (5) – pr. rozr., Polska 2026
15.50 Kocham Cię, Polsko! (6)
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 13 (7, 8)
8.30 Kartoteka (6, 7)
10.35 Detektywi (19, 20)
12.35 Zakup w ciemno 7 (28, 29) – reality show, Pol.
14.35 Nic do zgłoszenia (4)
15.35 Złomowisko PL 5 (2)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (3)
18.05 Zakup w ciemno extra (36) – reality show, Polska
18.40 Niezwykłe Stany Prokopa 5 (7) – rozr., Pol.
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 7 (34)
21.05 Zakup w ciemno extra (31) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.

OBYCZAJOWY



22.30 Złoty chłopak (188)
Seyran przekazuje Feritowi, że jej ojciec postanowił wycofać zarzuty. Później odwiedza rodziców w ich nowym domu. Kazim opuszcza szpital. **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 (843) – serial obycz., Turcja 2020
2.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.
3.00 Całkiem niezła historia

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

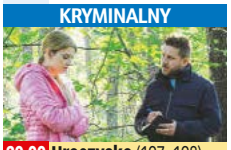
WOJENNY



20.50 Czas honoru. Powstanie (7) – Pol. 2014
Połowa sierpnia. Michał dostaje rozkaz przedostania się do Kampinosu. Oddział Bronka udaje się do magazynu na Stawkach po zaopatrzenie. Do wyprawy dołącza zdrajca Karkowski. **55 min**

21.45 Królowa Bona (6) – hist.
22.45 To jest grane – wakacyjnie (94) – muz.
23.15 Dziennik regionów
23.40 Tajemnice kultowych seriali (1) – serial dok.
0.30 Andrzej Wajda – Notatki – cykl reportaży
0.40 Zaraz wracam 2 (105)
1.10 Opowieści z Greenpointu (13)

KRYMINALNY



20.00 Uroczysko (197, 198)
Policjanci odkrywają ciało Roberta w lesie, a 25-letni Czarek znika bez śladu. Roztrzęsiony rolnik zgłasza kolejne morderstwo. Makabryczna scena przywołuje miejscową legendę o Leszym. **60 min**

21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (125) – krym.
22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1008) – krym., Pol. 2026
23.05 Sisu – dramat wojenny, FILM Finlandia/Wielka Brytania/USA 2022
1.00 Love Island. Wyspa miłości (27)
2.00 Hardkorowy lombard 3 (19) – serial dokum., USA

KRYMINALNY



21.00 Dzielnica strachu 9 (407) – Polska 2025
W biały dzień przestępcy napadają na salon jubilerski. Podczas akcji dzielnicowa Majcher zostaje postrzelona. Profilerka Evans pomaga komisarzowi Lubeckiemu ustalić tożsamość agresorów. **60 min**

22.00 Dzielnica strachu 10 (438) – serial krym., Polska
23.00 Wstydliwe choroby 7 (1, 2) – dok., Wlk. Bryt.
1.00 Dzielnica strachu 9 (403) – serial krym., Polska
2.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (638) – obycz.
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (194) – obycz.
3.55 Niesamowite! (2, 3)

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 (25) – pr. rozr., Pol. 2021
22.10 Rodzinka.pl (54) – serial komediowy, Polska 2012
22.50 Lato z Radiem i Telewizją Polską – widowisko, Polska 2026
0.55 Koło fortuny – telet., Pol.
2.20 Kabaret Letnią Porą (3, 33) – pr. rozr., Pol. 2021
4.25 Hity wszech czasów (56) – magazyn muzyczny

ROZRYWKA



22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (3)
Dominik Abus i Krzysztof Radzikowski (obaj na zdj.) komentują wybrane programy w telewizji. Okaże się, co ich irytuje, a co ekscytuje. Nie zabraknie okazji do śmiechu i wzruszeń. **60 min**

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (2)
0.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (6) – fab.-dok., Pol.
1.00 Ciężarówką przez Wietnam (1) – dok., Pol.
2.00 Wyburzacze 8 (5, 6)
3.10 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (30, 1) – serial fabularno-dokum.
4.20 Szpital (603) – paradok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.15 DorastaMy **17.30** Poczytalnia **17.40** Tamte lata, tamte dni **18.05** Ogród i nie tylko **18.15** Podlaskie historie **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Fach że hej **21.00** Tym żyje wieś **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 16.45 Bez barier **17.00** Desant **17.30** Klub Kultura **18.15** Małe miejscowości – wielcy ludzie **18.30** Zbliżenia **19.00** Rosół polski **19.20** Wilczy apetyt **21.00** Jeszcze dzień z życia **21.10** Słowo daje! **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK 16.45 Droga **17.30** Zawodowcy **17.50** Reportaż TVP Gdańsk **18.30** Panorama **19.00** Świat nie jest taki zły **21.00** Reportaż TVP Gdańsk **21.30** Panorama

KATOWICE 16.46 Dej pozór **17.13** Dzień z bliska **17.45** Sobota w Bytkowie **18.15** Wiesz jak jest **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Zdarzyło się **21.30** Aktualności

KRAKÓW 16.48 Kadry z przeszłości. Archiwum TVP Kraków **17.07** Pełnosprawni **17.30** Zdrowie dla Ciebie **17.45** Początek tygodnia **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.15** Z indeksem w ręku **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika

LUBLIN 16.50 Koncert **17.55** Reportaż. Z lubelskiego **18.10** Murale w mieście zaklęte **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **21.02** Przystań nad Bibią **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

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

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

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

SZCZECIN 17.30 Przegląd tygodnia **17.45** Pracownia reportażu **18.00** Rosół polski **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Magazyn sportowy **21.00** Wokół nas **21.08** Barka **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.20 RoweLove **17.32** 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 4. Wrocławskie Mistrzostwa w Pływaniu Pieskiem **17.19** Film dokumentalny **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 (648, 649)
12.25 Ojciec Mateusz 6 (75)
13.20 Komisarz Alex 3 (39)
14.15 Ranczo 6 (77, 78) – obycz.
16.10 Gwiazdorska kuchnia Ani 3 – magazyn kulinarny
16.40 Tańcząca ze światem – Malta – magazyn
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 25 (318)
19.20 Ranczo 7 (85) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (306, 307)
21.25 Ojciec Mateusz 32 (410)
22.20 Pojedynek na głosy FILM – komediodramat, Wielka Brytania 2019
0.25 Czarny mercedes – film FILM kryminalny, Polska 2019
2.35 Jan Serce (1, 2) – obycz.

TVP KULTURA

11.00 Mary Quant. Królowa brytyjskiej mody – film dokumentalny, USA 2021
12.40 Kosmos 1999 (9) – serial s.f.
13.40 Lawrence z Arabii FILM – dramat przygodowy, Wielka Brytania 1962
17.25 Stawiam na Tolka Banana (1) – serial obyczajowy, Polska 1973
18.10 Dźwięk Nowego Jorku (6) – serial dokumentalny
18.55 Rawhide (1) – serial przygodowy, USA 1959
20.00 Thelma i Louise – dramat FILM sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Francja 1991
22.20 Reguła milczenia FILM – dramat obyczajowy, USA 2012, reż. Robert Redford

ANTENA HD

10.45 Detektywi z Bordeaux 4 (2) – serial krym., Fr./Belgia
11.55 Klątwa Wyspy Dębów 6 (28, 29) – reality show, USA
13.50 Australijscy poszukiwacze złota 3 (3, 4) – serial dok., Australia
15.50 Wojny kontenerowe 2 (5, 6) – serial dokumentalny
16.50 77 TV 4 (14, 15) – rozr., Pol.
18.55 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (7)
20.00 Alex Hugo – górski detektyw (9) – serial krym.
22.05 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (3) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
23.10 Detektywi z Bordeaux 4 (10) – serial krym., Fr./Belgia
0.25 Polska. Największe tajemnice 2 (6-8) – pr. rozr.

TV 6

6.55 Policjantki i Policjanci (701, 702) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (20, 21) – sens.
10.55 48h. Zaginieni (136-138)
13.55 Policjantki i Policjanci (1196) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (37, 38) – krym.
15.55 Kobra – oddział specjalny (22, 23) – sens.
18.00 Strażnik Teksasu (6, 7)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (189, 190)
21.55 Czarna lista (21) – krym.
22.55 Łowca pedofilów (181-184) – serial dokum.
0.55 Więzienie (203, 205, 204, 206) – serial dok., Pol. 2025
2.55 Cobra Kai (25) – przyg.
3.40 Septagon (94, 95) – krym.
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

11.45 Zagadki doktora Blake'a 3 (2) – serial krym.
12.55 Śledztwa siostry FILM **Bonifacji: odcinek świąteczny 2024** – krym., Wlk. Bryt. 2024
15.00 Ojciec Brown 7 (5) – krym.
16.00 Lewis 4 (7) – serial krym.
17.00 My Life is Murder 2 (9)
18.00 Morderstwa w Midsomer 21 (1) – serial krym., Wielka Brytania 2019
19.55 Śmierć pod palmami (2)
21.00 My Life is Murder 5 (1)
22.00 Diabelski szczyt (1, 2)
0.10 Harry Wild 4 (4) – krym.
1.05 Śmierć pod palmami (2)
2.15 Morderstwa w Midsomer 21 (1)

ROMANCE TV

10.25 Diagnoza Betty (159, 160)
12.20 Rzeka życia: Zaginiona na Amazonce FILM – melodramat, Niemcy 2013
14.15 Bliźniacza miłość FILM – kom. romant., USA 2021
16.15 Statek marzeń – Dolina Rzeki Hudson FILM – film obyczajowy, Niemcy 2024
18.05 Górski lekarz (140, 141)
20.00 Wielka prawdziwa miłość FILM – kom., USA 2022
21.50 Bella Vita – komedia FILM romantyczna, Niemcy 2010
23.45 Górski lekarz (140, 141)
1.40 Wielka prawdziwa miłość FILM – kom., USA 2022
3.35 Duch w butelce – baśń FILM filmowa, Niemcy 2021

COMEDY CENTRAL

7.55 Dwóch i pół 5 (1, 2) – kom.
8.55 Przyjaciele 6 (20-25)
11.55 Teoria wielkiego podrywu 6 (11-16) – kom.
14.30 Dwóch i pół 5 (3-6) – kom.
16.30 Przyjaciele 7 (1-6) – kom.
19.30 Duchy (3, 4) – serial fantasy
20.30 Teoria wielkiego podrywu 6 (17-19) – kom.
22.00 The Office PL 2 (11, 12)
23.05 Comedy Club 5 (11, 13)
0.05 Miasteczko South Park 2 (7, 8)
1.00 Pracoholicy 3 (7, 8) – kom.
2.00 Śmiesznej nie będzie 6 (11, 12, 10) – rozr., Wlk. Bryt.
3.15 Miasteczko South Park 2 (4-6)
4.20 Comedy Club 7 (6-9)

TVN FABUŁA

10.55 Szpital św. Anny (67)
11.55 Miłość czy pomyłka? (31, 32) – telen., Turcja 2020
13.55 Prawo Agaty 3 (9) – obycz.
14.55 Detektywi – fab.-dok., Pol.
16.00 Seriaale 5 – magazyn film.
16.45 Happy Feet: Tupot małych stóp FILM – film animowany, Australia/USA 2006
19.00 Szpital św. Anny (68)
20.00 Ocean's Eleven: Ryzykowna gra FILM – kom. sens., USA/Australia 2001
22.35 Dziewczyna w czerwonej pelerynie FILM – film fantasy, USA/Kanada 2011
0.35 Zanim odejdą wody FILM – komedia, USA 2010

eprasa.pl e0375a4541

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (7) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (181, 151) – mag. kulin.
9.40 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (4) – krym.
10.55 **Górski lekarz** (2, 3) – serial obycz., Niem. 2026
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (5) – krym.
14.00 **Katastrofy w przestworzach** (7, 4) – serial dokum., Kanada
17.00 **MacGyver 4** (5) – sens.
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada** – reality show
19.10 **Aukcja w ciemno 2** (5, 6) – serial dokum., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (298) – reality show, Polska 2023
7.30 **Na ratunek 112** (921, 922) – serial paradokumentalny, Polska
8.30 **Sekrety rodziny** (375-377) – serial paradokumentalny, Polska
11.30 **Trudne sprawy** (947) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1344, 1345) – serial paradokumentalny, Pol. 2024
14.30 **Świat według Kiepskich** (519-523) – serial komediowy, Pol.
17.00 **48h. Zaginieni** (151, 152) – serial kryminalny, Polska

TVP SERIALE

5.20 **Rodzinka.pl** (99, 100)
6.20 **Na sygnale** (482, 483)
7.30 **Ojciec Mateusz 3** (32)
8.30 **Komisarz Alex 2** (21)
9.25 **Rodzinka.pl** (101) – kom.
10.00 **Klan** (1448, 1449) – telen.
10.55 **Ranczo 8** (99, 100)
12.35 **Komisarz Alex 2** (22)
13.35 **Ojciec Mateusz 30** (383, 384) – serial krym.
15.35 **Komisarz Alex 2** (23) – serial kryminalny, Polska
16.25 **Na sygnale** (484, 485) – serial fabularno-dokum.
17.35 **Ranczo 8** (101, 102) – serial obycz., Pol. 2014
19.30 **Ojciec Mateusz 30** (385) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 3** (33) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Zwierzęta Wajraka 3** (4, 5) – serial dokum., 2022
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.15 **Bolek i Lolek** (7, 8)
7.35 **Reksio** (18, 21) – anim.
8.00 **Siedem życzeń** (4, 5) – serial przygodowy, 1985
10.35 **Akademia Pana Kleksa** FILM (1/2) – film przygodowy, Polska/ZSRR 1983
12.10 **To nie ze mną** (4, 5) – serial obyczajowy, 2022
13.40 **Powstanie warszawskie**
15.40 **Motylem jestem, czyli** FILM **romans czterdziestolatka** – kom. obycz., 1976
17.40 **Czterej pancerni i pies** (5, 6) – serial wojenny

AXN

6.00 **FBI: Most Wanted 3** (14, 15) – serial kryminalny, USA 2020
7.30 **Agenci NCIS: Hawaje 3** (7, 8) – serial kryminalny
9.15 **Castle 2** (21, 22) – serial kryminalny, USA 2010
11.15 **MacGyver 2** (16, 17) – serial akcji, USA 2017-2018
13.10 **Agenci NCIS: Hawaje 3** (9, 10) – serial kryminalny
15.10 **Agenci NCIS 10** (18, 19) – serial sensacyjny, USA
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (17, 18) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.05 **Castle 2** (23, 24) – serial kryminalny, USA 2010

CANAL+ PREMIUM

8.40 **Fuks** – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1999
10.05 **Lilly i kangurek** – film
FILM familijny, Australia 2025
11.50 **Miss mokrego**
FILM **podkoszulka** – komedia, Polska 2002
12.50 **To nie jest zagadka kryminalna** (1) – serial kryminalny, Belgia 2025, wyk. Pierre Gervais, Stephen Tompkinson
13.50 **Larger than Life: Złota era boysbandów** – dok.
15.25 **Balony** – film krótkometr.
15.55 **Zmierzch** – film
FILM fantasy, USA 2008
17.55 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.00 **Jason Bourne**
FILM – thriller, USA 2016

DRAMAT SENSACYJNY



20.00 Pogromcy poniedział-
FILM ków: **Ninja** – USA 2009

Amerykanin Casey (Scott Adkins, zdj.) pobiera w Japonii nauki ninjutsu. Po śmierci mistrza zamierza wypełnić jego ostatnią wolę. Towarzyszy mu córka zmarłego, Namiko (Mika Hijii, zdj.). **110 min**

21.50 **Honor zabójcy** – film
FILM sens., Kan./Wlk. Bryt. 1996
23.45 **Nieśmiertelny 3:**
FILM **Czarnoksiężnik** – film fantasy, Kanada/Francja/Wielka Brytania 1994
1.55 **Wymyk** O – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2011
3.50 **Chłopi** (1/2) – film
FILM obyczajowy, Polska 1973
5.50 **Kabaretowe hity** (13)

PARADOKUMENTALNY



19.00 **Gliniarze** (993)

Ciężarna kobieta zostaje pobita. Natalia i Kuba odkrywają, że rozstała się z mężem, którego zdradzała. W toku śledztwa wychodzi na jaw, że czekała na status świadka koronnego. **60 min**

20.00 **Ślad** (69) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (788) – paradok.
22.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (113, 114)
23.00 **Świat według Kiepskich** (355, 356)
0.00 **Ślad** (91) O – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (10) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Ewa gotuje** (547) – mag.
3.25 **Demakijaż** (95) – pr. rozr.
3.50 **Interwencja** – mag.

OBYCZAJOWY



21.30 **Ranczo 8** (103, 104) – Pol.

Ksiądz denerwuje się z powodu nagłego wezwania do kurii. Gdy wraca, oznajmia, że ma obowiązek zachować temat spotkania w tajemnicy. Michałowa próbuje nakłonić go do zwierzeń. **110 min**

23.20 **Ojciec Mateusz 30** (386)
0.20 **U Pana Boga w Królowym Moście** (1) – serial obyczajowy, Polska 2025
1.20 **Ratownicy** (13-ost.)
2.20 **Londyńczycy** (1) – serial obyczajowy, Polska 2008
3.20 **Stulecie Winnych** (3)
4.10 **Klan** (1448) – telen., Pol.
4.35 **Pan Mama** (21) – serial kom., Polska 2025

DRAMAT SENSACYJNY



20.00 **Prawo ojca** – 1999,
FILM reż. Marek Kondrat

Szesnastoletnia córka Michała Korda (Marek Kondrat, zdj.) zostaje zgwałcona. Ojciec, widząc opieszałość policji i prokuratury, postanawia wymierzyć sprawiedliwość sprawcom. **125 min**

22.05 **Kroll** – film sensacyjny,
FILM 1991, wyk. Olaf Lubaszenko, Bogusław Linda, Cezary Pazura
0.30 **Symetria** O – dramat
FILM obyczajowy, 2003
2.40 **Zwolnieni z życia** O
FILM – dramat obyczajowy, Polska/Francja 1992
4.45 **Leben** O – krótkometraż.
5.30 **Tama** – etiuda film., 2024

KRYMINALNY



21.05 **FBI: International 4** (12)

Zabójstwo sześcioletniego Dillona Portillo w Baltimore sprawia, że agentka FBI Riley Quinn dołącza do Fly Team. Chce odnaleźć rodzinę chłopca, która uciekła do Stambułu. Ekipę wspiera turecki wywiad. **60 min**

22.05 **FBI: Most Wanted 4** (15)
23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (17, 18) – krym., USA/Kan.
0.45 **Castle 2** (23, 24) – krym.
2.40 **FBI: International 4** (12) – serial kryminalny, USA
3.35 **FBI: Most Wanted 4** (15)
4.25 **Walker: Strażnik Teksasu** (9) – serial krym.
5.10 **Blok promocyjny AXN**

THRILLER



20.00 **Shadow Force** – USA
FILM 2025, reż. Joe Carnahan

Isaac i Kyrah (Kerry Washington, zdj.) zakochali się w sobie i odeszli z elitarnej grupy rządowych zabójców. Żyją w ukryciu i wychowują syna. Dawny szef nie zamierza darować im zdrady. **100 min**

21.40 **Być kochaną** – dramat
FILM obyczajowy, Norwegia/Szwecja 2024
23.25 **21 gramów** – dramat
FILM obyczajowy, USA 2003
1.25 **Ludzie** – dramat
FILM wojenny, Polska 2023
3.25 **W stronę słońca** – dok.

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

13 ULICA

6.15 **Blanca 2** (11, 12) – serial kryminalny, Włochy 2023
8.30 **Na granicy: Przepaść**
FILM – film krym., Niemcy 2022
10.25 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (17-20) – serial sensacyjny, USA
14.05 **Blanca 3** (1, 2) – serial kryminalny, Włochy 2025
16.20 **Morderstwo**
FILM **w Ramatuelle** – film kryminalny, Francja 2022
18.20 **Mentalista** (1-4) – serial kryminalny, USA 2008
22.00 **Bellefond** (1) – serial krym.
0.05 **Niewidomy detektyw** (4) – krym., Niem./Austria 2020
2.00 **Morderstwo**
FILM **w Ramatuelle** – film kryminalny, Francja 2022
4.00 **Blanca 3** (1, 2) – krym., Wł.

POLSAT FILM

7.30 **Doktor Martin** (32)
8.30 **Przyjaciółki** (127, 128)
10.30 **Świat według Kiepskich** (165, 166, 230, 22, 23, 50)
13.45 **Szybcy i wściekli 10**
FILM – film sensacyjny, USA/Chiny/Japonia 2023
16.40 **Pacific Rim: Rebelia**
FILM – film s.f., Wielka Brytania/Chiny/Japonia 2018
18.55 **Plan lotu** – thriller, USA
FILM 2005, wyk. Jodie Foster
21.00 **Life** – horror s.f., USA 2017,
FILM wyk. Jake Gyllenhaal
23.20 **Dracula: Historia**
FILM **nieznana** – horror, USA/Japonia 2014
1.00 **Gliniarze** (347, 348) – serial paradokumentalny, Pol.
3.00 **Fala zbrodni** (74, 75)
5.00 **Na ratunek 112** (860, 861)

HBO

10.15 **Blue Moon** – dramat
FILM biograf., USA/Irlandia 2025
11.55 **Ben nie ma lekko** – film
FILM animowany, Czechy 2024
13.15 **Po prostu uwierz**
FILM – dramat obycz., USA 2024
14.55 **Assassin's Creed** – przyg.,
FILM USA/Francja/Wlk. Bryt. 2016
16.45 **Sypiając z innymi**
FILM – komediodramat, USA 2015
18.25 **Karate Kid: Legendy**
FILM – film przyg., USA/Kan. 2025
20.00 **Ród smoka 3** (3) – fantasy
21.00 **Miniaturowa żona** (3)
21.45 **Prawdziwy ból**
FILM – komediodramat, USA 2024
23.15 **Holland** – thriller, USA
FILM 2025, wyk. Nicole Kidman, Gael García Bernal
1.00 **The Royal Hotel** – thriller,
FILM Australia/Wlk. Bryt. 2023

WARNER TV

8.30 **Teraz albo nigdy!** (6)
9.30 **Bajer z Bel-Air 4** (26)
10.00 **Bajer z Bel-Air 5** (1) – kom.
10.30 **Prawo Agaty 2** (11)
11.30 **Pełna chata 8** (3, 4) – kom.
12.30 **Teraz albo nigdy!** (7, 8)
14.30 **Bajer z Bel-Air 4** (26)
15.00 **Bajer z Bel-Air 5** (1-3) – serial komediowy, USA
16.25 **Pełna chata 8** (3-6) – kom.
18.30 **Godziny szczytu**
FILM – komedia sens., USA 1998
20.15 **Godziny szczytu 2**
FILM – komedia sens., USA 2001
22.00 **Upadek** – dram. sens.,
FILM USA/Francja/Wlk. Bryt. 1993
0.10 **Co się wydarzyło**
FILM **w Madison County** – melodramat, USA 1995
2.45 **33** – film katastroficzny,
FILM Chile/Kolumbia/Hiszp. 2015

ALE KINO+

7.35 **Nadzieja** – dramat
FILM sensacyjny, Pol./Niem. 2006
9.30 **Wyraj** – film krótkometraż.
10.00 **Grantchester 10** (3, 4)
12.05 **Vera 5** (4) – krym., Wlk. Bryt.
14.00 **Tatami** – thriller, USA/
FILM Wielka Brytania/Gruzja 2023
16.05 **Opera!** – dramat obycz.,
FILM Francja/Włochy 2024
18.15 **Vera 6** (1) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Agent** – film
FILM sensacyjny, USA 2024
22.15 **Eskorta** – dramat
FILM obyczajowy, USA/Fr. 2014
0.40 **Żużel** – film obyczajowy,
FILM Polska 2020
2.45 **Król** (2) – serial sensacyjny
3.55 **Moje miasto** – film
FILM obyczajowy, Polska 2002
4.55 **Kruk. Szepty słychać po zmroku** (6-ost.) – krym.

CANAL+ FILM

13.05 **Masz ci los!**
FILM – komedia, Polska 2023
14.30 **Mamma Mia! Here We**
FILM **Go Again** – komedia muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018
16.25 **Listy do Julii** – komedia
FILM romantyczna, USA 2010
18.05 **Kiedy nadchodzi jesień**
FILM – dram. obycz., Francja 2024
19.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Zabójcza orka** – horror,
FILM Australia/USA/Wielka Brytania 2026
21.25 **Niebezpieczne zwierzę-**
FILM **ta** – thriller, Australia/USA/Kanada 2025
23.05 **Bałkańska vendetta 2**
FILM – film sensacyjny, USA/Włochy/Hongkong 2024
0.30 **Dziki** – dramat
FILM przygodowy, Polska 2025

SCI FI

8.00 **SurrealEstate 2** (1, 2)
10.00 **Kroniki Shannary** (9, 10)
11.50 **Zagubiona tożsamość 2** (6, 7) – s.f., Kan. 2011-2012
13.40 **Małpa kontra**
FILM **Mechamałpa** – horror s.f., USA 2023, wyk. Tom Arnold
15.30 **Kroniki Shannary 2** (1, 2) – serial fantasy, USA 2017
17.20 **Zagubiona tożsamość 2** (8, 9) – s.f., Kan. 2011-2012
19.10 **Kosmiczna apokalipsa**
FILM – film s.f., USA 2023
21.00 **Człowiek widmo**
FILM – thriller, USA/Niemcy 2000
23.15 **Człowiek widmo 2**
FILM – horror, USA 2006
1.10 **Crackodyl** – horror
FILM s.f., USA 2023

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Pingwiny z Madagaskaru** (4) – serial animowany
10.00 **Jądro Ziemi** – dramat s.f.,
FILM Wielka Brytania/USA 2003
13.00 **Czarodziejki 3** (7, 8) – serial fantasy, USA
15.00 **Pingwiny z Madagaskaru** (5) – serial animowany
15.25 **Pompeje** – film katastrof.,
FILM Kanada/Niemcy/USA 2014
17.30 **Dzień zagłady** – film
FILM katastroficzny, USA 1998
20.00 **Złap mnie, jeśli potrafisz**
FILM – komedia kryminalna, USA/Kanada 2002
23.00 **Ojciec chrzestny**
FILM – dramat sens., USA 1972
2.30 **Pszczelarz** – thriller, USA/
FILM Wielka Brytania 2024

FX

9.00 **Z archiwum X 2** (19) – s.f.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (8, 9) – serial krym.
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (19, 20)
13.45 **Agenci NCIS 10** (6, 7)
15.35 **Skymed 2** (3) – obycz., Kan.
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (10, 11) – krym., USA
18.20 **Z archiwum X 2** (20) – s.f.
19.15 **FBI 4** (7) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (21, 22)
22.00 **Tropiciel** (21) – serial krym.
22.55 **Z archiwum X 2** (20) – s.f.
23.55 **Resident Evil 2:**
FILM **Apokalipsa** – horror s.f., Niemcy/Fr./Wlk. Bryt. 2004
1.50 **9-1-1** (17) – serial obycz.

FILMBOX+ ONE

9.50 **Panna Scarlet i komisarz 2** (5) – krym.
11.00 **Panna Marple. Noc**
FILM **w bibliotece** – film kryminalny, USA 2004
13.05 **Poirot** (2) – krym., Wlk. Bryt.
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (8) – krym.
16.40 **Panna Scarlet i komisarz 2** (6) – krym.
17.50 **Poirot** (7, 8) – serial krym.
20.00 **Obóz integracyjny**
FILM – komedia sens., Portoryko/USA/Wielka Brytania 2013
22.00 **Aż do śmierci** – thriller,
FILM Bułgaria/USA/Wielka Brytania 2021
23.55 **Pocałunek śmierci**
FILM – dramat krym., USA 1995

CANAL+ SERIALE

9.50 **Planeta Singli. Osiem historii** (1) – serial kom.
10.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
11.00 **Naruto 3** (6-8) – anime, Jap.
12.30 **The Office PL 5** (7-9)
14.00 **Hollywood Buzz** – mag.
14.30 **Naruto 3** (3-5) – anime, Jap.
16.00 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
16.20 **Wszystkie kolory świata 4** (1, 2) – serial dok.
18.15 **13 posterunek 2** (4-6)
20.00 **Koniec lata** (5, 6) – krym.
22.00 **El Inmortal. Gangi Madrytu 2** (3, 4) – sens.
23.50 **Kruk. Szepty słychać po zmroku** (1, 2) – krym., Pol.
1.50 **Mały Zgon** (1, 2) – krym.
4.00 **Byłem królem** (1) – dok.
4.55 **Miasta rytm** (3) – dok., Pol.

CANAL+ 360

12.50 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (1) – serial dokum.
13.50 **Wykrywacz historii 4** (1)
15.00 **Grip – w świecie supersamochodów** (3)
16.00 **Supersamoloty bojowe 11** (2) – serial dok.
16.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 8** (20) – dok.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (5)
19.00 **Wykrywacz historii 3** (5)
19.50 **Zholowani: ciężarówki w opałach 9** (1) – dok.
20.50 **Co poszło nie tak** (1)
21.50 **Speedshop: warsztat marzeń** (1) – serial dokum.
23.05 **Supersamoloty bojowe** (5) – serial dok., USA 2020

PONIEDZIAŁEK 6 lipca

WSCH. SŁ. 04.32 | ZACH. SŁ. 21.05 | Imieniny: Dominiki, Marii, Teresy

TeleTydzień

TLC

10.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelove rozmowy 7
11.00 Kiedy dzieci mają dzieci 7 (10) – serial dok.
12.00 Mali ludzie, wielka rodzina 11
13.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 3
15.00 Wiza na miłość: pościelove rozmowy 11
16.00 Historie wielkiej wagi
18.00 Pokonać otyłość (5)
19.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3 – reality show



20.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show
21.00 Wiza na miłość 12
23.00 Koleżanki na zabój
0.00 Dr Pyszczylla – kulisy
1.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show
2.00 Wiza na miłość 12
3.30 Suknie ślubne dla puszystych – pr. rozr.

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki (63, 64) – serial obycz., Pol. 2015
8.00 Co ludzie powiedzą (5, 6) – serial komediowy
9.20 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (41, 42) – reality show, Pol.
12.30 Bogaty dom – biedny dom (141, 142)
14.30 10 lat młodsza w 10 dni (7, 8) – pr. rozr., Polska
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (46)
18.00 Nasz nowy dom (322, 323) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (66) – pr. rozrywk., Pol. 2024



21.05 Więzienie kobiet (134, 135) – serial dokum.
22.00 Walka o życie (6) – dok.
23.00 Gry małżeńskie (150, 151) – reality show
1.00 Kolacja w ciemno (12, 13) – pr. rozr., Polska
3.05 Więzienie kobiet (11, 12) – serial dokum.
4.00 Zdrady (151, 152)

TVN STYLE

5.20 Damy i wieśniaczki. PL 9 (1) – serial fab.-dok.
6.15 Anatomia piękna 2 (1) – pr. rozrywk., Pol. 2025
7.10 Co za tydzień – magazyn kulturalny
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn
11.20 Ugotowani (3, 4) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
13.30 Kuchenne rewolucje (10, 9) – pr. rozr., Pol. 2022
15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (7, 8) – reality show, Polska 2018
17.05 W czym do ślubu? (4) – pr. rozrywk., Pol. 2020



18.45 Kuchenne rewolucje (4, 9, 10) – pr. rozr., Polska
20.50 Jestem z Polski (16, 10)
22.50 Hotel Paradise 6 (22)
23.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9
1.35 Dorota was urządzi! (4)
2.20 Nieoczywiste miejsca (3) – serial dok., Pol. 2022
2.55 Dieta czy cud? (1, 2)

DISCOVERY CHANNEL

8.00 Gorączka złota: zapomniane kopalnie
9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów 7
10.00 Klan z Alaski: Wymiana
11.00 Przetrwać nad Jukonem: Zima górą
12.00 Włoska kontrola celna (5)
13.00 Ed Stafford: inicjacja
14.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita 3
15.00 Złomowisko PL 6 (4)
16.00 Celnicy na straży Niemiec (1)
17.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (7)



18.00 Bracia Collins biorą się do roboty (12)
19.00 Nagi instynkt przetrwania 12
21.00 Nic do ukrycia (10)
22.00 Premiera: **Celnicy na straży Szwecji 4** (8)
23.00 Premiera: **Celnicy na straży Niemiec** (2): Narkotyki na pokładzie

TVP HISTORIA

9.50 Ostatni Mazurzy – dok.
10.45 Arsenał. Magazyn militarno-historyczny
11.15 Krainy cudów natury (3): Wielki Kanion
12.25 Początki amerykańskiej niepodległości (2)
13.15 Polskie parki narodowe
13.45 Królowie (51) – hist., Pol.
14.25 Czterdziestolatek (15)
15.45 Sensacje XX wieku
17.45 Czas honoru. Powstanie (12)
18.45 Tajemnice początków Polski: **Z otchłani pradziejów** – film dok.



20.00 Oficer (6) – serial sens.
21.05 Wojny Rosji (1/3) – dok.
22.05 II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa (1): Dunkierka – serial dokum.
23.15 Sensacje XX wieku
1.20 Encyklopedia II wojny światowej: Daleko na Wschodzie, część 1

FOKUS TV

9.00 Starożytni kosmici (15)
10.00 Gwiazdy lombardu (7, 8) – reality show, USA
12.00 I wojna światowa w liczbach (1) – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (11, 12) – serial dokum.
14.00 Tajne akta nazistów (1, 2) – dok., Wlk. Bryt.
16.00 Dorwać tuńczyka 3 (8, 9) – serial dokum., USA
18.00 Rolnicy. Podlasie (10, 11) – serial dokum.
20.00 Galileo (23)
21.00 Inżynierowie Hitlera: budowniczowie III Rzeszy (5) – dok.



22.00 Zaginione złoto II wojny światowej: Death on the Mountain; X Marks the Spot – dok.
0.00 Starożytni kosmici (7) – serial dokum., USA 2011
1.00 Rolnicy. Podlasie (9-12) – serial dokum., Pol. 2021
5.00 Kołowrotek (9, 10) – magazyn wędkarski

METRO

8.30 Szpital (782, 783) – paradok.
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (351, 352)
12.30 SOS Ekipy w akcji (28)
13.30 Brzydula (27, 28) – kom., Pol.
14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (13) – serial obycz., Turcja
15.45 The Floor – teleturniej, Pol.
17.00 Fani czterech kółek 17
18.00 Prawo Agaty 7 (2) – obycz.
19.00 Kartoteka 2 (5, 6) – fab.-dok.
21.05 Kryminalni 3 (1, 2) – krym.
23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (6) – krym.
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5 – serial dok.
1.15 Szpital (775) – paradok., Pol.
2.15 Szkoła (528, 529) – paradok.
3.45 Nowa Maja w ogrodzie 4

ZOOM

8.05 Strażnik Teksasu 9 (5, 6)
9.55 MacGyver 3 (2, 3) – sens.
12.05 Pułapki umysłu – serial dok.
13.15 Wojny magazynowe: Kanada 2 – reality show, Kan.
14.25 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show
15.30 Sensacje XX wieku – hist.
17.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
20.00 Kobra – oddział specjalny 23 (18, 19) – sens.
22.00 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show
23.00 Magia nagości 5 – pr. rozr.
0.05 Magia nagości 4 – pr. rozr.
1.10 Adam szuka Ewy VIP. Holandia 2 – rozr., Hol. 2018
2.20 I love kabaret – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

9.15 Makłowicz w drodze
11.30 10 zadań specjalnych Michela Morana 3 – 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 11 – telet. kulin.
19.50 Bójka na plaży 2 – dok.
20.50 Pojedynek na grille
21.55 Pyszne miejscówki – mag.
22.55 Akcja: Restauracja!
23.55 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny
1.25 Kuchnia na szczęście

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11
6.30 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki
8.00 Jak działa wszechświat?
11.00 Pomoc drogowa na Alasce – film dokum.
13.00 Podziemne sekrety
15.00 NASA – archiwum tajemnic
18.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki
21.00 Tajemnice lądowania na Księżycu
23.00 NASA – archiwum tajemnic
1.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem
4.00 Podziemne sekrety

NATIONAL GEOGRAPHIC

13.00 Wojenna szkoła przetrwania
14.00 II wojna światowa: Ukryta prawda
15.00 Alarm na lotnisku: Peru
17.00 Pompeje w ogniu – dok.
18.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Atak z powietrza – dok., USA
19.00 Wojna widziana z powietrza
20.00 Katastrofa w przestworzach: Burza w Portugalii
21.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny
22.00 Ostatni lot: Anatomia katastrofy: Rozbite boeingi
23.00 Katastrofa w przestworzach: Katastrofa w raju

BBC EARTH

12.45 Malownicze trasy kolejowe 2 – serial dokum.
13.40 Mroźna planeta 2 – dok.
14.45 W okowach mrozu 3 – dok.
15.45 Życie na pustkowiu: powroty 3 – serial dokum.
16.45 Indie z Alexandrem Armstrongiem – serial dok.
17.40 Dziewicze zakątki Ziemi
18.45 Malownicze trasy kolejowe 3 – serial dokum.
19.45 Tajemnice wulkanów (2)
20.40 Potęga ssaków: kulisy
20.55 W okowach mrozu 3 – dok.
22.55 Indie z Alexandrem Armstrongiem – serial dok.
23.55 Paryż-Stambuł z Sue Perkins – serial dokum.
0.50 Dziewicze zakątki Ziemi

WP

10.00 Wakacyjne remonty – rozr.
11.00 Niepojęte: Strefa tajemnic
12.00 Wariaci za kierownicą 5
13.00 Makłowicz w podróży
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.
16.55 Pogoda
17.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 5 (2)
19.00 Strażacy z sąsiedztwa
20.00 Whitney Houston: rodzinna tragedia – dok.
21.50 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 5
23.00 Mistrzowie Kabaretu 12
0.00 Mistrzowie Kabaretu 3
1.00 Kabaretowy śmiech grupowy – pr. rozr., Pol. 2021

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (15) – serial kom.
10.00 Miodowe lata (14) – kom.
10.30 Więzienie – serial dokum.
11.00 Poirot 13 – serial kryminalny
14.30 Świat według Kiepskich (353) – serial komediowy, Pol.
15.00 Świat według Bundych 8 (166-171) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (12) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (20-23)
21.00 Zdrady (6) – serial paradok.
22.00 Ślad (40, 41, 105) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna

HGTV HOME & GARDEN

10.00 Widok, na który cię stać
11.05 Usterka 11 (10, 11)
12.35 Moje miasto, mój dom 8
14.35 Mieszkanie na miarę
16.35 Polowanie na ogród 2
18.15 Weekendowa metamorfoza 3 – pr. rozr.
20.05 Zgłoś remont 4 – pr. rozr.
21.05 Dorota was urządzi! – rozr.
22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 8
23.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 9 – program rozrywkowy
0.45 Kupujemy dom na plaży 29 – serial dokum.
1.40 Remontujemy dom na plaży 6 – program rozrywkowy

TRAVEL CHANNEL

12.15 Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń. Zanzibar – program rozrywk.
13.20 Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń. Dubaj
14.20 Człowiek kontra jedzenie
14.55 Kulinarne podróże z Guyem Fierim – mag.
17.00 Pojedynki Eda Stafforda – serial dokumentalny
19.00 Kamperem przez świat
21.05 Sprawa dla medium i detektywa – serial dokum.
23.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
0.55 Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń. Zanzibar – program rozrywk.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Oko w oko z dziką naturą
9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Najgroźniejsze zwierzęta Afryki: Skrytobójcy – dok.
13.00 Dzikie miejsca Europy
14.00 Najdziwniejsze cuda ewolucji
15.00 Walki zwierząt
16.00 Dziewicza Ameryka: Lasy
17.00 Zjednoczone Stany Zwierzęce: Szaleństwo migracji; Wielka uczta – dok.
18.00 Dzikie Indie
19.00 Królestwo drapieżników: Rebelia
20.00 Dzika konfrontacja
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Dzikie miejsca Europy

POLSAT VIASAT HISTORY

11.15 Naziści: ściśle tajna nauka
12.15 Wojna o wieżę Eiffla – dok.
13.30 Titanic w kolorze – dok.
15.35 Jak inżynieria zmieniała świat: Wyścig kolei – dok.
16.30 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze
17.35 Punkty zwrotne II wojny światowej
18.50 Historia sprawiedliwości
19.40 Cesarstwo Rzymskie: mity i fakty
20.50 Świta Hitlera
22.00 1776: niepodległość USA
22.55 Naziści: ściśle tajna nauka: Skrzydła zagłady
23.55 Wojna o wieżę Eiffla – dok.

CANAL+ KUCHNIA

13.55 Podróż przez smaki Chin 3
14.50 U sąsiadów w kuchni 12
15.45 Z pola na stół 2 – serial dok.
16.15 Jelita vs mózg – mag. kulin.
16.40 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień
18.30 Maximum Foodie 4 – dok.
18.55 M jak mięso – serial dokum.
19.50 Nie bój ryby! – mag. kulin.
20.15 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 11
23.00 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 8 – dok.
23.55 M jak mięso 10 – mag. kulin.

CANAL+ DOMO HD

15.00 Kupcie sobie zamek! 2
15.55 Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 9 – mag.
16.50 Gardeners' World 14
18.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Szwecja 3 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 10 – dok.
21.00 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo – serial dokumentalny
21.55 Wielkie projekty: Australia 12 – serial dokum.
23.00 Wielkie projekty: Australia 11 – serial dokum.
0.10 Luksusowa ucieczka 6

SUPER POLSAT

10.30 SuperLudzie – serial dokum.
11.30 Świat według Kiepskich (443, 444, 353, 354) – kom.
13.35 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 6 – reality show, Pol.
16.05 Ninja Warrior Polska
18.00 Świat według Kiepskich (458, 459, 551, 552) – kom.
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.00 21 Jump Street – komedia
FILM kryminalna, USA 2012
23.10 Detonator – film sensacyjny, **FILM** USA/Rumunia 2006
1.20 Świat według Kiepskich (383-387) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

12.45 Przepis dnia – mag. kulin.
13.00 Na dobre i na złe (576)
13.50 Kiedyś to było... – magazyn
14.25 Okrasa łamie przepisy
15.00 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka – mag.
15.30 Ojciec Mateusz (3, 4)
17.25 Najwspanialsze ikony natury: Ogień – serial dokum.
18.30 Hity wszech czasów
19.30 Miłość i nadzieja (296)
20.30 Wichrowe wzgórze (277)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (267) – serial obycz.
22.30 Miłość i turbulencje
FILM – kom. romant., Francja 2013

PLANETE+

12.35 Świat według termitów
13.45 Ocalić raj – serial dokum.
14.50 Zaginione światy – dok.
15.50 Niezwykłe podróże koleją 8 – serial dokum.
16.55 Świat zawarty w obrazie
17.55 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.10 Polska z góry 10 – dok.
19.10 Mam zamek 2: Pałac Lenno
19.45 Zapomniane królowe epoki żelaza – film dokum.
20.50 Osierocone. Dzieci i wojna (1) – film dokumentalny
22.00 Tutanchamon: wielkie odkrycie – film dokum.
23.10 Strefa nagości – serial dok.

TVP DOKUMENT

12.00 Korona Gór Polski 2
12.35 Ludzie z mikroplastiku
13.40 Najwspanialsze drzewo Australii (1) – dok., Australia
14.50 Rajskie zakątki Europy
15.40 Neon – film dok., Polska 2012
16.45 Magiczny Adriatyk
17.45 Sanatorium miłości 4
18.45 Jacek Cygan. Życie jest sztuką – film dok., Pol. 2025
20.00 Kości na handel – film dok.
21.05 W krainie niedźwiedzia – film dokum., Niemcy 2023
22.10 Niebezpieczne drogi
23.15 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

6.00 **Strongman:** Puchar Polski – Zmigród 2026
7.00 **Koszykówka mężczyzn:** Eliminacje mistrzostw świata – mecz: Włochy – Litwa
9.00 **Mundialowy poranek** – magazyn piłkarski
10.15 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/8 finału
12.35 **Kamerą TVP Sport**
13.20 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/8 finału
15.45 **Dzień na mundialu** – magazyn piłkarski



17.20 **Koszykówka mężczyzn:** Eliminacje mistrzostw świata – mecz: Polska – Holandia **(live)**
20.05 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/8 finału **(live)**
0.05 **Quiz TVP Sport**
1.00 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – 1/8 finału **(live)**

EUROSPORT 1

9.00 **Jeździectwo:** Global Champions Tour w Monako
11.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 2. etap: Tarragona – Barcelona
12.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 3. etap: Granollers – Les Angles **(live)**
17.30 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w La Thuile – cross-country kobiet i mężczyzn
19.30 **FIM World Endurance Championship:** Wyścig 8-godzinny w Suzuce



21.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście – finał: Jack Lisowski – Judd Trump
22.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 3. etap: Granollers – Les Angles
0.00 **Snooker:** Turniej UK Championship – finał: Mark Selby – Judd Trump

POLSAT SPORT 1

6.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy gry pojedynczej
9.00 **Polsat Mundial Cast** – magazyn piłkarski
10.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
11.00 **Halo, tu Wimbledon** – magazyn tenisowy
12.00 **Kronika Wimbledonu** – magazyn tenisowy
13.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – studio **(live)**
14.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy **(live)**
16.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy **(live)**



18.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy gry pojedynczej **(live)**
21.00 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
22.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
23.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
1.00 **Boks**

TVP ABC

10.45 **Rodzina Treflików 2**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**
13.00 **Figu Migu na planecie Czochras**
13.20 **Tru i Tęczowe Królestwo**
13.55 **Świnka Peppa 7**
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
15.40 **Billy – chomik, który został kowbojem**
16.05 **Pat i świat**



16.35 **Rev i Roll**
17.05 **Pszczółka Maja**
17.30 **Petronix: Obrońcy zwierząt**
18.00 **Kucharz Shane**
18.25 **Leo da Vinci 2**
19.00 **Ptyś i Bill**
19.10 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**
19.25 **Piotruś Królik**

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 2**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Baranek Shaun**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia**



15.10 **Kicia Kocia 2**
15.55 **Blaze i megamaszyny 3**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.15 **Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia**
18.40 **Dora i przyjaciele**
19.35 **Kicia Kocia**

TVN 24

7.30 **Rozmowa Piaseckiego** – program publicystyczny
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo**
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**



20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.
20.20 **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**
1.20 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.35 **Nowa Maja w ogrodzie**

CANAL+ SPORT

8.45 **Wyścigi konne:** Tor Służewiec 2026 – Gala Derby
11.15 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Atletico Madryt – Real Sociedad
13.30 **Magazyn PGE Ekstraliga**
15.10 **Premier League Stories** (46)
15.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Celta Vigo – Real Madryt CF
18.00 **Liderzy. W centrum gry** (2)
19.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Motor Lublin – Gezet Stal Gorzów
22.00 **Boks:** Gala w El Paso – waga lekka: Stephanie Han – Holly Holm
0.15 **Liga+ Extra**
2.20 **Ligomistrzowe historie** (5)

EUROSPORT 2

12.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście
15.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Krakowie – speed kobiet i mężczyzn – finały
16.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Krakowie – speed par mieszanych – finały
17.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Krakowie – speed par – finały
18.00 **Jeździectwo:** Global Champions Tour w Monako
20.00 **Kolarstwo:** Tour de France
22.00 **Igrzyska Olimpijskie: Galeria sław Barcelona 1992**
23.00 **Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Atlanta 1996**

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy gry pojedynczej
8.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy gry pojedynczej
11.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
14.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy **(live)**
16.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy **(live)**
18.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy **(live)**
21.00 **Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Eugene
23.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.15 **Sonic Prime 2**
8.40 **Harmidom 7**
9.30 **Harmidom**
10.00 **SpongeBob Kanciastoporty 6**
10.10 **SpongeBob Kanciastoporty 5**
10.25 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
11.45 **Grzmotomocni: Tajniacy**
12.15 **Niebezpieczny Oddział**
12.40 **Niebezpieczny Henryk**
13.10 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
14.25 **Harmidom 3**
15.20 **Harmidom 10**
15.40 **Sonic Prime 2**
16.05 **SpongeBob Kanciastoporty 15**

TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.47 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.25 **Było sobie życie**
9.55 **Charlotte i trzy muszkieterki**
10.26 **Angelo rządzi**
10.52 **Siostry 2**
11.22 **Polly Pocket 6**
12.16 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.13 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.39 **Polly Pocket 6**
14.22 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 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 **Kontrapunkt**
19.00 **Kontrapunkt – Ring wolny**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Bez retuszu**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Panorama dnia**

CANAL+ SPORT 2

11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
13.30 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – mecz finałowy gry pojedynczej
16.00 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – mecz 1. rundy: Clara Tauson – Diana Sznajder
18.30 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – mecz 1. rundy: Solana Sierra – Zheng Qinwen
21.00 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – 1. runda: Venus Williams – Irina-Camelia Begu
23.30 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – 1. runda: Alexandra Eala – Elise Mertens

ELEVEN SPORTS 1

12.30 **Formuła 2:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
13.40 **Made in Italy**
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: US Sassuolo Calcio – Inter Mediolan
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Borussia Dortmund – Bayern
20.00 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – Pisa
22.40 **Serie A**
23.45 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (1, 2)

POLSAT SPORT 3

6.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy gry pojedynczej
8.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
10.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
14.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy **(live)**
16.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy **(live)**
18.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy **(live)**
21.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
23.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

7.53 **Świnka Peppa 7**
8.15 **Pan Krokodyl 2**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Barbapapa i jego rodzinka**
11.30 **Dora 4**
12.00 **Rubble i jego ekipa 3**
12.25 **Psi Patrol 6**
12.54 **Świnka Peppa 8**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.05 **Rogata ekipa 2**
16.35 **Psi Patrol 4**
17.05 **Rubble i jego ekipa 2**
17.30 **Pan Krokodyl 2**
17.55 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
18.10 **Barbapapa i jego rodzinka**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 3**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Spidey i superkumple 3**
12.30 **Blue 3**
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**
16.00 **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

9.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga: ORLEN OIL Motor Lublin – Gezet Stal Gorzów
12.00 **Snooker:** Championship League – 1. runda **(live)**
16.45 **Premier League Stories** (1)
17.30 **Snooker:** Championship League – 1. runda **(live)**
22.15 **Boks:** BKFC Liberty Brawl: Philadelphia
0.30 **Górnik. Chłopcy z Zabrza** (1)
1.30 **Ligomistrzowe historie** (1)
2.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: GKS Katowice – Raków Częstochowa

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Werder Brema – Bayern
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: US Cremonese – Inter Mediolan
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: FC Bayern Monachium – TSG 1899 Hoffenheim
18.00 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Udinese Calcio – Inter
22.00 **Ligue 1 Show** (36)
23.05 **Made in Italy** (13, 12, 11)
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Le Havre AC – PSG
2.00 **Magazyn piłkarski**

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Wojny magazynowe**
10.00 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.05 **Polacy za granicą**
16.05 **Złomiarze** – serial dokumentalny
18.10 **Poszukiwacze historii** – serial dokumentalny
20.05 **Złomiarze** – serial dokumentalny
22.05 **Siły specjalne – Polska**
1.00 **Kołowrotek**
4.05 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

11.15 **101 napraw 4**
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 **Nauka jazdy**

TVS

16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher – Niech zdecyduje miłość** – film obyczajowy, Niemcy 2009
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Przypływy miłości** – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2009
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 **Śladami historii**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Z wędką nad wodę w Polskę i świat**
22.30 **Starowiejski profesor Józef Bielawski** – film dok.

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl e0375a4541



Głównym „bohaterem" serialu tak naprawdę jest Zamek Czocha, który do dziś skrywa wiele tajemnic.

Paweł Małaszyński jako kryptolog, kapitan Abwehry Johann Jörg, a w rzeczywistości Michał, oficer polskiego wywiadu.



Jacob Globcke (Jan Frycz) to podpułkownik SS, szef służby bezpieczeństwa na Zamku Czocha.



Świetne role zagrali Borys Szyc i Cezary Żak, którzy wcielili się w niemieckich oficerów.

TAJEMNICA TWIERDZY SZYFRÓW

Sekrety Zamku Czocha

Od 1. odcinka

Kiedy Paweł Małaszyński dostał propozycję zagrania Johana Jörga, zgodził się natychmiast. Nic dziwnego, historia opowiedziana w tym serialu jest fascynująca i do dziś budzi wielkie emocje.

TAJEMNICA TWIERDZY SZYFRÓW WT 7.07 godz. 18.05 TVP HISTORIA

W przyszłym roku minie 20 lat od premiery tego serialu. Mimo upływu czasu świetnie się go ogląda. To zasługa wciągającej fabuły i gwiazdorskiej obsady. Johann Jörg, grany przez Pawła Małaszyńskiego, był porównywany do kultowego Hansa Klossa. I coś w tym jest. Obaj są polskimi agentami, którzy, występując w mundurach niemieckich oficerów, rozpracowują przeciwnika. Są też przystojni i cieszą się powodzeniem u kobiet. Różni ich jedno – Kloss w każdym odcinku wykonywał inne zadanie, podczas gdy Jörg koncentruje się na jednej misji: odebraniu Niemcom maszyny szyfrującej nazwanej przez aliantów Schwertfisch („Ryba-Miecz").

Tropem rakiety V2

Zamek Czocha, będący miejscem akcji serialu, kryje wiele tajemnic. Według niektórych przekazów podczas II wojny światowej działała w nim elitarna szkoła szyfrantów Abwehry. Istnieją również hipotezy, że funkcjonował tam tajny ośrodek badawczy, w którym prowadzono prace nad rakietą V2. Co ciekawe, jednym z głównych pomysłodawców budowy tej rakiety był Wernher von Braun, który rzeczywiście bywał na Zamku Czocha. Po wojnie potajemnie wywieziono go do Stanów Zjednoczonych. To właśnie on zaprojektował rakietę Saturn V, która wyniosła astronautów na Księżyc w 1969 roku.

Wróćmy jednak na Dolny Śląsk. Historycy podkreślają, że brakuje wystarczających dowodów, by jednoznacznie stwierdzić, co dokładnie działo się na Zamku Czocha. Na szczęście filmowa opowieść nie musi ściśle trzymać się faktów. Aura tajemnicy związana z tym miejscem zainspirowała znanego propagatora historii II wojny światowej – Bogusława Wołoszańskiego, który najpierw napisał powieść „Twierdza szyfrów", a następnie stworzył scenariusz serialu.

Kulisy produkcji

Zdjęcia realizowano oczywiście na Zamku Czocha, ale także w innych, nie mniej znanych obiektach, takich jak Zamek Książ czy pałac w Pszczynie. A filmowców wspierali pasjonaci, czyli członkowie kilku grup rekonstrukcyjnych, którzy wcielili się m.in. w żołnierzy Waffen-SS oraz służyli swoją wiedzą i udostępniali sprzęt. Na planie wykorzystano 42 pojazdy historyczne, w tym pojazdy opancerzone i motocykle. Na potrzeby produkcji wykonano nawet replikę rakiety V2, ponieważ ten wątek również pojawia się w scenariuszu. Niestety, podczas transportu na plan zdjęciowy, wskutek niewłaściwego zabezpieczenia, rakieta złamała się na pół. Na szczęście technikom udało się połączyć obie części, dzięki czemu bezpiecznie dotarła na miejsce.

Doborowa obsada

Na szczególną uwagę zasługuje również obsada. Paweł Małaszyński wspominał, że na potrzeby serialu nauczył się mówić po niemiecku. Zbierał także pochwały za to, że wszystkie sceny kaskaderskie zrealizował bez pomocy dublera. Znakomitą kreację stworzył też Jan Frycz jako cyniczny oficer Globcke oraz Cezary Żak, który wcielił się w demonicznego esesmana Harry'ego Sauera. Na specjalne życzenie aktora do postaci Sauera dodano wątek uzależnienia od opium, co jeszcze bardziej podkreśliło jej mroczny charakter.

13-odcinkowy serial „Tajemnica twierdzy szyfrów" do dziś cieszy się dużą popularnością i ma wierne grono fanów, nie tylko wśród pasjonatów historii II wojny światowej. To znakomicie zrealizowana produkcja z wciągającą intrygą w tle. Warto do niej wrócić.

MARZENA JURACZKO

FOT. TVP (2), Adobe Stock, Forum

eprasa.pl e0375a4541



UPIÓR W KUCHNI

Damy z trucizną

UPIÓR W KUCHNI WT 7.07 godz. 20.00 TVP KULTURA

Dwie Angielki, matka (Zofia Mrozowska) i córka (Grażyna Staniszewska), prowadzą cichy pensjonat na peryferiach portowego miasta. Gdy w okolicy zaczynają ginąć podróżni z dalekich stron, do akcji wkracza uparty komisarz (Marek Walczewski), zaś trop prowadzi do uroczych dam. Pech chce, że komisarz zostaje otruty, ale na miejscu jest jeszcze inspektor (Jan Machulski).

„Upiór w kuchni" to perełka Teatru Sensacji „Kobra" – kryminał doprawiony szczyptą grozy i sporą porcją czarnego humoru. Patrick K. Clark napisał historię, przy której można jednocześnie śmiać się i nerwowo zerkać za siebie. Co ciekawe, za tym angielsko brzmiącym pseudonimem krył się reżyser spektaklu, Janusz Majewski. **MAM**

BERLIN KU'DAMM 56

Na przekór tradycji

BERLIN KU'DAMM 56 WT 7.07 godz. 23.30 TVP 2

Berlin, 1956 rok. Gospodarczy cud ma odmienić Niemcy, ale w wielu domach wciąż rządzą stare zasady. Właśnie w takim świecie żyje Monika Schöllack (Sonja Gerhardt) – buntowniczka, która nie chce podporządkować się oczekiwaniom rodziny. Po wyrzuceniu ze szkoły wraca do Berlina, by ponownie znaleźć się pod skrzydłami matki (Claudia Michelsen), prowadzącej renomowaną szkołę tańca przy Kurfürstendamm 56. Surowa kobieta uważa ją za najmniej udaną ze swoich córek. Pierwszy odcinek serialu to poruszająca opowieść o młodych kobietach szukających własnej drogi, marzeniach tłumionych przez konwenanse i rodzącej się fascynacji rock and rollem. **MAM**



może użądlić		pomoc z nieba		posiadł wiedzę tajemną		Glenn ..., „Wielki chłód"		góruje nad Sycylią		..... u Tiffany'ego", film	„Jaś ..." z Atkinsonem		ryba hodowlana		inten-sywne żywienie gęsi
żeruje na naiwności ludzkiej	▶		7							przeznaczenie, los	8				
▶				ma niezmienną wartość		bojaźń, strach		syn Dedala	▶				działo		zapiekanka z bakłażanami
plac pełen kupców	nawałnica		okrutne rządy	... Kelly, aktorka	▶	3				skurcz mięśni	▶				
kotlet w bułce	▶			5			wyspa koralowa na oceanie	spód	▶			pasiasty minerał		zadra w psychice	
▶	2				naczynie na rosół	▶				skład starych rzeczy	▶				
na nim rybak		koronkowa ozdoba bluzki	▶					słynny wodospad	▶					6	
▶					pustynia w Azji	▶	4			napaść		▶			
ostry czubek		złoty dla mistrza	▶					duchowa euforia	▶				1		

1	2	3	4	5	6	7	8

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: TVP (3)

eprasa.pl e0375a4541

TVP 1

5.00 Złoty chłopak (327) – serial obyczajowy, Turcja 2022
5.50 Akacjowa 38 (891) – telenowela, Hiszpania 2015
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.30 Kościół z bliska – magazyn religijny, Polska 2012-2026
8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
8.10 Pogoda Info
8.20 Janosik (6): Worek talarów – serial przygodowy, Polska 1973
9.15 Ranczo 6 (75): Kontrrewolucja – serial obyczajowy, Polska 2012 (patrz obok)
10.10 Komisarz Alex 7 (83): Śmiertelny upadek – serial kryminalny, Polska 2015
11.05 Ojciec Mateusz 15 (194): Pałac – 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: **Rzeki Chorwacji** – film dokumentalny, Chorwacja/Hiszpania 2020, reż. Goran Safarek (patrz obok)
14.00 Złoty chłopak (328) – serial obyczajowy, Turcja 2022
15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 Dziedzictwo (971) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
18.05 Reporterzy – magazyn reporterów
18.25 Akacjowa 38 (906) – telenowela, Hiszpania 2015
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026



9.15 OBYCZAJOWY

Ranczo 6 (75)

Nowy wikary czuje się nieprzydatny. Odnajduje sens powołania dzięki jednemu z wiernych. Dzieci w szkole podejmują różne inicjatywy, by zebrać środki na wycieczkę. Czerepach (Artur Barciś, zdj.) wykorzystuje ich działania do promowania senatora (Cezary Żak, zdj.). **55 min**



12.55 DOKUMENT

Rzeki Chorwacji

Chorwackie rzeki odgrywają kluczową rolę w utrzymaniu równowagi środowiska naturalnego w Europie. Twórcy podążają za meandrami tych, które wpływają do rozległych terenów zalewowych, jak i malowniczymi wodospadami oraz ciepłymi źródłami wapiennymi w rejonie Karlovac. **65 min**

20

20.10 Sport, Pogoda
20.30 Prokurator (8) – serial kryminalny, Polska 2015
21.25 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
21.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/8 finału **(live)** (patrz obok)
0.30 Zwycięstwo za wszelką cenę – film dokumentalny, Francja 2024, reż. Pierre-Emmanuel Luneau-Daurignac
1.35 Warszawa – film obyczajowy, Polska 2003, reż. Dariusz Gajewski
3.25 Wykrywacz kłamstw – pr. publicyst., Polska 2025-2026
3.45 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026
4.05 Reporterzy – magazyn reporterów
4.15 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ **4.35**



21.50 SPORT

Piłka nożna

Na stadionie w Vancouver możemy zobaczyć reprezentację Portugalii, która liczy na lepszy rezultat niż w 2022 roku. Wówczas zakończyła swoją mundialową przygodę na etapie ćwierćfinału. **160 min**

TVP 2

5.00 Rodzinka.pl (189) – serial komediowy, Polska 2016
5.35 M jak miłość (1788) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.25 Eleos znaczy miłosierdzie – reportaż, Polska 2026
6.55 Barwy szczęścia (3348) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.30 Rodzinka.pl (32, 33): Ciągle głodni; Trudne decyzje – serial komediowy, Polska 2011
Natalia kolejny raz przeprowadza w domu kulinarną rewolucję. Wprowadza dietę tofu. Tomek, Kuba i Kacper za cichym przyzwoleniem taty sabotują jej działania. Planują powrót do czipsów. **65 min**
12.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
13.15 Panna młoda (138) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (870) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Romek oraz Ela przeżywają trudne chwile w lesie, gdy dochodzi do starcia między myśliwymi a kłusownikiem. Jedna osoba wpada w sidła, a dwie są ranne. Alek i Nowy ruszają z pomocą kolegom z innej bazy. **30 min**
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (427) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
Martina ma żal do matki, że zbyt szybko pogodziła się ze śmiercią męża i zaczęła układać sobie życie na nowo. Z kolei Catalina i Pelayo podejmują próby ocalenia swego upadającego interesu. **55 min**
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
16.35 Familiada – teleturniej
17.15 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
17.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/8 finału **(live)** (patrz obok)
20.40 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
21.15 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka – teleturniej, Polska 2026
21.35 Program rozrywkowy
23.00 Na sygnale (863) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
23.30 Berlin Ku'damm 56 (1) – serial obyczajowy, Niemcy 2016, reż. Sven Bohse, wyk. Sonja Gerhardt, Claudia Michelsen, Maria Ehrich, Emilia Schüle (patrz obok)
0.25 PitBull (5) – serial sensacyjny, Polska 2005
1.20 Karol, władca Hiszpanii (4) – serial kostium., Hiszp. 2015
2.15 Nasz dom w górach (11) – serial obycz., Niemcy 2020
3.15 Brunei. Królestwo do potęgi – film dokumentalny, Francja 2024 ▶ **4.10**



17.50 SPORT

Piłka nożna

Reprezentacja Argentyny walczy o dołączenie do Włochów i Brazylijczyków, którzy wygrali mundial dwa razy z rzędu. Jeśli obecni mistrzowie świata zagrają w pierwszych fazach turnieju zgodnie z oczekiwaniami, powinniśmy zobaczyć ich w meczu o ćwierćfinał. **170 min**



20.40 TELETURNIEJ

Omnibus – szybcy i mądrzy (16)

Rywalizacja, w której najważniejszy jest czas – poprawne odpowiedzi przynoszą uczestnikom dodatkowe cenne sekundy, błędne zaś je odbierają. W prowadzonej przez Krzysztofa Czeczota (zdj.) grze biorą udział trzy znane osoby, które w czterech rundach sprawdzają swoją wiedzę, pamięć i refleks. **35 min**



23.30 OBYCZAJOWY

Berlin Ku'damm 56 (1)

Rok 1956. Caterina Schöllack (Claudia Michelsen, zdj.) pragnie zapewnić trzem córkom godną przyszłość. Pewnego dnia jedna z dziewcząt, Monika, postanawia się zbuntować. **55 min**

POLSAT

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.30 Malanowski i partnerzy (321, 322): Tajemnica męża; Bez wyjścia – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
9.30 Trudne sprawy (1251, 1252) – serial paradokumentalny, Polska 2024
W gabinecie rehabilitantki Pauliny zjawia się 17-letni Kacper. Kobieta uważa, że to jej syn, który został uprowadzony, gdy był niemowlęciem. Rozpoznaje znamię na plecach chłopaka. **125 min**
11.35 Gliniarze (868, 869): Wszystko dla mojego dziecka; Kontrola gier – serial paradokumentalny, Polska 2023
13.40 Dlaczego ja? (1498, 1499): Wzorowe wychowanie; Szczęśliwy traf Beaty – serial paradokumentalny, Polska 2025
Julia trafiła do szpitala po upadku. Policjanci podejrzewają, że została popchnięta. W jej rzeczach matka znajduje cenny wisiorek. Okazuje się, że kupił go ojciec przyjaciółki poszkodowanej. **130 min**
15.50 Wydarzenia
16.20 Pogoda
16.25 Interwencja – magazyn reporterów
16.40 Gliniarze (1065, 1066): Pozory; Szemrane interesy – serial paradokumentalny, Polska 2025
Na warszawskim osiedlu dochodzi do śmiertelnego potrącenia samochodem kobiety. Ślady i zeznania świadków wskazują na celowe działanie. Kluczem do rozwiązania sprawy okazuje się przeszłość ofiary. **130 min**
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny
19.35 Sport, Pogoda



20.00 SENSACYJNY

Niezniszczalni

Barney Ross (Sylvester Stallone) rusza z grupą najemników na południowoamerykańską wyspę, by obalić dyktatora sprawującego tam władzę od ponad dwudziestu lat.
W misji bierze udział m.in. biegły w posługiwaniu się nożem Lee Christmas (Jason Statham, zdj.). **130 min**



22.10 DRAM. SENS.

Kryzys

W USA trwa epidemia uzależnień od opioidów. Agent Jake Kelly (Armie Hammer), brat zmagającej się z nałogiem Emmie (Lily-Rose Depp, zdj.), tropi przestępcę, który organizuje operację przemytu fentanylu. Z kolei prof. Tyrone (Gary Oldman) przeciwstawia się działaniom potężnego koncernu farmaceutycznego. **160 min**

20.00 FILM **Niezniszczalni** – film sensacyjny, USA/Bułgaria/Hiszpania 2010, reż. Sylvester Stallone, wyk. Sylvester Stallone, Jason Statham, Jet Li, Dolph Lundgren (patrz obok)
22.10 FILM **Kryzys** – dramat sensacyjny, Kanada/Belgia 2021, reż. Nicholas Jarecki, wyk. Gary Oldman, Armie Hammer, Evangeline Lilly, Greg Kinnear (patrz obok)
0.50 FILM **Alfa** – film przygodowy, USA/Kanada/Chiny 2018, reż. Albert Hughes, wyk. Kodi Smit-McPhee, Jóhannes Haukur Jóhannesson, Jens Hultén, Natassia Malthe, Leonor Varela (patrz obok)
2.55 Nasz nowy dom (289) – reality show, Polska 2023
4.00 Kabaretowa Ekstraklasa (82) – program rozrywkowy, Polska 2017



0.50 PRZYGODOWY

Alfa

Epoka lodowcowa. Keda (Kodi Smit-McPhee, zdj.) spada w przepaść. Towarzysze zostawiają go bez pomocy. Zaatakowany przez wilki chłopak rani jednego z drapieżników. Próbuje oswoić zwierzę. **125 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji
pobrano z serwisu 8375 1541

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1691) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (6) – program rozrywk., Pol. 2025
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026
11.20 Doradca smaku (14) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (9) – program rozrywk., Pol. 2020
12.35 Ukryta prawda (1471, 1472, 1722) – serial paradokumentalny, Polska
Właścicielka butiku Agnieszka przyłapuje 20-letnią Julkę na kradzieży. Jest poruszona jej historią. Zatrudnia ją na pół etatu, daje jedzenie i ubrania. Kiedy odkrywa, że dziewczyna sypia na zapleczu, przekonuje swoich rodziców, by przyjęli ją do domu. **190 min**
15.45 Detektywi (106) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Pracownica ośrodka wychowawczego dla chłopców otrzymuje przesyłkę z bombą. Wkrótce jej mąż znika. Istnieje podejrzenie, że niebezpieczną paczkę wysłali podopieczni ośrodka. Sprawę bada m.in. Maciej Dębosz. **65 min**
16.50 Szpital św. Anny (62) – serial obyczajowy, Polska 2025
Marta i Krystyna spędzają razem wieczór u matki Tomka. Kiedy dowiadują się o napaści na niego, natychmiast jadą na SOR. **65 min**
17.55 Młode gliny (15) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



17.55 KRYMINALNY

Młode gliny (15)

Nad stawem zostają znalezione ciała zamordowanej pary, taksówkarza Radosława i partnerki właściciela motelu, Adriany. Podejrzenia padają na zdradzanego mężczyznę, który mógł szukać zemsty. Kolejny trop prowadzi śledczych do kobiety uwikłanej w piramidę finansową. **65 min**



20.50 DRAM. KRYM.

Dziewczyna z pociągu

Pełna żalu rozwódka zostaje uwikłana w zbrodnię. **145 min**



TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 3 (3, 4) – serial kryminalny, USA 1986
8.00 Kobra – oddział specjalny (7, 8): Summer i Sharky; Uwięzieni – serial sensacyjny, Niemcy 2017
Komisarze ratują Summer, córkę prokuratora zajmującego się prawami człowieka. Została wykorzystana przez nowego przyjaciela jako kurier narkotykowy. **120 min**
10.00 Maria z przedmieścia (49, 50) – telenowela, Meksyk 1995
12.00 Nie igraj z aniołem (111) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Estefania postanawia wyjść za Israela. Blanca przychodzi do hotelu Omara. Kłócą się o Marichuy. Kobieta próbuje go zabić. Rani siebie. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (45) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Kurierzy (30) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (532, 533) – serial obyczajowy, Polska 2022
17.00 Kurierzy (31) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Dorota dostarcza przesyłkę do gabinetu samozwańczego doktora Brzozy. Zaintrygowana Krystyna postanawia umówić się na konsultację. Jan ostro się temu sprzeciwia, ale żona go nie słucha. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (968, 969) – serial obyczajowy, Polska 2026
Ania skrywa tajemnicę o pragnieniu korekty płci. Zastawia biżuterię matki i inwestuje w kryptowaluty. Andżelika nie radzi sobie z Igorkiem, który ciągle pyta o ojca. Zwierza się Romanowi. **120 min**



20.00 SENSACYJNY

Zakon

W ręce uznanego archeologa trafia rękopis. Naukowiec rusza do Izraela, gdzie znika bez śladu. Jego syn (Jean-Claude Van Damme, zdj.) zaczyna poszukiwania. Trop wiedzie do tajemniczej sekty. Przybyszowi z pomocą przychodzi była członkini stowarzyszenia (Sofia Milos). **115 min**



21.55 SENSACYJNY

Krwawy biznes

Deacon Lyle (Jean-Claude Van Damme, zdj.) pada ofiarą handlarzy organami. Stracił nerkę, która była przeznaczona do przeszczepu dla jego siostrzenicy. Zdesperowany tropi złodziei. **125 min**

TVN 7

DVB T2

5.30 Ten moment (52) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (777-779) – serial paradokumentalny, Polska 2020
8.45 Ukryta prawda (1335, 1439, 1440) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1090-1092) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
13.55 Kryminalni (2): Wspólnicy – serial kryminalny, Polska 2004 (patrz obok)
15.00 Szpital (776, 777) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Piotr Wójtowicz zajmuje się nastolatką, która była molestowana przez przyrodniego brata. Dziewczyna jest zrozpaczona, ponieważ ojciec jej nie uwierzył. Na SOR trafiają skłócone szwagierki. **120 min**
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (503) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
Stylistka Lena Warecka jest oskarżona o morderstwo aktora Antoniego Palickiego, z którym się spotykała. Gdy mężczyzna zakończył związek, zadała mu kilka ciosów popielniczką. Grozi jej teraz dożywocie. **60 min**
18.00 SOS Ekipy w akcji (15) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)
19.00 Ukryta prawda (1526) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Bartosz spotyka licealną koleżankę. Gdy dowiaduje się, że odeszła z klasztoru, postanawia stworzyć z nią związek. Nie podoba się to jego matce, która swata syna z córką sąsiadki. Nie darzy Klary zaufaniem, ponieważ złamała ona śluby zakonne. **60 min**



13.55 KRYMINALNY

Kryminalni (2)

Pewien człowiek jest świadkiem podpalenia samochodu w lesie. Odnalezione w środku zwłoki zostają zidentyfikowane jako ciało jednego ze współwłaścicieli firmy budowlanej. Śledztwo w tej sprawie prowadzi Zawada (Marek Włodarczyk, zdj.). **65 min**



18.00 PARADOKUM.

SOS Ekipy w akcji (15)

Policjanci interweniują podczas wieczoru kawalerskiego, który wymknął się spod kontroli. Inny patrol rusza z kolei do wypadku. Zniknęła mała pasażerka. **60 min**

REKLAMA

Reutter
W APTEKACH I ZIELARNIACH
CUKIERKI ALOESOWE – SEKRET URODY, DOBREGO SAMOPOCZUCIA, WZMOCNIENIA ODPORNOŚCI.

20.15 Na Wspólnej (4241) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 Dziewczyna z pociągu FILM – dramat kryminalny, USA 2016, reż. Tate Taylor, wyk. Emily Blunt, Haley Bennett, Rebecca Ferguson, Justin Theroux (patrz obok)
23.15 Kuba Wojewódzki (13) – talk-show, Polska 2025 (patrz obok)
0.20 Nostalgia anioła – dramat FILM obyczajowy, USA/Wielka Brytania/Nowa Zelandia 2009, reż. Peter Jackson
2.45 Uwaga! – magazyn reporterów
3.00 Wallander 3 (7) – serial kryminalny, Wielka Brytania/Szwecja/Niemcy 2014
4.35 Nauka jazdy 5 (15) – pr. rozrywk., Polska 2022
5.00 Recepta na stary dom 3 (10) – pr. rozrywk., USA 2018



23.15 TALK-SHOW

Kuba Wojewódzki (13)

Przypomnienie ciekawego odcinka, w którym wystąpili znana między innymi z serialu „Na Wspólnej" aktorka Ewa Gawryluk oraz satyryk i stand-uper Kacper Ruciński (oboje na zdj.). **65 min**

20.00 Wtorki z Van Damme'em: FILM **Zakon** – film sensacyjny, USA/Aruba 2001, reż. Sheldon Lettich, wyk. Jean-Claude Van Damme, Vernon Dobtcheff, Charlton Heston (patrz obok)
21.55 Krwawy biznes FILM – film sensacyjny, Kanada 2015, reż. Ernie Barbarash, wyk. Jean-Claude Van Damme, John Ralston, Leonard Gonzales, Charlotte Peters (patrz obok)
0.00 Kickboxer: Zemsta FILM – film sensacyjny, USA 2016, reż. John Stockwell, wyk. David Bautista, Alain Moussi, Gina Carano, Georges St-Pierre (patrz obok)
2.00 Dzielnica strachu 9 (401) – serial kryminalny, Pol. 2025
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (964) – obycz.
4.00 Zobacz to!



0.00 SENSACYJNY

Kickboxer: Zemsta

Kurt Sloan (Alain Moussi, zdj.) jest świadkiem śmierci starszego brata podczas walki z mistrzem tajskiego boksu. Zamierza go pomścić. Prosi o pomoc mistrza Duranda (Jean-Claude Van Damme). **120 min**

20.00 Player One – film s.f., USA/ FILM Indie 2018, reż. Steven Spielberg, wyk. Tye Sheridan, Olivia Cooke, Ben Mendelsohn, T.J. Miller (patrz obok)
23.00 Oszukać przeznaczenie 5 FILM – horror, USA/Kanada 2011, reż. Steven Quale
0.50 Drużyna potępionych FILM – film sensacyjny, USA/Francja 2010, reż. Sylvain White
2.40 Zgłoś remont 11 (5) – program rozrywkowy, Polska 2026
3.30 Fachowcy (9) – serial paradokumentalny, Polska 2017
4.05 Usterka 11 (5) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019
4.40 Dorota was urządzi! (12) – program rozrywkowy, Polska 2014



20.00 FILM SF

Player One

Umiera twórca wirtualnego świata, który oferuje ludziom możliwość wcielenia się w dowolną istotę. Rozpoczyna się konkurs na następcę. Bierze w nim udział m.in. Wade (Tye Sheridan, zdj.). **180 min**

TVP 3

10.00 Złoty chłopak (188) – serial obycz., Turcja 2022
11.00 Rok w ogrodzie – mag.
11.30 W aptece i kuchni
12.00 Kryminalna siódemka
12.30 Rączka gotuje – mag.
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Bez retuszu – pr. publ.
14.20 Poznaj region – cykl fel.
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Serwis Info Dzień – inf.
15.30 Program lokalny
19.30 Całkiem niezła historia – cykl reportaży, Polska
19.45 Kryminalna siódemka
20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów – publ.

TVP POLONIA

15.00 Myśliciele – sylwetki polskie (9)
15.10 To działa. Polskie innowacje bez granic (6) – serial dok., Pol. 2025
16.00 Zaraz wracam 2 (106)
16.30 Barwy szczęścia (3337) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 Gra słów. Krzyżówka
17.30 Teleexpress
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Oko na Wschód – publ.
18.45 Info Wilno – pr. inform.
19.05 Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny – pr. inform.
19.15 Laskowik & Malicki
20.10 Program informacyjny 19.30
20.40 Pogoda

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (6, 7) – serial sensacyjny, USA
7.55 Bogaty dom – biedny dom (72) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (504, 505) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1162, 1163) – paradok.
11.55 Dlaczego ja? (1531, 1532) – paradok.
13.55 Trudne sprawy (1349-1351) – paradok.
16.55 Policjantki i Policjanci (1396) – obycz., Pol. 2026
18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (514)
19.00 Policjantki i Policjanci (1397) – obycz., Pol. 2026
20.00 Uroczysko (199, 200) – serial kryminalny, Polska

PULS 2

8.50 Masza i Niedźwiedź 2 – serial animowany
9.20 Straszne historie Maszy – serial anim.
9.25 Świnka Peppa – anim.
9.45 Bing – serial animowany
10.00 Jeżyk i Przyjaciele – serial animowany
10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany
11.35 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim.
12.00 Psi Patrol 8 – serial anim.
12.35 Marta mówi – anim.
13.00 Smerfy – serial anim.
14.00 Monster High – anim.
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim.
16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.
17.00 Smerfy – serial anim.

TVP ROZRYWKA

6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
8.50 Va banque – teleturniej
9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Matki, żony i kochanki (18) – serial obycz., Polska
14.15 Rodzinka.pl (194, 195)
15.25 Kabaret Letnią Porą (7, 8) – pr. rozr., Pol. 2021
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
18.35 Okrasa łamie przepisy
19.40 Makłowicz w podróży
20.10 Postaw na milion
21.10 Kabaret Letnią Porą (24) – pr. rozr., Pol. 2021

TTV HD

7.35 DeFacto 13 (9, 10)
8.30 Kartoteka (8, 9)
10.35 Detektywi (21, 22)
12.35 Zakup w ciemno 7 (30, 31) – reality show, Pol.
14.35 Nic do zgłoszenia (5)
15.35 Złomowisko PL 5 (3)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (1)
18.05 Zakup w ciemno extra (39) – reality show, Polska
18.40 Niezwykłe Stany Prokopa 5 (8) – rozr., Pol.
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 7 (35)
21.05 Zakup w ciemno extra (32) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.

MAGAZYN REPORTERÓW



20.30 Telekurier – Polska
Sensacyjne zdarzenia, reporterskie interwencje, ludzkie dramaty i sukcesy. W każdym wydaniu pojawia się też relacja z kraju na żywo lub reportaż. **30 min**

21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Złoty chłopak (189)
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 (844)
2.30 Bez retuszu – pr. publ.

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

FANTASY



20.50 Wiedźmin (6) – Polska
Geralt ratuje życie królowej Cintry i jej córce Pavetcie. Na dwór przybywają pretendenci do ręki Pavetty. Jeden z nich mówi wiedźminowi, że księżniczkę przyrzekł mu jej ojciec. **55 min**

21.45 Ojciec Mateusz 2 (25)
22.40 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (9) – pr. rozr., Pol. 2025
23.15 Dziennik regionów
23.40 Jerzy Stuhr. Sam ze sobą – film dokumentalny
0.40 Zaraz wracam 2 (106)
1.10 Polacy na ratunek Żydom (20)
1.30 Program informacyjny 19.30

KRYMINALNY



21.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (126)
Do Osicy zgłasza się dawna przyjaciółka i prosi ją o pomoc w odnalezieniu partnera, dilera. Policjantka zaczyna prywatne śledztwo. W mieszkaniu zaginionego znajduje ciało funkcjonariusza. **60 min**

22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1009) – krym., Pol. 2026
23.05 Czasy ostateczne:
FILM **Pozostawieni** – film sens., USA/Kanada 2014
1.25 Love Island. Wyspa miłości (28)
2.30 Hardcorowy lombard 3 (20) – serial dokum., USA
3.05 SuperLudzie Extra (62)

ANIMOWANY



18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2
Nigel, wujek Szeregowego, składa nielotom niezapowiedzianą wizytę. Skipper, Rico i Kowalski dość szybko zaczynają mieć dość kłopotliwego gościa. **60 min**

19.00 Kacze opowieści – serial anim., USA
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (956) – obycz.
21.00 Dzielnica strachu 10 (438, 439) – serial krym.
23.00 Miasto odkupienia
FILM – film sens., USA 2014
1.00 Dzielnica strachu 9 (404) – serial krym., Polska
2.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (639) – obycz.

KOMEDIOWY



22.10 Rodzinka.pl (55) – Polska
Natalia oraz Maria odpoczywają w domu od Ludwika i Tomka. Ojciec szkoli najstarszego syna w prowadzeniu samochodu. Tomek i Magda wybierają się na koncert. Plany się komplikują. **40 min**

22.50 Tak to leciało! – teleturniej muzyczny, Polska 2025
23.50 Gabi Drzewiecka zaprasza (5) – talk-show
0.50 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026
2.10 Kabaret Letnią Porą (4, 32) – program rozrywkowy, Polska 2021
4.20 Hity wszech czasów (1) – magazyn muzyczny

DOKUMENT



22.00 Nic do zgłoszenia 6 (8)
Funkcjonariusze KAS z Wrocławia zamknęli lokal, w którym miejsce miał nielegalny hazard i handel narkotykami. W terespolu rozpracowano przemyt papierosów schowanych w skrytce. **60 min**

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (5)
0.00 Fachowcy 2 (11) – serial paradokumentalny, Pol.
0.45 Żony Podlasia 3 (6) – serial dokumentalny, Pol.
1.45 Niebezpieczne dzielnice (5) – dok., Pol.
2.20 Nauka jazdy 5 (7) – rozr.
2.50 Szpital (924) – paradok.
3.35 Szkoła (806) – paradok.
4.20 Szpital (604) – 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** Ikonograf Hrysza **21.00** BTL **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

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

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

KATOWICE 17.15 Mikrokosmosy **17.45** Sobota w Bytkowie **18.15** Papyn pyto **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Ziołowa apteka **21.30** Aktualności

KRAKÓW 17.05 Gospodarz z Wolicy **17.46** 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** Z indeksem w ręku **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.** 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 20 (262, 263) – krym., Pol. 2018
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (650, 651)
12.25 Ojciec Mateusz 6 (76)
13.20 Komisarz Alex 4 (40)
14.15 Ranczo 7 (79, 80) – obycz.
16.10 Górna półka smaku
16.40 Przystanek slow food 3
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 25 (319)
19.20 Ranczo 7 (86) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (285, 286)
21.25 Ojciec Mateusz 32 (411)
22.20 Zdrada – thriller, USA
FILM 1997, reż. Alan J. Pakula
0.20 Syn (6) – serial obyczajowy
1.15 Służby specjalne (4, 5-ost.) – sens., Pol. 2015
3.20 Ranczo 8 (95) – obycz., Pol.

TVP KULTURA

11.30 Cyrograf dojrzałości
FILM – film obyczajowy, Pol. 1967
12.35 Władysław Szpilman 1911-2000 – własnymi słowami – film dok., Pol.
13.45 Kosmos 1999 (10) – s.f.
14.50 Jańcio Wodnik – dramat
FILM obyczajowy, Polska 1993
16.50 Stawiam na Tolka Banana (2, 3) – obycz., Pol.
18.20 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki (6) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 Rawhide (2) – serial przyg.
20.00 Upiór w kuchni – sztuka Patricka G. Clarka, Pol. 1976
21.25 Stan wyjątkowy – komedio-
FILM dramat, Chorwacja/Polska/Serbia 2018
23.35 Naświetlając Muybridge'a – film dok.

BBC FIRST

8.45 Lewis 4 (8) – serial krym.
9.40 Ojciec Brown (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2013
10.40 Śmierć pod palmami (2)
11.45 Zagadki doktora Blake'a 3 (3) – serial krym.
12.55 Death Valley (1, 2) – kom.
15.00 Ojciec Brown 7 (6) – krym.
16.00 Lewis 4 (8) – serial krym.
17.00 My Life is Murder 2 (10) – serial kryminalny
18.00 Morderstwa w Midsomer 21 (2)
19.55 Śmierć pod palmami (3)
21.00 Harry Wild 4 (5) – krym.
22.00 Diabelski szczyt (3, 4)
0.10 McDonald i Dodds 2 (2)
2.00 Śmierć pod palmami (3)

ROMANCE TV

14.20 Najlepsze na koniec
FILM – komedia, Niemcy 2024
16.15 Tego tylko brakowało!
FILM – komedia, Niemcy 2024
18.05 Górski lekarz (142, 143)
20.00 Rosamunde Pilcher:
FILM **Mężczyzna moich marzeń** – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2007
21.50 Käthe i ja: Śpiąca
FILM **Królewna** – dramat obyczajowy, Niemcy 2019
23.45 Górski lekarz (142, 143) – obycz., Niemcy/Austria
1.40 Rosamunde Pilcher:
FILM **Mężczyzna moich marzeń** – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2007
3.35 Grzechy i grzeszki (5)

ANTENA HD

11.55 Klątwa Wyspy Dębów 6 (30, 31) – reality show, USA
13.50 Australijscy poszukiwacze złota 3 (5, 6) – serial dok., Australia
15.50 Wojny kontenerowe 2 (6, 7) – serial dokumentalny
16.50 77 TV 2 (15) – pr. rozr., Pol.
17.50 77 TV 4 (22) – pr. rozr., Pol.
18.45 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (8)
20.00 Alex Hugo – górski detektyw (10) – krym., Fr.
22.05 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (4) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
23.15 Detektywi z Bordeaux 4 (11) – serial krym., Fr./Belgia
0.25 Polska. Największe dylematy – program publicyst.
3.55 Kryminał Rawicz (1)

TV 6

6.00 Więzienie (156, 157) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (703, 704) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (22, 23) – sens.
10.55 48h. Zaginieni (139-141)
13.55 Policjantki i Policjanci (1197) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (39, 40) – krym.
15.55 Kobra – oddział specjalny (24, 25) – sens.
18.00 Strażnik Teksasu (8, 9)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (191, 192)
21.55 Czarna lista (22) – krym.
22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (705, 706)
1.00 Kości (105, 106) – krym.
3.00 Cobra Kai (26) – przyg.
3.40 Septagon (96, 1) – krym.
5.45 Telezakupy TV Okazje

COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele 7 (1-6) – kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywu 6 (17-22) – kom.
14.30 Dwóch i pół 5 (7-10)
16.30 Przyjaciele 7 (7-12) – kom.
19.30 Teoria wielkiego podrywu 6 (23, 24) – kom.
20.25 Teoria wielkiego podrywu 7 (1-4) – kom.
22.00 The Office PL 3 (1, 2)
23.05 Comedy Club 5 (14, 15)
0.05 Miasteczko South Park 2 (9, 10)
1.00 Pracoholicy 3 (9, 10)
2.00 Śmieszniej nie będzie 6 (13, 14, 12) – rozr., Wlk. Bryt.
3.15 Miasteczko South Park 2 (6-8)
4.20 Comedy Club 7 (8-11)

TVN FABUŁA

9.50 Prawo Agaty 3 (11)
10.55 Szpital św. Anny (68)
11.55 Miłość czy pomyłka? (33, 34) – telen., Turcja 2020
13.55 Prawo Agaty 3 (10)
14.55 Detektywi – fab.-dok., Pol.
16.00 Seriaale: rozmowy 2
16.50 Tom i Jerry – film familijny,
FILM USA/Wlk. Bryt./Francja 2021
19.00 Szpital św. Anny (69) – serial obycz., Polska 2025
20.00 Ocean's Twelve:
FILM **Dogrywka** – komedia sens., USA/Australia 2004
22.45 Ciekawy przypadek
FILM **Benjamina Buttona** – film fantasy, USA 2008
2.00 Grawitacja – thriller s.f.,
FILM USA/Wielka Brytania 2013

eprasa.pl e0375a4541

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (8) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (149, 139) – mag. kulin.
9.40 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (5) – krym.
10.55 **Górski lekarz** (3, 4) – serial obycz., Niem. 2026
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (6) – krym.
14.00 **Katastrofy w przestworzach** (8, 5) – serial dokum., Kanada
17.00 **MacGyver 4** (6) – sens.
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada** – reality show
19.10 **Aukcja w ciemno 2** (6, 7) – serial dokum., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (299) – reality show, Pol. 2023
7.30 **Na ratunek 112** (923, 924) – serial paradokumentalny, Polska
8.30 **Sekrety rodziny** (378-380) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (948) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1353, 1347) – serial paradokumentalny, Polska
14.30 **Świat według Kiepskich** (524-528) – serial komediowy, Pol.
17.00 **48h. Zaginieni** (153, 154) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (994) – serial paradokumentalny, Polska

TVP SERIALE

5.20 **Rodzinka.pl** (100, 101) – serial kom., Polska 2013
6.20 **Na sygnale** (483, 484) – serial fabularno-dokum.
7.30 **Ojciec Mateusz 3** (33)
8.25 **Komisarz Alex 2** (22)
9.25 **Rodzinka.pl** (102) – kom.
10.00 **Klan** (1449, 1450) – telen.
10.55 **Ranczo 8** (100, 101)
12.35 **Komisarz Alex 2** (23)
13.30 **Ojciec Mateusz 30** (384, 385) – serial krym.
15.30 **Komisarz Alex 2** (24) – serial kryminalny, Polska
16.25 **Na sygnale** (485, 486) – serial fabularno-dokum.
17.35 **Ranczo 8** (102, 103) – serial obycz., Pol. 2014
19.30 **Ojciec Mateusz 30** (386) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Zwierzęta Wajraka 3** (5, 6) – serial dokum., 2022
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.15 **Bolek i Lolek** (9, 10)
7.45 **Reksio** (22, 25) – anim.
8.05 **Siedem życzeń** (5, 6) – serial przygodowy, 1985
10.50 **Akademia Pana Kleksa** FILM (2-ost.) – film przygodowy, Polska/ZSRR 1983
12.25 **To nie ze mną** (5, 6) – serial obyczajowy, 2022
13.55 **Pan Anatol szuka miliona** FILM – komedia obyczajowa, 1958
15.45 **Rozmowy nocą** FILM – komedia romant., 2008
17.50 **Czterej pancerni i pies** (6, 7) – serial wojenny

AXN

6.00 **FBI: Most Wanted 3** (16, 17) – serial kryminalny, USA 2020
7.30 **Agenci NCIS: Hawaje 3** (9, 10) – serial kryminalny
9.15 **Castle 2** (23, 24) – serial kryminalny, USA 2010
11.10 **MacGyver 2** (18, 19) – serial akcji, USA 2017-2018
13.10 **Dowody zbrodni** (1, 2) – serial kryminalny, USA
15.10 **Agenci NCIS 10** (20, 21) – serial sensacyjny, USA
17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (19, 20) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.05 **Castle 3** (1, 2) – serial kryminalny, USA 2010

CANAL+ PREMIUM

8.45 **MTV Unplugged: Maryla Rodowicz** – koncert, Polska 2025
10.05 **Elfy rozrabiają** FILM – film animowany, Niemcy 2024
11.20 **Masz ci los!** FILM – komedia, Polska 2023
12.50 **To nie jest zagadka kryminalna** (2) – krym.
13.45 **Maria Callas. Nieznane lata** – film dokum., Grecja
15.30 **Hollywood Buzz** – mag.
16.00 **Saga „Zmierzch": Księżyc w nowiu** FILM – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson
18.10 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.15 **Listy do Julii** FILM – komedia romantyczna, USA 2010

BIOGRAFICZNY



20.00 Podły, okrutny, zły FILM – USA 2019, reż. Joe Berlinger

Liz jest w związku z Tedem (Zac Efron, zdj.), oskarżonym o dokonanie serii zbrodni. Kobiecie trudno uwierzyć, że przez tak długi czas żyła z psychopatą. Staje przed trudnym wyborem. **135 min**

22.15 **Dobre zabijanie** FILM – dramat obyczajowy, USA 2014, wyk. Ethan Hawke
0.30 **Fałszerz** FILM – thriller, USA 2014, wyk. John Travolta, Christopher Plummer
2.35 **Ostatnie dni** FILM – film wojenny, Polska 1969
4.30 **Chłopi** FILM (2-ost.) – film obyczajowy, Polska 1973

KRYMINALNY



20.00 Ślad (70) – Polska 2019

Biznesmen Michał Pałasz zostaje utopiony w wannie. Po dokonaniu zabójstwa sprawca przebiera się w ubranie ofiary i na oczach przechodniów skacze z mostu, symulując samobójstwo. **60 min**

21.00 **Gliniarze** (789) – paradok.
22.00 **Łowca pedofilów** (170)
23.00 **Świat według Kiepskich** (357, 358)
0.00 **Ślad** (92) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (11) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Interwencja** – mag.
3.00 **Ewa gotuje** (548) – mag.
3.35 **Śluby gwiazd** (28) – rozr.
4.00 **Strzelnica Renaty Mauer** (5) – pr. sportowy

KRYMINALNY



20.30 Ojciec Mateusz 3 (34)

W okolicach hotelu znaleziono zwłoki jego kierownika, Bielskiego. Tymczasem do księdza zwraca się Ewa, narzeczona właściciela budynku. Żali się, że chłopak odwołał ślub i na pewno ma inną. **60 min**

21.30 **Ranczo 8** (104) – obycz.
22.25 **Ranczo 9** (105) – obycz.
23.20 **Ojciec Mateusz 30** (387) – serial kryminalny, Polska
0.20 **U Pana Boga w Królowym Moście** (2) – serial obycz., Polska
1.20 **Polowanie na ćmy** (4, 5) – serial historyczny, Polska
3.20 **Stulecie Winnych** (4)
4.10 **Klan** (1449) – telen., Pol.
4.40 **Pan Mama** (22) – kom.

OBYCZAJOWY



20.00 Historie miłosne FILM – 1997, reż. Jerzy Stuhr

Losy kilku mężczyzn (we wszystkich rolach Jerzy Stuhr, zdj.), których czeka trudny wybór. Ksiądz dowiaduje się, że ma córkę. Okradziony przez żonę złodziej ma zeznawać przeciwko niej. **115 min**

21.55 **Słodko-gorzki** – dramat FILM obyczajowy, 1996
23.50 **Trick** – komedia FILM sensacyjna, 2010
2.00 **Mniejsze zło** FILM – film obyczajowy, 2009
4.40 **Końce i początki** PREMIERA FILM – film krótkometrażowy, 2024, wyk. Karol Lelek
5.15 **Wagary** – film krótkometrażowy, 2024

KRYMINALNY

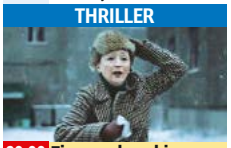


21.05 Rekrut 8 (13, 14)

Po wygranej na loterii policjanci z komisariatu Shangri-La odchodzą ze służby. Tim, Lucy, Celina i Miles organizują nabór. Bailey i John zostają porwani podczas akcji ratunkowej. **115 min**

23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (19, 20) – serial kryminalny, USA/Kanada
0.45 **Castle 3** (1, 2) – serial kryminalny, USA 2010
2.45 **Rekrut 8** (13, 14) – serial kryminalny, USA 2026
4.35 **Walker: Strażnik Teksasu** (10) – serial kryminalny, USA 2021
5.20 **Blok promocyjny AXN**

THRILLER



20.00 Zima pod znakiem wrony PREMIERA FILM – Polska/Wlk. Bryt./Luksemburg 2025

12 grudnia 1981 roku. Profesor Joan Andrews (Lesley Manville, zdj.) z Londynu przyjeżdża do Warszawy na gościnne wykłady. Gdy wybucha stan wojenny, kobieta znajduje się w pułapce. **110 min**

21.50 **Triumf i upadek. Historia Michaela Jacksona** (1) – serial dokumentalny
22.55 **Wyrwa** – thriller, FILM Polska 2023
0.35 **Potępiony** FILM – thriller, USA 2007

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

13 ULICA

6.00 **Blanca 3** (1, 2) – serial kryminalny, Włochy 2025
8.15 **Morderstwo w Ramatuelle** FILM – film kryminalny, Francja 2022
10.15 **Mentalista** (1-4) – serial kryminalny, USA 2008
14.00 **Blanca 3** (3, 4) – serial kryminalny, Włochy 2025
16.20 **Morderstwo w Larzac** FILM – film kryminalny, Fr. 2020
18.20 **Mentalista** (5-8) – serial kryminalny, USA 2008
22.00 **Flashback** (3) – serial krym.
23.10 **Kobra – oddział specjalny** (5, 6) – serial sensacyjny, Niemcy 2021
1.10 **Morderstwo w Larzac** FILM – film kryminalny, Fr. 2020
3.10 **Blanca 3** (2-4) – serial kryminalny, Włochy 2025

POLSAT FILM

7.30 **Doktor Martin** (33)
8.30 **Przyjaciółki** (129, 130)
10.25 **Świat według Kiepskich** (167, 168, 232, 233, 166, 79, 225) – serial kom., Polska
14.35 **Nadchodzi Polly** FILM – kom. romant., USA 2004
16.30 **Liga niezwykłych dżentelmenów** FILM – przyg., USA/Niemcy/Czechy 2003
18.45 **Nie zadzieraj z fryzjerem** FILM – komedia, USA 2008
21.00 **Jak ukradłem 100 milionów** FILM – komedia kryminalna, Polska 2024
22.55 **Jeszcze dłuższe zaręczyny** FILM – komedia romantyczna, USA 2012
1.30 **Fala zbrodni** (74-77)
5.25 **Na ratunek 112** (862)

HBO

12.45 **Marsjanin** – film s.f., USA/Wlk. Bryt./Jordania 2015 FILM
15.05 **Potwory kontra obcy: Dynie mutanty z kosmosu** – film anim.
15.30 **Królestwo niebieskie** FILM – dramat historyczny, USA/Hiszp./Wlk. Bryt. 2005
17.50 **Twórca** – thriller s.f., FILM USA 2023, wyk. John David Washington
20.00 **Stamtąd 4** (9) – serial grozy
21.00 **Ta inna siostra Bennet** (3) – kostium., Wlk. Bryt.
21.30 **Życie, Larry i pogoń za nieszczęściem** (2) – kom.
22.00 **Blade Runner 2049** FILM – film s.f., USA/Wielka Brytania/Węgry 2017
0.35 **Zaginiona dziewczyna** FILM – thriller, USA 2014

WARNER TV

6.05 **Cudotwórcy** (2, 3) – kom.
7.00 **Prawo Agaty 2** (13)
8.05 **Teraz albo nigdy!** (7)
9.05 **Bajer z Bel-Air 5** (2, 3)
10.05 **Prawo Agaty 2** (12)
11.05 **Pełna chata 8** (5, 6) – kom.
12.05 **Teraz albo nigdy!** (8, 9)
14.05 **Bajer z Bel-Air 5** (2-5)
16.00 **Pełna chata 8** (5-8) – kom.
17.55 **Przygoda Felicity** FILM – film familijny, USA 2005
19.40 **Rodzinne rewolucje** FILM – komedia, USA 2014
22.00 **Płonący wieżowiec** – film FILM katastroficzny, USA 1974
0.25 **Yellowstone 2** (7, 8)
3.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (7, 8) – krym.
4.55 **Tropiciele** (1) – serial krym.
5.30 **Chojrak – tchórzliwy pies** (12) – serial anim., USA

ALE KINO+

9.35 **Problem** – film krótkometr.
10.00 **Grantchester 10** (5, 6) – serial krym., Wlk. Bryt.
12.05 **Vera 6** (1) – krym., Wlk. Bryt.
14.00 **Ostatni mistrz** – dramat FILM obyczajowy, USA 2020
16.15 **Klub wtorkowy** FILM – komediodramat, Szwecja 2022
18.15 **Vera 6** (2) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Niebo Montany** – film FILM obyczajowy, USA 2007
22.15 **WASP. Sieć szpiegów** FILM – thriller, Francja/Brazylia/Hiszpania 2019
0.50 **Zabić, jak to łatwo powiedzieć** FILM – thriller, USA 2012, wyk. Brad Pitt
2.50 **Król** (3) – serial sensacyjny
3.50 **Wiarołom** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2021

CANAL+ FILM

12.05 **Nadzieja** – dramat FILM sensacyjny, Pol./Niem. 2006
13.45 **Jutro będzie nasze** FILM – komediodramat, Wł. 2023
15.40 **Wolna krowa**
16.10 **Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego** – film dok.
17.35 **Piękna łąka kwietna**
18.05 **Ultimatum Bourne'a** FILM – sens., USA/Niemcy 2007
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Uciekinier** – film s.f., FILM Wielka Brytania/USA 2025
22.10 **Maria Callas** – dramat FILM biograficzny, Włochy/Niemcy/Chile 2024
0.10 **Królestwo** – dramat sens., FILM USA/Niemcy/ZEA 2007
1.55 **Ludzie** – dramat FILM wojenny, Polska 2023

SCI FI

10.00 **Kroniki Shannary 2** (1, 2)
11.50 **Zagubiona tożsamość 2** (8, 9) – s.f., Kan. 2011-2012
13.40 **Kosmiczna apokalipsa** FILM – film s.f., USA 2023
15.30 **Kroniki Shannary 2** (3, 4)
17.20 **Zagubiona tożsamość 2** (10, 11) – serial s.f., Kanada
19.10 **Małpa i Mechamałpa: Nowy porządek** FILM – film s.f., USA 2024
21.00 **Transformers** FILM – film s.f., USA 2007
0.00 **Most do Terabithii** FILM – film familijny, USA 2007
1.50 **Maszyna** – thriller s.f., FILM Wielka Brytania 2013
3.30 **Zagubiona tożsamość 2** (10, 11) – serial s.f., Kanada

PARAMOUNT NETWORK

8.25 **Czarodziejki 3** (8)
9.25 **Policyjna grupa pościgowa 16** (1) – dok.
10.25 **Pingwiny z Madagaskaru** (6) – serial animowany
10.55 **Pokój Marvina** – dramat FILM psychologiczny, USA 1996
13.00 **Czarodziejki 3** (9, 10)
15.00 **Jądro Ziemi** – dramat s.f., FILM Wielka Brytania/USA 2003
17.55 **Sonic. Szybki jak błyskawica** FILM – film familijny, USA/Japonia/Kanada 2020
20.00 **Szeregowiec Ryan** FILM – dram. wojenny, USA 1998
23.30 **Ojciec chrzestny 2** – film FILM sensacyjny, USA 1974
3.30 **Policyjna grupa pościgowa 16** (2, 3) – dok.

FX

9.00 **Z archiwum X 2** (20) – s.f.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (10, 11) – krym., USA
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (21, 22)
13.45 **Agenci NCIS 10** (7, 8)
15.35 **Skymed 2** (4) – obycz., Kan.
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (12, 13) – krym., USA
18.20 **Z archiwum X 2** (21) – s.f.
19.15 **FBI 4** (8) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (1, 2)
22.00 **9-1-1** (18) – serial obycz.
22.55 **Z archiwum X 2** (21) – s.f.
23.50 **Resident Evil: Zagłada** FILM – horror, Francja/Australia/Niemcy 2007
1.45 **Matlock** (13) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

8.35 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (8) – krym.
9.50 **Panna Scarlet i komisarz 2** (6) – krym.
11.00 **Panna Marple: Morderstwo na plebanii** FILM – film kryminalny, USA 2004
13.05 **Poirot** – serial kryminalny
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (1) – krym.
16.40 **Panna Scarlet i komisarz 3** (1) – krym.
17.50 **Poirot** (9, 10) – serial krym.
20.00 **Za linią wroga** – film FILM sensacyjny, USA 2001
22.05 **Patriota** – film FILM sensacyjny, USA 1998
23.55 **Nieuchwytny cel** – film FILM sensacyjny, USA 1993

CANAL+ SERIALE

9.50 **Naruto 2** (23-25) – anime
11.20 **13 posterunek 2** (4-6)
13.05 **Chwile szczęścia** (2)
14.05 **Łapu capu Extra** – pr. rozr.
14.35 **Naruto 2** (26) – serial anime
15.05 **Naruto 3** (1, 2) – anime, Jap.
16.05 **Hollywood Buzz** – mag.
16.35 **Planeta Singli. Osiem historii** (3, 4) – serial kom.
18.20 **To jest żużel** (4-6) – dok.
20.05 **Belfer 3** (1, 2) – krym., Pol.
22.00 **Blizna** (6) – sens., Hiszpania
22.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
23.00 **Spartakus: Krew i piach** (13) – serial historyczny, USA
0.00 **Rodziny takie jak nasza** (1, 2) – serial obyczajowy
1.55 **Mały Zgon** (3, 4) – krym.
4.15 **Byłem królem** – dok., Pol.

CANAL+ 360

13.50 **Wykrywacz historii 4** (2)
14.50 **Grip – w świecie supersamochodów** (4)
15.50 **Supersamoloty bojowe 11** (3) – serial dok.
16.45 **Zholowani: ciężarówki w opałach 9** (1) – dok.
17.45 **Porzucone konstrukcje** (6) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.40 **Wykrywacz historii 4** (1)
19.50 **Zholowani: ciężarówki w opałach 9** (2) – dok.
20.50 **Co poszło nie tak** (2) – serial dok., Wielka Brytania
22.00 **Grip – w świecie supersamochodów** (5) – serial dokumentalny, 2022
23.00 **Supersamoloty bojowe 11** (1) – serial dok.

WTOREK 7 lipca

WSCH. SŁ. 04.33 | ZACH. SŁ. 21.04 | Imieniny: Antoniego, Donalda, Piotra

TeleTydzień

TLC

10.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelove rozmowy 7**
11.00 **Wiza na miłość 12**
13.00 **Klinika bez tajemnic** (1, 2) – program medyczny
15.00 **Wiza na miłość: pościelove rozmowy 11**
16.00 **Historie wielkiej wagi**
18.00 **Pokonać otyłość** (6) – serial dokumentalny
19.00 **Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3** – reality show
20.00 Premiera: **Mali ludzie, wielka rodzina 11**



21.00 Premiera: **Rodzina 10+ 8** (12) – pr. rozr., USA 2026
22.00 Premiera: **Kiedy dzieci mają dzieci 7** (12) – dok.
23.00 **Klinika koszmarnej stopy** – serial dok.
0.00 **Dr Pryszczylla – kulisy**
1.00 **Mali ludzie, wielka rodzina 11**
2.00 **Rodzina 10+ 8** (12) – rozr.

POLSAT CAFÉ

6.00 **Przyjaciółki** (65, 66)
8.00 **Co ludzie powiedzą** (7, 8) – serial komediowy
9.25 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (43, 44) – reality show, Pol.
12.30 **Bogaty dom – biedny dom** (143, 104)
14.30 **10 lat młodsza w 10 dni** (9, 10) – pr. rozr., Pol.
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (47)
18.00 **Nasz nowy dom** (324, 325) – reality show
20.05 **Kolacja w ciemno** (67)
21.05 **Więzienie kobiet** (136, 137) – serial dokum.



22.00 **Bogaty dom – biedny dom** (126) – reality show
23.00 **Gry małżeńskie** (152, 153) – reality show
1.00 **Kolacja w ciemno** (14, 16) – pr. rozrywk., Pol.
3.05 **Więzienie kobiet** (13, 14) – serial dokum.
4.00 **Zdrady** (153, 154) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.15 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (4) – reality show, Polska 2018
5.50 **Damy i wieśniaczki. PL 9** (2) – serial fabularno-dokum., Polska
6.50 **Pogromcy chaosu** (6) – pr. rozrywk., Pol. 2025
7.45 **Dzień dobry wakacje** – magazyn
11.20 **Ugotowani** (5, 6) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
13.30 **Kuchenne rewolucje** (12, 11) – pr. rozr., Polska
15.35 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (1, 2) – reality show, Polska 2018



17.05 **W czym do ślubu?** (1)
17.40 **Kuchenne rewolucje** (11-13) – rozr., Polska 2022
20.50 **Jestem z Polski** (13, 8)
22.50 **Hotel Paradise 6** (23)
23.50 **Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9**
1.35 **Dorota was urządzi!** (5)
2.20 **Nieoczywiste miejsca** (4) – serial dok., Pol. 2022

DISCOVERY CHANNEL

9.00 **Gorączka złota: rzeka skarbów 7**: Dar od Freda
10.00 **Klan z Alaski** (7)
11.00 **Przetrwać nad Jukonem**: Mroczne dni
12.00 **Włoska kontrola celna** (6)
13.00 **Ed Stafford: inicjacja**
14.00 **Nagi instynkt przetrwania: Elita 3**
15.00 **Złomowisko PL 6** (5)
16.00 **Teorie spiskowe pod lupą**
17.00 **Na straży duńskiego lotniska 2** (3)
18.00 **Bracia Collins biorą się do roboty** (13)



19.00 **Nagi instynkt przetrwania 10**
21.00 Premiera: **Rolnicy w akcji** (1)
22.00 Premiera: **W oku cyklonu: Łowcy burz** (3)
23.00 Premiera: **Bimbrownicy 14**
0.00 **Od samochodu do domu 2**

TVP HISTORIA

6.45 **Był taki dzień** – fel., Pol.
6.50 **Odnaleźć zaginione** (13-15) – serial dok., Pol.
8.30 **Czterdziestolatek** (15)
9.40 **Z matką w sercu** – dok.
10.40 **Plaże Europy** (1)
11.40 **Góry Europy** (1): Ardeny
12.40 **Wojny Rosji** (1/3) – dok.
13.40 **Królowie** (52) – hist., Pol.
14.15 **Czterdziestolatek** (16)
15.10 **Film dokumentalny**
15.35 **Sensacje XX wieku**
18.05 **Tajemnica twierdzy szyfrów** (1) – serial wojenny, Polska 2007, wyk. Paweł Małaszyński, Borys Szyc



19.00 **Było sobie miasteczko**
20.00 **Oficer** (7) – serial sens.
21.05 **Starożytny Egipt – kroniki imperium** (1): Życiodajny Nil – serial dok.
22.10 **Nieznana wojna na Północy** (1) – dok.
23.15 **Sensacje XX wieku**
1.20 **Encyklopedia II wojny światowej**

FOKUS TV

6.05 **48h. Zaginieni** (61)
7.00 **Byli sobie wynalazcy** (1-4) – serial anim., Francja
8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (1)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (9, 10) – reality show, USA
12.00 **I wojna światowa w liczbach** (2) – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (1, 2)
14.00 **Tajne akta nazistów** (3, 4) – dok., Wlk. Bryt.
16.00 **Dorwać tuńczyka 3** (10, 11) – serial dok., USA
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (12, 13) – serial dokum.



20.00 **Galileo** (24)
21.00 **Inżynierowie Hitlera: budowniczowie III Rzeszy** (6) – dok.
22.00 **Zaginione złoto II wojny światowej**
0.00 **Starożytni kosmici** (8)
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (13-16) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (1, 2) – mag.

METRO

8.30 **Szpital** (784, 785) – paradok.
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (353, 354)
12.30 **SOS Ekipy w akcji** (29)
13.30 **Brzydula** (29, 30) – kom., Pol.
14.35 **Kiedy ktoś kocha bardziej** (14) – serial obycz., Turcja
15.45 **The Floor** – teleturniej, Pol.
17.00 **Fani czterech kółek 17**
18.00 **Prawo Agaty 7** (3) – obycz.
19.00 **Kartoteka 2** (7, 8) – fab.-dok.
21.05 **Kryminalni 3** (3, 4) – krym.
23.15 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11** (7) – krym.
0.20 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5** – serial dok.
1.15 **Szpital** (777) – paradok., Pol.
2.15 **Szkoła** (529, 530) – paradok.
3.45 **Nowa Maja w ogrodzie 4**

ZOOM

8.05 **Strażnik Teksasu 9** (6, 7)
9.55 **MacGyver 3** (3, 4) – sens.
12.05 **Pułapki umysłu** – serial dok.
13.15 **Wojny magazynowe: Kanada 2** – reality show, Kan.
14.25 **Pod pokładem: Morze Śródziemne 9** – reality show
15.30 **Sensacje XX wieku** – hist.
17.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
20.00 **Kobra – oddział specjalny 23** (19) – sens.
21.00 **Kobra – oddział specjalny 24** (1) – sens.
22.00 **Pod pokładem: Morze Śródziemne 9** – reality show
23.00 **Magia nagości. Polska**
0.00 **Magia nagości 5** – pr. rozr.
1.05 **Magia nagości. Niemcy**

FOOD NETWORK

8.20 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
9.20 **Co nas truje** – pr. rozrywk.
11.35 **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 11** – telet. kulin.
20.10 **Napad na kuchnię**
21.10 **24/24** – maraton kulinarny
22.15 **Pyszne miejscówki** – mag.
23.15 **Akcja: Restauracja! 20**
0.15 **Człowiek kontra jedzenie**
1.45 **Kuchnia na szczęście**
3.25 **Miłość od kuchni** – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki**
8.00 **Jak działa wszechświat?**
10.00 **Autostrada spotkań z UFO:** UFO i przemoc – dok.
11.00 **Kosmiczna mapa skarbów**
13.00 **Podziemne sekrety**
15.00 **NASA – archiwum tajemnic**
18.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki**
21.00 **Czy jest z nami inżynier?** – serial dokumentalny
23.00 **Wybuchowy program** – program rozrywkowy
1.00 **NASA – archiwum tajemnic**
4.00 **Podziemne sekrety**

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Przetrwanie w kanadyjskiej dziczy**
13.00 **Wojenna szkoła przetrwania**
14.00 **II wojna światowa: Ukryta prawda:** Oblężona wyspa
15.00 **Alarm na lotnisku: Peru**
17.00 **Zatopione grobowce Nilu**
18.00 **Sztuka obrony: Wojny w Europie:** Francja – dok.
19.00 **Wojna widziana z powietrza**
20.00 **Katastrofa w przestworzach: Śmierć legendy** – dok.
21.00 **Służby ratownicze: Jukon**
23.00 **Procesy czarownic: Prawdziwe historie** (2)
0.00 **Katastrofa w przestworzach:** Utrata szczelności

BBC EARTH

10.20 **Życie na pustkowiu: powroty 3** – serial dokum.
11.20 **Skarby przeszłości i ich tajemnice** – serial dokum.
12.20 **Malownicze trasy kolejowe 2** – serial dokum.
13.20 **Mroźna planeta 2** – dok.
14.30 **W okowach mrozu 3** – dok.
16.25 **Pociągiem przez starożytną Grecję** – dok.
17.40 **Dziewicze zakątki Ziemi**
18.45 **Malownicze trasy kolejowe 3** – serial dokum.
19.45 **Słynne indyjskie tygrysy**
20.55 **W okowach mrozu 3** – dok.
22.55 **Superchirurdzy: szansa na życie 2** – serial dokum.
23.55 **W 80 kilo dookoła świata**
1.00 **Dziewicze zakątki Ziemi**

WP

10.00 **Wakacyjne remonty** – rozr.
11.00 **Niepojęte: Strefa tajemnic**
12.00 **Wariaci za kierownicą 3**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** – serial dokum.
15.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5** – serial dokum.
16.50 **Pogoda**
17.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 5** (3)
19.00 **Strażacy z sąsiedztwa**
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa 5**
21.50 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 13**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 15**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 7**
0.55 **Mistrzowie Kabaretu 5**

NOWA TV

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (16) – serial kom.
10.00 **Miodowe lata** (15) – kom.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
11.00 **Poirot 13** – serial kryminalny
14.30 **Świat według Kiepskich** (354) – serial komediowy, Pol.
15.00 **Świat według Bundych 8** (169-174) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (13) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (24-27)
21.00 **Zdrady** (7) – serial paradok.
22.00 **Ślad** (41, 42, 106) – 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 **Najgorętsze nieruchomości pod słońcem** – serial dokum.
11.05 **Usterka 11** (12, 13)
12.35 **Moje miasto, mój dom 8**
14.35 **Mieszkanie na miarę 4**
16.30 **Polowanie na ogród 2**
18.10 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
19.05 **Zgłoś remont 4** – pr. rozr.
20.05 **Dorota inspiruje**
21.00 **Dorota was urządzi!** – rozr.
22.30 **House Hunters – Poszukiwacze domów 9** – program rozrywkowy
0.40 **Kupujemy dom na plaży 29** – serial dokum.
1.05 **Kupujemy dom na plaży 20** – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

8.05 **Człowiek kontra jedzenie**
10.10 **Brazylijskie uczty uliczne z Andym Batesem** – dok.
12.15 **Małżeństwo w dżungli**
14.20 **Człowiek kontra jedzenie**
14.55 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
17.00 **Szokujące potrawy** – dok.
19.00 **Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń. Zanzibar** – program rozrywk.
20.00 **Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń. Dubaj**
21.00 **Nagi instynkt przetrwania**
22.55 **Kobieta na krańcu świata**
0.40 **Małżeństwo w dżungli**
2.35 **Szokujące potrawy** – dok.
4.15 **Człowiek kontra jedzenie**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 **Oko w oko z dziką naturą**
9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Najgroźniejsze zwierzęta Afryki:** Polowanie na okazie
13.00 **Dzikie miejsca Europy**
14.00 **Najdziwniejsze cuda ewolucji**
15.00 **Walki zwierząt**
16.00 **Amerykańska Amazonia**
17.00 **Świat kolibrów** – film dok.
18.00 **Dzikie Indie**
19.00 **Królestwo drapieżników:** Królowa na wygnaniu – dok.
20.00 **Dzika konfrontacja**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Dzikie miejsca Europy**
2.48 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy**

POLSAT VIASAT HISTORY

13.20 **Abu Simbel: świątynie nad Nilem** – film dokum., Fr.
14.30 **Piramidy w Gizie: sięgnąć do gwiazd** – film dokum., Fr.
15.40 **Jak inżynieria zmieniała świat:** Statua Wolności – dok.
16.35 **Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze**
17.40 **Punkty zwrotne II wojny światowej**
18.50 **Historia sprawiedliwości**
19.40 **Cesarstwo Rzymskie: mity i fakty**
20.50 **Świta Hitlera:** Rudolf Hess
22.00 **1776: niepodległość USA**
22.55 **Naziści: ściśle tajna nauka:** Chemia zła – dok.

CANAL+ KUCHNIA

13.55 **Podróż przez smaki Chin 3**
14.50 **U sąsiadów w kuchni 12**
15.45 **Z pola na stół 2** – serial dok.
16.15 **Jelita vs mózg** – mag. kulin.
16.40 **Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień**
18.25 **Maximum Foodie 4** – dok.
18.55 **M jak mięso** – serial dokum.
19.50 **Nie bój ryby!** – mag. kulin.
20.15 **Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia**
21.10 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 11** – serial dokumentalny
23.00 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 8** – dok.

CANAL+ DOMO HD

14.05 **Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo**
15.00 **Kupcie sobie zamek! 2**
15.55 **Porządek musi być** – dok.
16.50 **Gardeners' World 14**
18.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
19.00 **Wielkie projekty: Szwecja 3** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 10** – dok.
21.00 **Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo** – serial dokumentalny
21.55 **Wielkie projekty: Australia 10** – serial dokum.
22.55 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.

SUPER POLSAT

10.30 **SuperLudzie** – serial dokum.
11.30 **Świat według Kiepskich** (355-358) – serial kom., Polska
13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 6** – reality show, Pol.
16.30 **Ninja Warrior Polska**
18.25 **Świat według Kiepskich** (460, 461, 553) – serial kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.10 **Opancerzony** – film
FILM sensacyjny, USA 2009
22.55 **Nieobliczalny** – film sens.,
FILM USA/Rumunia 2006
0.55 **Świat według Kiepskich** (388-393) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

13.00 **Na dobre i na złe** (577)
13.55 **Kradzież Księgi Świętego Jakuba** (1) – film dok., Hiszp.
15.00 **Rosół polski** – mag. kulin.
15.30 **Ojciec Mateusz** (5, 6)
17.25 **Najwspanialsze ikony natury:** Lód – serial dokum.
18.30 **Lato z Radiem i Telewizją Polską:** Radom – widowisko
19.30 **Miłość i nadzieja** (297)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (278)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (268) – serial obycz.
22.30 **Książę i ja: Królewskie wesele** – komedia romantyczna, USA 2006
FILM

PLANETE+

12.35 **Świetliki. Boskie światło natury** – film dokumentalny
13.45 **Targowiska świata:** Dijon
14.50 **Zaginione światy** – dok.
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 8** – serial dokum.
16.55 **Świat zawarty w obrazie**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi** – serial dokum.
19.45 **Zagadka pustynnych latawców** – film dokum.
20.50 **Oumuamua, przybysz z gwiazd** – film dokum.
22.00 **Szepty dawnej Ziemi**
23.10 **Strefa nagości** – serial dok.

TVP DOKUMENT

12.10 **Korona Gór Polski 2**
12.45 **Kości na handel** – film dok.
13.45 **Najwspanialsze drzewo Australii** (2) – dok., Australia
15.00 **Rajskie zakątki Europy**
15.55 **Wielkie misje kosmiczne Artemis 2** – film dok., Pol.
16.45 **Magiczny Adriatyk**
17.50 **Sanatorium miłości 4**
18.50 **Sadeck – gwiazda choreografii, choreograf gwiazd** – film dokumentalny
20.00 **Kto rządzi światem?**
21.05 **Mieszkańcy skandynawskich wód**
22.10 **Niebezpieczne drogi**

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

6.00 Strongman: Mistrzostwa Polski – Międzyzdroje 2026
7.00 Koszykówka mężczyzn: Eliminacje MŚ – mecz: Polska – Holandia
9.00 Mundialowy poranek – magazyn piłkarski
10.15 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/8 finału
12.35 Polska Liga Żeglarska – magazyn sportowy
13.05 Piłka nożna: MŚ 2026 – 1/8 finału
15.30 Dzień na mundialu – magazyn piłkarski



17.05 Piłka nożna: MŚ 2026 – 1/8 finału **(live)**
21.50 Piłka nożna: MŚ 2026 – 1/8 finału **(live)**
1.00 Boks: Gala w Nowym Jorku – podsumowanie
3.00 Boks: Gala w Los Angeles: B. Jack – N. Mikaelian
4.05 Boks: Gala w Montrealu – podsumowanie

EUROSPORT 1

11.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Innsbrucku
12.00 Kolarstwo: Tour de France – 3. etap
12.45 Cycling Essential Stories – mag. sportowy
13.00 Kolarstwo: Tour de France – 4. etap **(live)**
18.00 Kolarstwo górskie: PŚ w La Thuile – cross-country kobiet i mężczyzn
19.30 Motocross: MŚ w Johannesburgu – 2. wyścig w klasie MX2 i w klasie MXGP
20.30 Endurance Uncovered: Racing for Excellence



21.00 Formuła E: ePrix Chin – podsumowanie
22.00 Kolarstwo: Tour de France – 4. etap: Carcassonne – Foix
0.00 Snooker: Turniej Scottish Open – finał: Chris Wakelin – Chang Bingyu
1.30 Kolarstwo: Tour de France – 4. etap

POLSAT SPORT 1

6.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
8.00 Formuła 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii
9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski
10.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
11.00 Halo, tu Wimbledon – magazyn tenisowy
12.00 Kronika Wimbledonu – magazyn tenisowy
14.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej **(live)**
16.30 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał **(live)**



18.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej **(live)**
21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał
23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał
1.00 Boks
4.45 Siatkówka kobiet: LN: Turcja – Polska **(live)**

TVP ABC

10.45 Rodzina Treflików 2
11.35 Stacyjkowo
11.55 Pszczółka Maja
12.25 Domisie
13.00 Zagadki zwierzogromadki
13.20 Tru i Tęczowe Królestwo
14.30 Oli i Luna
14.55 Oktonauci
15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść?
15.40 Billy – chomik, który został kowbojem
16.05 Pat i świat
16.35 Rev i Roll



17.05 Pszczółka Maja
17.30 Petronix: Obrońcy zwierząt
18.00 Kucharz Shane
18.25 Leo da Vinci 2
19.00 Ptyś i Bill
19.10 Czarodziejskie miasteczko Pinokia
19.25 Piotruś Królik
19.50 Lupin wśród bajek

MINIMINI+

4.32 Księżniczka Hania i Grymasek 4
4.38 Detektyw Łodyga 7
5.05 Tomek i przyjaciele 20
6.10 Ciekawski George
6.39 Ciekawski George 6
7.33 Kicia Kocia 2
8.30 Cloudy & Stormy
9.05 Bing
10.00 Baranek Shaun
11.25 Baczne oczka
11.55 Marta mówi
12.50 Moje urodziny
12.59 Marta mówi
14.00 Basia
15.10 Kicia Kocia 2
15.55 Blaze i megamaszyny 3



17.20 Staś i fajna Babcia
17.50 Moje urodziny
17.57 Staś i fajna Babcia
18.15 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia
18.40 Dora i przyjaciele
19.35 Kicia Kocia
20.25 Mały Charlie
21.36 Zouk

TVN 24

7.30 Rozmowa Piaseckiego
8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
15.00 15 na żywo
16.00 Fakty po południu
18.00 Tak jest – pr. publicyst.
19.15 Serwis informacyjny
19.30 Fakty po Faktach
20.00 Kropka nad i – pr. publ.



20.20 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
1.20 Kropka nad i – pr. publ.
1.50 Tak jest – pr. publicyst.
2.35 Nowa Maja w ogrodzie
3.02 Fakty po Faktach

CANAL+ SPORT

11.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lechia Gdańsk – Lech Poznań
13.30 Liderzy. W centrum gry (2)
14.45 Premier League Stories
15.30 Wyścigi konne: Tor Służewiec 2026 – Gala Derby
18.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: GKM Grudziądz – KS Toruń
21.00 Liderzy. W centrum gry (2)
22.15 Boks: BKFC Fight Night: Hammond – waga półśrednia: C. Vancamp – G. Cisneros
23.25 Premier League Stories (46)
0.00 Liga+ Extra
2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Arka Gdynia – Radomiak Radom

EUROSPORT 2

13.00 Snooker: Turniej UK Championship: Mark Selby – Judd Trump
15.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering kobiet i mężczyzn – finały
17.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Innsbrucku – prowadzenie – finały
18.00 Snooker: Turniej UK Championship – mecz finałowy: M. Selby – J. Trump
20.00 Kolarstwo: Tour de France
22.00 Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Sydney 2000
23.00 Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Ateny 2004
0.00 Kolarstwo: Tour de France

POLSAT SPORT 2

6.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
8.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
11.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej kobiet **(live)**
16.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej kobiet **(live)**
18.30 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej
21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej
23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej
1.00 Sporty walki: FEN

NICKELODEON

8.15 Sonic Prime 2
8.40 Harmidom 7
9.30 Harmidom
10.00 SpongeBob Kanciastoporty 5
10.10 SpongeBob Kanciastoporty 7
10.25 SpongeBob Kanciastoporty 13
11.45 Grzmotomocni: Tajniacy
12.15 Niebezpieczny Oddział
12.40 Niebezpieczny Henryk
13.10 SpongeBob Kanciastoporty 15
14.25 Harmidom 3
15.20 Harmidom 10
15.40 Sonic Prime 2
16.05 SpongeBob Kanciastoporty 15

TELETOON+

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

TVP INFO

15.45 Panorama
16.00 Dzień w godzinę
17.00 Teleexpress
17.15 Teleexpress Extra
17.35 Panorama
17.42 Wykrywacz kłamstw
18.00 Panorama
18.30 Kontrapunkt
19.00 Kontrapunkt – Ring wolny
19.30 Program informacyjny 19.30
20.18 Trójkąt Polityczny
21.00 Kwiatki polskie
21.45 Panorama
22.10 Oko na świat
22.30 Program informacyjny 19.30
22.45 112. Magazyn kryminalny
23.00 Panorama dnia

CANAL+ SPORT 2

11.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – mecz 2. rundy: Naomi Osaka – Elise Mertens
13.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – mecz 2. rundy gry pojedynczej: Ludmiła Samsonowa – Elina Switolina
16.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg
18.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg
21.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg
23.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg
2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – Legia Warszawa

ELEVEN SPORTS 1

12.30 Formuła 2: Grand Prix Wielkiej Brytanii
13.40 Made in Italy (17)
14.00 Formuła 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii
16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Udinese Calcio – Inter
18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: FC Bayern Monachium – Hoffenheim
20.00 Made in Italy (18, 13)
20.40 Formuła 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii
22.40 Ligue1 Season Review (36)
23.45 Ligue 1 Show (35)
0.25 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (3, 4)

POLSAT SPORT 3

6.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
8.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
10.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej **(live)**
16.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał **(live)**
18.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał **(live)**
21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej
23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej
1.00 Sporty walki: Babilon MMA

NICK JR.

7.53 Świnka Peppa 7
8.15 Pan Krokodyl 2
8.45 Barbapapa i jego rodzinka 2
9.40 Barbapapa i jego rodzinka
11.30 Dora 4
12.00 Rubble i jego ekipa 3
12.25 Psi Patrol 7
12.54 Świnka Peppa 8
13.40 Barbapapa i jego rodzinka
14.35 Zwierzęce zagadki
15.05 Rogata ekipa 2
16.35 Psi Patrol 4
17.05 Rubble i jego ekipa 2
17.30 Pan Krokodyl 2
17.55 Barbapapa – szczęśliwa rodzinka
18.10 Barbapapa i jego rodzinka

DISNEY JUNIOR

8.00 Spidey i superkumple 3
8.30 Klub Myszki Miki Plus
9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii
9.30 Klub Myszki Miki Plus
10.00 Blue 3
11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii
11.30 Psia Brygada
12.00 Spidey i superkumple 3
12.30 Blue 3
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
16.00 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 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

6.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Arka Gdynia – Radomiak Radom
9.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: GKM Grudziądz – KS Toruń
12.00 Snooker: Championship League – 1. runda **(live)**
16.45 Premier League Stories (2)
17.30 Snooker: Championship League – 1. runda **(live)**
22.15 Górnik. Chłopcy z Zabrza (2)
23.15 Ligomistrzowe historie (5)
0.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lechia Gdańsk – Lech Poznań

ELEVEN SPORTS 2

12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Eintracht
14.00 Piłka nożna: Liga włoska: US Sassuolo Calcio – Inter
16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Werder – Bayern
18.00 Formuła 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii
20.00 Piłka nożna: Liga włoska: US Cremonese – Inter Mediolan
22.00 Serie A
23.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (1, 2)
0.00 Piłka nożna: Liga francuska: PSG – Olympique Marsylia

POLSAT PLAY

6.30 Kołowrotek
7.00 Dorwać tuńczyka
9.00 Wojny magazynowe
10.00 Wojny kontenerowe
10.55 Hardkorowy lombard
14.05 Polacy za granicą
16.00 Złomiarze
18.05 Poszukiwacze historii
20.00 Trzecia Rzesza w obiektywie amatorskiej kamery
21.10 Tajna historia XX wieku
22.10 Poszukiwacze historii
22.35 Pociągi
23.10 Wakacje z Bałtykiem
4.05 Starożytni kosmici

TVN TURBO

11.15 101 napraw 4
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 Nauka jazdy

TVS

15.45 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział
16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel
17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział
18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM Pilcher: Węże w raju – melodramat, Niemcy 2013
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM Pilcher: Pożegnanie nad rzeką – obycz., Niemcy 2007
23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział

TV TRWAM

17.00 Wierzę w Boga
17.30 24. Międzynarodowy Rajd Katyński
18.05 Informacje dnia
18.15 Rozmowy niedokończone
19.30 Każdy maluch to potrafi
19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci
20.00 Informacje dnia
20.20 Różaniec
20.50 Śladami historii
21.00 Apel Jasnogórski
21.20 Informacje dnia
21.40 Polski punkt widzenia
22.00 Najświętsze Serce – film
FILM religijny, Hiszpania 2020

eprasa.pl e0375a4541



Lata lecą, ale Sly dba o dietę, zażywa ruchu i... kocha. Dlatego czuje się młody.

Ikona kina

W przyszłym roku Sylvester Stallone i Jennifer Flavin będą obchodzić trzydziestą rocznicę ślubu.



W filmie „Legendy ringu" do walki stają „Razor" (Sylvester Stallone) i „The Kid" (Robert De Niro).

LEGENDY RINGU • SYLVESTER STALLONE

Wciąż w formie

Przeszedł drogę od ubóstwa do statusu ikony kina, nie tracąc przy tym apetytu na życie. Dziś, u progu osiemdziesiątych urodzin, uchodzi za jednego z ostatnich twardzieli Hollywood.

➔ **LEGENDY RINGU ŚR 8.07 godz. 20.00 TVN 7**

Aż trudno uwierzyć, że 6 lipca skończy 80 lat! Dla milionów widzów pozostaje przecież niezłomnym Rockym Balboą i walecznym Johnem Rambo. Za wizerunkiem twardziela kryje się jednak człowiek o wielu twarzach – aktor, scenarzysta, reżyser, malarz i kolekcjoner dzieł sztuki. Sylvester Stallone, dla bliskich Sly, od ponad pół wieku udowadnia, że jego życie jest równie barwne jak role, które zagrał.

Wielka afera?

Urodził się w 1946 roku w nowojorskim Hell's Kitchen. Podczas porodu doznał uszkodzenia nerwu twarzowego. Charakterystyczny uśmiech i sposób mówienia, które początkowo mogły wydawać się przeszkodą, z czasem stały się jego znakiem rozpoznawczym. Zanim jednak świat go pokochał, żył na krawędzi ubóstwa. Miał problemy finansowe, bezskutecznie szukał ról. Przełom nastąpił w 1976 roku. W zaledwie kilka dni napisał scenariusz „Rocky'ego" i uparł się, że sam zagra główną rolę. Ryzyko się opłaciło. Film zdobył trzy Oscary, a on stał się gwiazdą. Gdy jednak blask sukcesu rozświetlił jego życie, media zaczęły wyciągać na światło dzienne mniej chlubne epizody. Najgłośniejszym był udział w produkcji erotycznej sprzed kilku lat. Stallone niczego nie ukrywał. Przyznał, że w 1970 roku wystąpił w filmie „Przyjęcie u Kitty i Studa", bo znalazł się w dramatycznej sytuacji. – Spałem na dworcu, nie miałem za co kupić sobie jedzenia. Zarobiłem 200 dolarów – tłumaczył. Po stronie aktora stanęła jego pierwsza żona, Sasha Czack. – Wiele hałasu o nic – skwitowała całą aferę.

Filmy „Rambo", „Cobra" czy „Tango i Cash" przypieczętowały jego status ikony kina akcji. Później udowodnił, że nie zamierza żyć wyłącznie dawną sławą. Stworzył serię „Niezniszczalni", a w ostatnich latach odnalazł się w świecie platform streamingowych. Serial „Tulsa King" doczekał się kolejnych sezonów!

Picasso w domu

Pod stalowymi mięśniami od lat kryje się dusza artysty. Gdy na planie gaśnie światło, on zasiada przed sztalugą. Jedna z jego prac osiągnęła w tym roku cenę 850 tys. dolarów. Dla gwiazdora malarstwo nie jest kaprysem, lecz pasją. Dowód? W prywatnej kolekcji Sly znajdują się dzieła Claude'a Moneta, Francisa Bacona i Pabla Picasso.

Niestrudzenie dba też o formę. W jego jadłospisie są jajka, ryby, chude mięso, warzywa, owoce i płatki owsiane. Lubi czasem zakurzyć cygaro i zjeść pączka. Po wino sięga rzadko. Regularnie ćwiczy, a domową siłownię nazywa swoim „sanktuarium". Treningi stają się dla niego wprawdzie coraz większym wyzwaniem, ale nie chce się poddawać.

Choć ma za sobą dwa rozwody, od blisko trzech dekad jego partnerką jest była modelka Jennifer Flavin. Pobrali się w 1997 roku i doczekali trzech córek: Sophii, Sistine i Scarlet. Gdy w 2022 roku media obiegła informacja o ich rozstaniu, wielu uznało, że to koniec jednego z najtrwalszych małżeństw w Hollywood. Para postanowiła jednak dać sobie jeszcze jedną szansę i dziś znów jest razem.

Stallone nie myśli o emeryturze. W listopadzie zobaczymy film „I Play Rocky", opowiadający o roli, która zmieniła jego życie. Tymczasem dziś obejrzymy komedię „Legendy ringu", gdzie wraca na ring, by zmierzyć się ze swoim odwiecznym rywalem.

MACIEJ MISIORNY

FOT. Getty Images (2), TVN

eprasa.pl e0375a4541



Dzikie ostępy wyspy są domem orangutanów.

Na Borneo został jeszcze fragment dziewiczej dżungli.

BORNEO – CUDOWNA DŻUNGLA

Ocalić ekosystem

BORNEO – CUDOWNA DŻUNGLA ŚR 8.07 godz. 12.55 TVP 1

Przenieśmy się na Borneo. największą wyspę Archipelagu Malajskiego i Azji. W tym dokumencie skupimy się na widzianym z nieba cienkim pasie dżungli, kruchym i pofragmentowanym. Ten korytarz lasu został cudem zachowany w morzu plantacji palm olejowych, które zniszczyły 90 proc. rodzimego lasu Borneo. Jest teraz domem dla orangutanów, alk olbrzymich, dzioborożców, krokodyli i lokalnego gatunku słonia karłowatego. Zachowanie tego ekosystemu to owoc pracy społeczności wioski Sukau, która przez ostatnie trzy dekady współpracuje z proekologiczną organizacją pozarządową HUTAN, założoną przez lekarzy – Isabelle Lackman i Marca Ancrenaza. **MP**

SŁYSZELIŚCIE O MORGANACH?

Zdani tylko na siebie

SŁYSZELIŚCIE O MORGANACH? ŚR 8.07 godz. 19.55 POLSAT

Meryl i Paul Morganowie są w separacji po tym, jak Paul dopuścił się zdrady. On jest prawnikiem z Manhattanu i desperacko próbuje odzyskać zaufanie żony. Ona skupia się na pracy w branży nieruchomości i stara się ułożyć sobie życie na nowo. Pewnego wieczoru oboje stają się świadkami morderstwa, a FBI postanawia objąć ich specjalnym programem ochronnym i wysyła do niewielkiego miasteczka w stanie Wyoming. Trafiają tam pod opiekę podstarzałego szeryfa oraz jego uzbrojonej po zęby żony, pełniącej funkcję zastępcy. Morganowie muszą zmierzyć się z własnymi problemami małżeńskimi i z zupełnie odmiennym stylem życia amerykańskiego Zachodu. **MAM**



Meryl (Sarah Jessica Parker) i Paul (Hugh Grant) znaleźli schronienie w Wyoming.

grubasek w chlewie	„... Wołodyjowski”	list bez podpisu		kłuje na łące	stado koni	muzyka Urszuli Dudziak		Magdalena ..., serialowa Chyłka	miś z filmu animowanego	duży ptak stepowy		Jean ..., „Purpurowe rzeki”		za Uralem	
				Spencer ..., „Stary człowiek i morze”						mała, a cieszy					
... Zając, aktorka						piołun, szałwia		5				wisi na nim kłódka		kupryt lub czad	
			7	skraj						dziecięcy wybryk, figiel	1				
płonie w świecy	wklepywany w skórę twarzy		„... Agent” z Sandrą Bullock	zielony obszar na pustyni		na czele klasztoru	był walutą Włoch				świńska trawa		dosięgnie winnego		Baba ... z bajki
strój gejszy							córka Kadmosa i Harmonii		ściga się konno			6			
	4				płyn, napój						Eric ..., „Hulk”				8
wojsko		dawniej krzywda				2			rząd osób						
jadalnia mata					Sto lat!					3	egzotyczna żywica				

1	2	3	4	5	6	7	8

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: Adobe Stock (2), Polsat

eprasa.pl e0375a4541

TVP 1

5.00 **Złoty chłopak** (328) – serial obyczajowy, Turcja 2022
5.50 **Akacjowa 38** (892) – telenowela, Hiszpania 2015
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Rodzina (nie od) święta** – magazyn religijny, Polska 2024
8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
8.10 **Pogoda Info**
8.20 **Janosik** (7): Beczka okowity – serial przygodowy, Polska 1973
9.15 **Ranczo 6** (76): Tchnienie Las Vegas – serial obyczajowy, Polska 2012
10.10 **Komisarz Alex 7** (84): Czworonożny świadek – serial kryminalny, Polska 2015
11.05 **Ojciec Mateusz 15** (195): Medium – 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: **Borneo – cudowna dżungla** – film dokumentalny, Francja/Niemcy 2025 (patrz obok)
14.00 **Złoty chłopak** (329) – serial obyczajowy, Turcja 2022
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.10 **Pogoda Info**
15.25 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (972) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Reporterzy** – magazyn reporterów
18.25 **Akacjowa 38** (907) – telenowela, Hiszpania 2015
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT
Borneo – cudowna dżungla
Plantacje palm olejowych zniszczyły 90% pierwotnego lasu na Borneo. Ciągnący się wzdłuż brzegów rzeki korytarz ocalonej roślinności jest schronieniem między innymi dla orangutanów, alk olbrzymich, dzioborożców, krokodyli i słonia karłowatego. **65 min**



21.30 SENSACYJNY
Tożsamość zdrajcy
CIA zatrzymuje mężczyznę planującego atak terrorystyczny na Londyn. Była agentka Alice (Noomi Rapace, zdj.) ma uczestniczyć w przesłuchaniu podejrzanego. Szybko odkrywa, że w wywiadzie działa zdrajca, ale to ona zostaje oskarżona o szpiegostwo i musi ratować się ucieczką. **105 min**

20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Prokurator** (9) – krym., Pol.
21.30 **Tożsamość zdrajcy**
FILM – film sensacyjny, Czechy/Szwajcaria/Wielka Brytania 2017, reż. Michael Apted, wyk. Noomi Rapace, Orlando Bloom, Toni Collette, John Malkovich (patrz obok)
23.15 Wieczór z Mistrzem.
FILM Andrzej Wajda: **Korczak** – film biograficzny, Polska/Niemcy/Wielka Brytania 1990, reż. Andrzej Wajda, wyk. Wojciech Pszoniak, Ewa Dałkowska (patrz obok)
1.25 **Carte Blanche**
FILM – dramat obyczajowy, Polska 2015, reż. Jacek Lusiński
3.40 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publ., Polska 2025-2026
3.55 **Pytanie dnia** – pr. publ., Pol.
4.15 **Reporterzy** – magazyn
4.30 **Oko na świat** ▶ 4.50



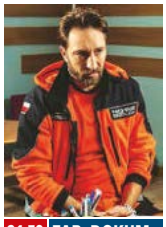
23.15 BIOGRAFICZNY
Korczak
Janusz Korczak (Wojciech Pszoniak, zdj.) zajmuje się sierotami żydowskiego pochodzenia. Po wkroczeniu Niemców zostaje z nimi zamknięty w getcie. Wszyscy trafiają do obozu w Treblince. **130 min**

TVP 2

4.35 **Na dobre i na złe** (899): Sukcesja – serial obyczajowy, Polska 2023
5.30 **M jak miłość** (1789) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.25 **Pożyteczni.pl** – magazyn
6.55 **Barwy szczęścia** (3349) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.30 **Rodzinka.pl** (34, 35): Jaki masz zawód?; Koniec świata – serial kom., Polska 2011
Kacper ma napisać wypracowanie o tym, kim chce zostać w przyszłości. Kuba radzi mu, by ukazał pracę dilera. Boski zabiera Tomka na ryby. Chłopak pakuje do torby laptop i telewizor. **65 min**
12.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
13.15 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (871) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (428) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 (patrz obok)
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (139) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Beyza uniemożliwia Hancer rozmowę z Cihanem. Oboje podpisują pozew rozwodowy. Yasemin, podejrzewając podstęp, nakłania Beyzę do wykonania badań. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3349) – serial obyczajowy, Polska 2026
Stan Krystyny ulega pogorszeniu. Jaworski chce zorganizować terapeutyczny wieczór brydżowy. Oliwka wraca do Tomasza, ale między nimi wciąż panuje napięcie. **40 min**



15.05 OBYCZAJOWY
La Promesa – pałac tajemnic (428)
Maria poważnie myśli o przyjęciu posady u księżnej de Abrontes. Pia nie przestaje martwić się o chorego syna. Pelayo stara się odzyskać zaufanie Cataliny. Manuel (Arturo Sancho, zdj.) i Jana (Ana Garcés, zdj.) nie potrafią odbudować dawnej bliskości. **55 min**



21.50 FAB.-DOKUM.
Na sygnale (864, 865)
Róża i Romek oraz ich zespół zmagają się z agresywnym nastoletnim narkomanem. Ratownicy zajmują się też aktorem ukrywającym chorobę. Piotr (Dariusz Wieteska, zdj.) musi zmierzyć się z oskarżeniem o brutalność. Banach naraża się na konsekwencje po zabraniu chorego na raka pacjenta na wycieczkę. **65 min**

20.05 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026
20.35 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
20.55 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
21.50 **Na sygnale** (864, 865) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
22.55 **Berlin Ku'damm 56** (2) – serial obycz., Niemcy 2016
23.50 **PitBull 2** (6) – serial sensacyjny, Polska 2007 (patrz obok)
0.50 **Karol, władca Hiszpanii** (5) – serial kostium., Hiszp. 2015
1.45 **Nasz dom w górach** (12) – serial obycz., Niemcy 2020
2.40 **Jak zostać Japończykiem** – film dokumentalny, Japonia/USA/Finlandia 2023 ▶ 4.20



23.50 SENSACYJNY
PitBull 2 (6)
Metyl pracuje w agencji Ostrowskiego. Przekonuje się, że znany detektyw jest zwykłym naciągaczem. Despero i Igor (Paweł Królikowski, zdj.) prowadzą śledztwo w sprawie zabójstwa kobiety. **60 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** (323, 324): Między młotem a kowadłem; Na skraju nadziei – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
9.30 **Trudne sprawy** (1253, 1254) – serial paradokumentalny, Polska 2024
Jakub ulega poważnemu wypadkowi samochodowemu. Po dwóch miesiącach opuszcza szpital. Żona dostrzega niepokojące zmiany w jego zachowaniu. Mężczyzna wdaje się w kłótnię z szefem, przez co traci pracę. **125 min**
11.35 **Gliniarze** (870, 871): Dobry brat; Zaginiony – serial paradokumentalny, Polska 2023
13.40 **Dlaczego ja?** (1500, 1501): Wygrana przegranego; Test ciążowy – serial paradokumentalny, Polska 2025
Postrzegany jako nieudacznik Jan zostaje porzucony przez Zuzię. Niebawem dowiaduje się, że otrzymał spadek po niejakim Biernackim. Na wieść o majątku dziewczyna chce wrócić. Na jaw wychodzą nowe fakty. **130 min**
15.50 **Wydarzenia**
16.20 **Pogoda**
16.25 **Interwencja** – magazyn reporterów
16.40 **Gliniarze** (1067, 1068): Oczko w głowie; Pomocna dłoń – paradok., Polska 2025
Detektywi wyjaśniają sprawę uprowadzenia córki biznesmena. Zrozpaczony ojciec oskarża byłą żonę, która straciła prawa rodzicielskie. Detektywi podejrzewają jednego z kontrahentów przedsiębiorcy, który ma powiązania z półświatkiem. **130 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.30 **Sport, Pogoda**



19.55 KOMEDIA
Słyszeliście o Morganach?
Meryl (Sarah Jessica Parker, zdj.) i Paul (Hugh Grant, zdj.), którzy są w separacji, stają się świadkami morderstwa. Agenci FBI ukrywają skłóconą parę w spokojnym miasteczku Ray w stanie Wyoming. Daje to małżonkom szansę na naprawę relacji. **135 min**



22.10 KOMEDIA
Sąsiedzi
Kelly (Rose Byrne, zdj.) i Mac (Seth Rogen, zdj.), którzy niedawno zostali rodzicami, przenoszą się na przedmieścia. Do domu obok wprowadzają się studenci, którym przewodzi charyzmatyczny Teddy (Zac Efron). Organizowane przez nich imprezy stają się coraz głośniejsze. W końcu między sąsiadami wybucha wojna. **135 min**

19.55 **Słyszeliście o Morganach?**
FILM – komedia romantyczna, USA 2009, reż. Marc Lawrence, wyk. Sarah Jessica Parker, Hugh Grant, Natalia Klimas, Vincenzo Amato (patrz obok)
Drugie filmowe spotkanie Sarah Jessiki Parker i Hugh Granta. Wcześniej aktorzy mieli okazję współpracować na planie thrillera „Krytyczna terapia" z 1996 r. **135 min**
22.10 **Sąsiedzi** – komedia, USA
FILM 2014, reż. Nicholas Stoller, wyk. Seth Rogen, Rose Byrne, Zac Efron (patrz obok)
0.25 **Zła kobieta** – komedia,
FILM USA 2011, reż. Jake Kasdan, wyk. Cameron Diaz, Lucy Punch, Jason Segel, Justin Timberlake (patrz obok)
2.25 **Boski żigolo** – komedia,
FILM USA 1999, reż. Mike Mitchell



0.25 KOMEDIA
Zła kobieta
Cyniczna nauczycielka Elizabeth (Cameron Diaz, zdj.) chce bogato wyjść za mąż, by rzucić znienawidzoną pracę. Próbuje uwieść majętnego Scotta (Justin Timberlake, zdj.). Problemem jest rywalka. **120 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji
pobrano z 8375.pl 541

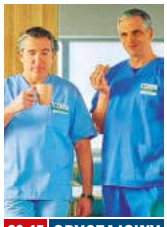
TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1692) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (7) – pr. rozrywk., Polska 2025
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026
11.20 Doradca smaku (22) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (10) – pr. rozrywk., Polska 2020
12.35 Ukryta prawda (1473, 1474, 1723) – serial paradokumentalny, Polska
Mariola i Kamil niedawno wzięli ślub i spodziewają się dziecka. Zmagają się jednak z problemem – kilka miesięcy wcześniej wzięli kredyt i mają kłopot ze spłatą. Wsparcie oferuje im Dominika, dawna ukochana Kamila. **190 min**
15.45 Detektywi (107) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)
16.50 Szpital św. Anny (63) – serial obyczajowy, Polska 2025
Na oddziale Zyty pojawia się mężczyzna z podejrzeniem nowotworu jądra. Nie chce poddać się operacji, która jest jedyną szansą na uratowanie zdrowia. Tomek pozostaje pod opieką Marty i Krystyny. Po szpitalnych korytarzach krąży plotka o romansie Darii z Wrońskim. Proponuje on ginekolożce spotkanie. **65 min**
17.55 Młode gliny (16) – serial kryminalny, Polska 2026
Mikołaj ginie od ciosów siekierą. Ciało odnajdują jego dawni koledzy z liceum. Na miejscu policjantki spotykają księdza, kościelnego i leśnika, którzy oddają hołd zabitej córce ostatniego z nich. Sprawców zbiorowego gwałtu na dziewczynie i jej morderstwa dotąd nie odnaleziono. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



15.45 FAB.-DOKUM.
Detektywi (107)
Znika przyjaciółka Katarzyny Kowalik, która została napadnięta w swojej taksówce w pobliżu pustostanu. Śledczy znajdują tam nieprzytomną nastolatkę będącą pod wpływem narkotyków. Wkrótce zdobywają także dostęp do kluczowego w sprawie nagrania z monitoringu. **65 min**



20.15 OBYCZAJOWY
Na Wspólnej (4242)
Brygida pokazuje Bożydarowi lokal na dachu. W barze Klusek snuje przed Jolantą wizję sukcesu restauracji. Kiedy słyszy kpiny siedzących obok Zdybickiej i Baliszewskiego, ostro reaguje. W szpitalu Nalepa (Przemysław Sadowski, zdj.) i Kalski przyjmują mężczyznę po zatrzymaniu akcji serca. Towarzyszą mu syn i ciężarna żona. **35 min**

20.15 Na Wspólnej (4242) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.50 Godzilla II: Król potworów FILM – film s.f., Japonia/USA 2019, reż. Michael Dougherty, wyk. Kyle Chandler, Vera Farmiga, Millie Bobby Brown, Ken Watanabe (patrz obok)
23.35 Legion samobójców FILM – film s.f., USA 2016, reż. David Ayer
Deadshot (Will Smith) i inni obdarzeni nadludzkimi mocami antybohaterowie mają szansę na odkupienie win. Biorą udział w ryzykownej misji. **155 min**
2.10 Uwaga! – mag. reporterów
2.25 Wallander 3 (8) – serial krym., Wielka Brytania/Szwecja/Niemcy 2014
4.00 Detektywi (107) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
5.00 Nauka jazdy 5 (16) – pr. rozrywk., Polska 2022



20.50 FILM SF
Godzilla II: Król potworów
Agencja Monarch, dla której pracuje Emma Russell (Vera Farmiga, zdj.), stawia czoło siejącym zniszczenie istotom. Świata broni Godzilla. Walczy z Rodanem oraz Królem Ghidorahem. **165 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 3 (4, 5): Zawsze solo; Udana akcja – serial kryminalny, USA 1986
Tubbs zgłasza się na ochotnika do trudnej akcji, w której przenika do środowiska jednego z zakładów karnych. Jako więzień musi wyjaśnić powiązania strażników z handlarzami narkotyków rozprowadzającymi kokainę. **120 min**
8.00 Kobra – oddział specjalny (8, 9): Uwięzieni; Królobójca – serial sensacyjny, Niemcy 2017
Semir spotyka się ze swoją córką Daną w kawiarni. Oboje stają się zakładnikami tajemniczych napastników... Policjant rozpoznaje przywódcę gangu. Zaczyna zdawać sobie sprawę, że mogą ich uratować tylko antyterroryści. **120 min**
10.00 Maria z przedmieścia (51, 52) – telenowela, Meksyk 1995
12.00 Nie igraj z aniołem (112) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Isabel jeszcze raz telefonuje do Blanki. Podaje się za Ivette. Juan Miguel prosi Marichuy o pozostanie. Nie będzie próbował odebrać jej dziecka. Ona odmawia. Cecilii zależy na wybaczeniu córki. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (46) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Kurierzy (31) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (534, 535) – serial obyczajowy, Polska 2022
17.00 Kurierzy (32) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (969, 970) – serial obyczajowy, Polska 2026
Prawnik Kanicki odkrywa, że jego szef Błoński molestuje sekretarkę. Mimo sprzeciwu ojca decyduje się działać. Łanda wspiera go w poszukiwaniu innych ofiar. Alicja planuje odwiedzić córkę. **120 min**



17.00 FAB.-DOKUM.
Kurierzy (32)
Dorota dostarcza przesyłkę do gabinetu uzdrowiciela, samozwańczego doktora Brzozy. Zaintrygowana Krystyna postanawia umówić się na konsultację. Roman (Marcin Borchardt, zdj.) zawozi paczkę do domu na przedmieściach. Tam zostaje obezwładniony przez policję. **60 min**



20.00 THRILLER
Jacht
Po warunkowym wyjściu na wolność buntowniczka Bella (Emma Maddock, zdj.) dowiaduje się, że odziedziczyła po ojcu jacht. Spędza na nim noc. Gdy się budzi, odkrywa, że stała się zakładniczką trzech najemników. Meeser (Frank Grillo) i jego kumple szukają ukrytego majątku. Bella musi użyć sprytu, by ich pokonać. **120 min**

20.00 Jacht – thriller, USA 2021, reż. Declan Whitebloom, wyk. Ruby Rose, Frank Grillo, Patrick Schwarzenegger, Luis Da Silva Jr. (patrz obok)
22.00 Negocjator FILM – film sensacyjny, USA/Niemcy 1998, reż. F. Gary Gray, wyk. Samuel L. Jackson, J.T. Walsh, Kevin Spacey, David Morse (patrz obok)
0.55 Krwawa gra FILM – film sensacyjny, Kolumbia 2015, reż. Ken Sanzel, wyk. Mickey Rourke, Freida Pinto
3.00 Dzielnica strachu 9 (402): Mścicielka – serial kryminalny, Polska 2025
4.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (965) – serial obyczajowy, Polska 2026
5.00 Dzielnica strachu 9 (405): Niewygodny świadek – serial kryminalny, Polska 2025



22.00 SENSACYJNY
Negocjator
Danny (Samuel L. Jackson, zdj.) wpada na trop afery korupcyjnej. Zostaje wrobiony w zbrodnię. Bierze zakładników i żąda sprowadzenia negocjatora. Z jego pomocą chce dowieść swojej niewinności. **175 min**

TVN 7

DVB T2

5.30 Ten moment (53) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (780-782) – serial paradokumentalny, Polska 2020
8.45 Ukryta prawda (1336, 1441, 1442) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1093-1095) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013 (patrz obok)
13.55 Kryminalni (3) – serial kryminalny, Polska 2004
15.00 Szpital (778, 779) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Dr Michał Morawski zajmuje się tym razem 27-latkiem oraz jego koleżanką z pracy, którzy mieli niegroźny wypadek samochodowy. **120 min**
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (504) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
Na wokandzie jest rozpatrywana sprawa z Gdyni. Izabela Kardaś próbowała zamordować przyszywaną siostrę, Wiktorię Szczygieł. Napastniczka uderzyła ofiarę kamieniem w głowę, a następnie zepchnęła ją ze skarpy. **60 min**
18.00 SOS Ekipy w akcji (16) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Patrol dostaje zgłoszenie o kradzieży zwłok z zakładu pogrzebowego. Policjanci wyjaśniają też okoliczności zniknięcia psa oraz napaści na właścicielkę hodowli. Ratownicy udzielają pomocy nastolatce, która spadła z konia. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1527) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Gabriela jest obecnie w związku z Włodkiem. Pewnego dnia, gdy się u niego zjawia, zastaje zamknięte mieszkanie. Nie może się też dodzwonić do mężczyzny. Stara się namierzyć wybranka. Okazuje się, że znalazł on sobie nową partnerkę. **60 min**



11.50 FAB.-DOKUM.
W-11 – Wydział Śledczy (1093-1095)
Joanna Czechowska i Sebastian Wątroba (zdj.) prowadzą śledztwo w sprawie zabójstwa kobiety, której zwłoki znaleziono w kanale na terenie jednego z osiedli. Podejrzenie pada na szefa szwalni, w której pracowała ofiara. Miał on dopuszczać się molestowania. **125 min**



20.00 KOMEDIA
Legendy ringu
Pittsburgh. Byli bokserzy Billy „The Kid" McDonnen (Robert De Niro) i Henry „Razor" Sharp (Sylvester Stallone, zdj.) zaciekle ze sobą konkurowali. Konflikt miała zakończyć decydująca walka w 1983 roku, lecz nigdy do niej nie doszło. Po latach obaj zyskują szansę, by udowodnić, kto jest lepszym pięściarzem. **155 min**

20.00 Legendy ringu – komedia, FILM USA 2013, reż. Peter Segal, wyk. Robert De Niro, Sylvester Stallone, Kevin Hart, Alan Arkin (patrz obok)
22.35 Godziny szczytu 2 FILM – komedia sensacyjna, USA 2001, reż. Brett Ratner
0.35 Jak Boss FILM – komedia, USA 2020, reż. Miguel Arteta, wyk. Tiffany Haddish, Rose Byrne, Salma Hayek, Jennifer Coolidge (patrz obok)
2.10 Żyjąc z potworem 9 (2) – serial dokumentalny, USA 2024
3.00 Fachowcy (10) – serial paradokumentalny, Polska 2017
3.35 Usterka 11 (6) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
4.10 Dorota was urządzi! (1, 2) – program rozrywkowy, Polska 2015



0.35 KOMEDIA
Jak Boss
Przyjaciółki Mia (Tiffany Haddish, zdj.) i Mel (Rose Byrne, zdj.) prowadzą sklep kosmetyczny. Ich zadłużenie rośnie. Ważna postać z branży, Claire Luna (Salma Hayek), proponuje im pomoc. **95 min**

TVP 3

12.00 **Telekurier** – mag., Polska
12.30 **Górna półka smaku**
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Daję słowo – Maciej Orłoś** 2 (24) – 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** (3)
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** (190)
23.30 **Kryminalna siódemka**

TVP POLONIA

15.00 **Słowo daję!** – magazyn
15.10 **Zakochaj się w Polsce** (197) – magazyn
15.35 **20 x 20 lat TVP Kultura**
16.00 **Zaraz wracam 2** (107) – serial obycz., Pol. 2025
16.30 **Barwy szczęścia** (3338) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 **Gra słów. Krzyżówka**
17.30 **Teleexpress**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Mały kawałek Polski**
18.45 **Info Wilno** – pr. inform.
19.05 **Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny** – pr. inform.
19.15 **Laskowik & Malicki**
20.10 **Program informacyjny 19.30**
20.40 **Pogoda**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (8, 9) – serial sensacyjny, USA
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (73) – reality show, Polska 2022
8.55 **Policjantki i Policjanci** (506, 507) – serial obycz.
10.55 **Na ratunek 112** (1164, 1165) – serial paradokumentalny, Pol. 2026
11.55 **Dlaczego ja?** (1533, 1534) – serial paradokumentalny, Pol. 2026
13.55 **Trudne sprawy** (752-754) – paradok., Pol.
16.55 **Policjantki i Policjanci** (1397) – obycz., Pol. 2026
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (515) – reality show, Polska 2025

PULS 2

8.30 **Wielkie przygody małego rekina** (8) – serial dla dzieci
8.50 **Masza i Niedźwiedź 2**
9.20 **Straszne historie Maszy** – serial anim.
9.25 **Świnka Peppa** – anim.
9.45 **Bing** – serial animowany
10.00 **Jeżyk i Przyjaciele**
10.35 **Spidey i superkumple 2** – serial animowany
11.35 **Gus. Mały – wielki rycerz** – serial anim.
12.00 **Psi Patrol 8** – serial anim.
12.35 **Marta mówi** – anim.
13.00 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Monster High** – anim.
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot** – anim.
16.00 **Fineasz i Ferb 2** – anim.

TVP ROZRYWKA

6.10 **Zakochaj się w Polsce** (251) – magazyn
6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.20 **Familiada** – teleturniej
8.50 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Matki, żony i kochanki** (19) – serial obycz., Polska
14.15 **Rodzinka.pl** (196) – kom.
14.45 **Program rozrywkowy**
15.20 **Lato z Radiem i Telewizją Polską**
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.35 **Okrasa łamie przepisy** (353) – magazyn kulinarny

TTV HD

5.10 **Złomowisko PL 5** (1)
6.00 **24 godziny** – mag. inf.
7.05 **Sport**
7.10 **Express** – pr. inform.
7.35 **DeFacto 13** (11, 12)
8.30 **Kartoteka** (10, 11)
10.35 **Detektywi** (23, 24)
12.35 **Zakup w ciemno 7** (32, 33) – reality show, Pol.
14.35 **Nic do zgłoszenia** (6)
15.35 **Złomowisko PL 5** (4)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Gogglebox. Przed telewizorem 21** (2)
18.05 **Zakup w ciemno extra** (40) – reality show, Polska
18.40 **Niezwykłe Stany Prokopa 6** (1) – rozr., Pol.
19.45 **Express, Pogoda** – inf.

PROGRAM INFORMACYJNY



23.55 Panorama

Podsumowanie najważniejszych wydarzeń z kraju i ze świata. W programie znajdą się informacje polityczne i kulturalne wraz z analizami ekspertów. **30 min**

0.25 **Program informacyjny 19.30**
0.45 **Panorama dnia** – pr. inf.
1.20 **Kryminalna siódemka**
1.40 **Dziedzictwo** (845)
2.30 **Trójkąt Polityczny**
3.20 **Program informacyjny 19.30**
3.50 **Lato na ROD'os** – dok.
4.25 **Dziennik regionów**
4.50 **Gość Regionów** – publ.

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

OBYCZAJOWY



20.50 Miłość nad rozlewiskiem (4, 5)

Kaśka trafia do szpitala. Najbliżsi oddają dla niej krew. Małgosia jedzie do Warszawy szukać pomocy znanego profesora. Pod jej nieobecność Janusz nawiązuje romans z Mirką. **105 min**

22.35 **Rozmowy (nie) wygodne** – pr. publicyst.
23.25 **Dziennik regionów**
23.50 **Tamte lata, tamte dni**
0.20 **63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicza**
0.40 **Zaraz wracam 2** (107)
1.10 **Stacja innowacja** (27)
1.30 **Program informacyjny 19.30**

OBYCZAJOWY



19.00 Policjantki i Policjanci (1398) – Polska 2026

Mikołaj i Miłosz zajmują się sprawą egzaminatora potrąconego na placu manewrowym. Sprawca ucieka, a mężczyzna umiera w szpitalu. Ofiara nie była lubiana, co poszerza krąg podejrzanych. **60 min**

20.00 **Uroczysko** (201, 202) – serial kryminalny, Polska
21.00 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (127) – krym.
22.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1010) – krym., Pol. 2026
23.00 **Patriota** – dramat hist., FILM USA/Niemcy 2000
2.20 **Hardkorowy lombard 3** (21) – serial dokum., USA

ANIMOWANY



17.00 Smerfy

Wróżka Allura daje skrzatom magiczną kulę, z której mogą czerpać siłę i natchnienie. Stworki uzależniają się od niej. Papa Smerf pomaga im w wyzwoleniu spod wpływu czarodziejki. **60 min**

18.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** – serial anim.
19.00 **Kacze opowieści** – serial animowany
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (957) – obycz.
21.00 **Dzielnica strachu 10** (439, 440) – serial krym.
23.00 **Kasyno** – dramat FILM kryminalny, USA/Fr. 1995
2.30 **Dzielnica strachu 9** (405) – serial krym., Polska

KULINARNY



19.40 Makłowicz w podróży

Wizyta w Bremie. Prowadzący opowiada o mieście, jego historii i wspaniale zachowanej architekturze. Na tarasie restauracji raczy się gładzicą. Sam zaś ugotuje zupę krem z kalafiorów. **35 min**

20.15 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
21.10 **Kabaret Letnią Porą** (23) – pr. rozr., Pol. 2021
22.10 **Rodzinka.pl** (56) – kom.
22.50 **Tak to leciało!** – teleturniej muz., Polska
23.50 **Gabi Drzewiecka zaprasza** (6) – talk-show
0.50 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.10 **Do śmiechu!** (70, 71)
4.15 **Hity wszech czasów** (2)

REALITY SHOW



20.05 Zakup w ciemno 7 (36)

W tym odcinku handlarze walczą o produkty w trzech kategoriach: mix, hobby i chemia. Mix zapewni szeroki wachlarz emocji, hobby doprowadzi do konfliktu, a chemia nie połączy licytujących. **60 min**

21.05 **Zakup w ciemno extra** (33) – reality show, Polska
21.45 **Express, Pogoda** – inf.
22.00 **Idź na całość 2** (11)
23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 20** (3)
0.00 **Nic do zgłoszenia 6** (8)
1.00 **Życie na kredycie 8** (7, 8) – reality show, Polska
2.10 **Dobra robota** (10) – dok.
3.00 **Detektywi. Na zlecenie 2** (26, 27)

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 21.11 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 Tedë jo 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama

KATOWICE 17.01 Raz, dwa, trzy – lato! 17.45 Sobota w Bytkowie 18.15 Papyn pyto 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności

KRAKÓW 17.06 W obronie własnej 17.34 Obiektyw 17.55 Ci cholerni Polacy. Lotnictwo polskie 1939-1945 18.11 Zdrowie dla Ciebie 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Spichlerz smaków 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika

LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia 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 Program publicystyczny 18.30 Teleskop 19.00 Rozmowa dnia 19.17 Reportaż sportowy 21.02 Opowieści stąd 21.18 Bezbłędnie 21.30 Teleskop

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

SZCZECIN 17.30 Prywatne życie zwierząt 5 17.52 Słowo daję! 18.00 Ludzie i maszyny 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Z wieszaka historii 21.00 Wokół nas 21.08 Pełnosprawni 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.22 Głosy powstania. Jan Mysłakowski 17.33 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 18.14 Agro-Fakty 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

9.50 **Ojciec Mateusz 21** (265)
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (652, 653)
12.25 **Ojciec Mateusz 6** (77)
13.20 **Komisarz Alex 4** (41)
14.15 **Ranczo 7** (81, 82) – obycz.
16.10 **Polska śródziemnomorska** – magazyn kulinarny
16.40 **Operacja zdrowie** – mag.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 25** (320)
19.20 **Ranczo 7** (87) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (287, 288)
21.25 **Ojciec Mateusz 32** (412)
22.20 **Człowiek w żelaznej masce** – film kostiumowy, FILM Wielka Brytania/USA 1998
0.45 **Pojedynek na głosy** – komediodramat, FILM Wielka Brytania 2019

TVP KULTURA

12.30 **Tajemnice kultowych seriali** (2) – serial dokum.
13.30 **Co mówią lekarze**
14.05 **Noce i dnie** (2) – obycz.
15.20 **Ludzie Wisły** – melodramat, Polska 1938 FILM
16.50 **Stawiam na Tolka Banana** (4, 5) – obycz., Pol.
18.10 **Muzeum Polskiej Piosenki** (3) – pr. rozr., Pol.
18.30 **Informacje kulturalne**
18.55 **Rawhide** (3) – serial przyg.
20.00 **Powrót Sherlocka Holmesa** (6) – serial krym.
21.05 **Ikar. Legenda Mietka**
FILM **Kosza** – dramat biograficzny, Polska 2019
23.15 **Informacje kulturalne**
23.50 **Stan wyjątkowy** – komediodramat, Chorwacja/Polska/Serbia 2018

ANTENA HD

11.05 **77 TV 2** (4) – pr. rozr., Polska
12.00 **Co Polak potrafi na drodze?** (14) – rozr., Pol.
13.00 **Ciężarówką przez śniegi 2** (1) – serial dokum.
14.00 **Klątwa Wyspy Dębów 6** (32) – reality show, USA
15.00 **Wojny kontenerowe 2** (7, 8) – serial dokumentalny
15.55 **Australijscy poszukiwacze złota 3** (7, 8) – serial dok., Australia
17.55 **77 TV 4** (21) – pr. rozr., Pol.
19.00 **77 TV 5** (1) – pr. rozr., Polska
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (5, 6) – serial kryminalny
22.05 **Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki** (5, 6) – serial kryminalny
0.30 **Co Polak potrafi na drodze?** (3-5) – pr. rozr.

TV 6

6.00 **Więzienie** (158, 159) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (705, 706) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (24, 25) – sens.
10.55 **48h. Zaginieni** (142-144)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1198) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (41, 42) – krym.
16.00 **Kobra – oddział specjalny** (26, 27) – sens.
18.05 **Strażnik Teksasu** (10, 11)
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (193, 194)
21.55 **Czarna lista 2** (23) – krym.
22.55 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (707, 708)
1.00 **Kości** (107, 108) – krym.
3.00 **Cobra Kai** (27) – przyg.
3.35 **Septagon** (2, 3) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

8.35 **Lewis 5** (1) – serial krym.
9.40 **Ojciec Brown** (2) – krym.
10.40 **Śmierć pod palmami** (3)
11.45 **Zagadki doktora Blake'a 3** (4) – serial krym.
12.55 **Death Valley** (3, 4) – kom.
15.00 **Ojciec Brown 7** (7) – krym.
16.00 **Lewis 5** (1) – serial krym.
17.00 **My Life is Murder 3** (1)
18.00 **Morderstwa w Midsomer 21** (3)
19.55 **Śmierć pod palmami** (4)
21.00 **McDonald i Dodds 2** (3)
22.55 **Na niebieskich światłach 3** (3, 4) – krym.
1.05 **Death Valley** (4) – kom.
2.05 **Morderstwa w Midsomer 21** (3)
4.00 **My Life is Murder 3** (1)

ROMANCE TV

12.25 **Toni – akuszer. Władza i ciąża** – obycz., Niem. 2023 FILM
14.20 **Rosamunde Pilcher: Pomyłki serca** – komedia obyczajowa, Niemcy 1997 FILM
16.15 **Lena Lorenz: Kruche szczęście** – dramat obyczajowy, Niemcy 2021 FILM
18.05 **Górski lekarz** (144, 145)
20.00 **Zabójstwo nad Morzem Wattowym** – komedia kryminalna, Niemcy 2023 FILM
21.55 **Pokój ze stajnią: Teściowa na horyzoncie** – komedia, Niemcy 2021 FILM
23.50 **Górski lekarz** (144, 145)
1.45 **Zabójstwo nad Morzem Wattowym** – komedia kryminalna, Niemcy 2023 FILM

COMEDY CENTRAL

8.55 **Przyjaciele 7** (7-12) – kom.
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 6** (23, 24) – kom.
12.50 **Teoria wielkiego podrywu 7** (1-4) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 5** (11-14)
16.30 **Przyjaciele 7** (13-18)
19.30 **Teoria wielkiego podrywu 7** (5-10) – kom.
22.00 **The Office PL 3** (3, 4)
23.05 **Comedy Club 6** (1, 2)
0.05 **Miasteczko South Park 2** (11, 12)
1.00 **Pracoholicy 3** (11, 12)
2.00 **Śmiesznej nie będzie 6** (15, 16, 14) – rozr., Wlk. Bryt.
3.15 **Miasteczko South Park 2** (8-10)
4.20 **Comedy Club 7** (10-12)

TVN FABUŁA

9.50 **Prawo Agaty 3** (12)
10.55 **Szpital św. Anny** (69)
11.55 **Miłość czy pomyłka?** (35, 36) – telen., Turcja 2020
13.55 **Prawo Agaty 3** (11)
14.55 **Detektywi** – fab.-dok., Pol.
16.00 **Seriaale: rozmowy 2**
16.45 **Nowe przygody Aladyna** FILM – kom., Francja/Belgia 2015
19.00 **Szpital św. Anny** (70)
20.00 **Ocean's Thirteen** – komedia FILM sensacyjna, USA 2007
22.40 **List w butelce** FILM – melodramat, USA 1999
1.10 **Stacja Warszawa** – film FILM obyczajowy, Polska 2013
2.50 **Szkoła** (746) – paradok.
3.35 **Ukryta prawda** (1367, 1368) – paradok., Pol.

eprasa.pl e0375a4541

STOPKLATKA

6.00 **Złoty interes** (7) – rozr.
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży
7.50 **Robert Makłowicz** (220, 147) – mag. kulin.
9.40 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (6) – krym.
10.55 **Górski lekarz** (4, 5) – serial obycz., Niem. 2026
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (7) – krym.
14.00 **Katastrofy w przestworzach** (9, 6) – serial dokum., Kanada
17.00 **MacGyver 4** (7) – sens.
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada** – reality show
19.10 **Aukcja w ciemno 2** (7, 8) – serial dokum., USA
22.00 **Czas zemsty** – film FILM sens., USA/Aruba 2003
23.50 **Naczelny dowódca** FILM – film sensacyjny, USA/Wlk. Bryt./Filipiny 2019
1.50 **Konsul** – komedia FILM kryminalna, Polska 1989
4.20 **Powstanie warszawskie** – dokument fabularyzowany, Pol. 2014

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (300) – reality show, Pol. 2023
7.30 **Na ratunek 112** (925, 926) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (381-383) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (949) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1348, 1349) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (529-533) – serial komediowy, Pol.
17.00 **48h. Zaginieni** (155, 156) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (995) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (71) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (790) – paradok.

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (101, 102)
6.25 **Na sygnale** (484, 485)
7.35 **Ojciec Mateusz 3** (34)
8.30 **Komisarz Alex 2** (23)
9.25 **Rodzinka.pl** (103) – kom.
10.00 **Klan** (1450, 1451) – telen.
10.55 **Ranczo 8** (101, 102)
12.35 **Komisarz Alex 2** (24)
13.35 **Ojciec Mateusz 30** (385, 386) – serial krym.
15.35 **Komisarz Alex 2** (25) – serial kryminalny, Polska
16.25 **Na sygnale** (486, 487) – serial fabularno-dokum.
17.35 **Ranczo 8** (103, 104) – serial obycz., Pol. 2014
19.30 **Ojciec Mateusz 30** (387) – serial kryminalny, Polska
20.25 **Ojciec Mateusz 3** (35) – serial kryminalny, Polska
21.30 **Ranczo 9** (105, 106) – Polska 2015

Zdenerwowany ksiądz pod okiem Michałowej szykuje się do pracy w kurii. Obawia się, że nie podoła nowym obowiązkom. Tymczasem Lucy i Kusy obserwują kłócące się w dworku pary. **115 min**

22.35 **Ojciec Mateusz 30** (388) – serial kryminalny, Polska
0.20 **U Pana Boga w Królowym Moście** (3) – serial obycz., Polska
1.20 **Erynie** (6, 7) O – serial kryminalny, Polska 2021
3.15 **Stulecie Winnych** (5) – serial obycz., Pol. 2019
4.05 **Klan** (1450) – telen., Pol.
4.35 **Pan Mama** (23) – kom.

KINO POLSKA

6.00 **Zwierzęta Wajraka 3** (6, 7) – serial dokum., 2022
6.55 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.25 **Bolek i Lolek** (12) – anim.
7.45 **Reksio** (31, 33) – anim.
8.05 **Siedem życzeń** (6, 7) – serial przygodowy, 1985
10.45 **Podróż za jeden uśmiech** FILM – film przygodowy, 1972
12.25 **To nie ze mną** (6, 7) – serial obyczajowy, 2022
13.55 **Żegnaj, Ameryko!** FILM – film obyczajowy, Niemcy/Polska 1994
15.55 **Jeśli serce masz bijące** FILM – dramat psychologiczny, 1980
18.00 **Czterej pancerni i pies** (7, 8) – serial wojenny
20.00 **Ekstradycja 3** (5, 6)

Skorumpowany minister ujawnia nazwiska urzędników, których podpisy są niezbędne, by przejąć Geobank. Sumar ma ich zlikwidować. Halski musi opuścić mieszkanie Krystyny. **140 min**

22.20 **Misja Afganistan** (10) – serial wojenny, 2012
23.30 **Dzień świra** O FILM – komediodramat, 2002, wyk. Marek Kondrat
1.35 **Supermarket** O FILM – thriller, 2012, wyk. Mikołaj Roznerski
3.10 **Obudź się** O FILM – dramat obyczajowy, 2022
5.00 **Moja** – film krótkometr.
5.35 **Sabina** – film krótkometr.

AXN

6.00 **FBI: Most Wanted 3** (18, 19) – serial kryminalny, USA 2020
7.30 **Ostry dyżur** (1, 2) – serial obycz., USA 1994-1995
9.25 **Castle 3** (1, 2) – serial kryminalny, USA 2010
11.15 **MacGyver 2** (20, 21) – serial akcji, USA 2017-2018
13.10 **Dowody zbrodni** (3, 4) – serial kryminalny, USA
15.10 **Agenci NCIS 10** (22, 23) – serial sensacyjny, USA
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (21, 22) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.05 **Castle 3** (3, 4) – serial kryminalny, USA 2010
21.05 **Zabójcza broń 3** (14, 15) – USA 2018

Wbrew radom Murtaugha Cole prosi Barnesa o pomoc w pewnej prywatnej sprawie. Wywołuje to napięcie między partnerami. Trish zamierza ogłosić swój start w kampanii na stanowisko prokuratora okręgowego. **115 min**

23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (21, 22) – krym., USA/Kan.
0.50 **Castle 3** (3, 4) – serial kryminalny, USA 2010
2.45 **Zabójcza broń 3** (14, 15) – serial sensacyjny, USA
4.40 **Walker: Strażnik Teksasu** (11) – krym.
5.25 **Blok promocyjny AXN**

CANAL+ PREMIUM

9.45 **Peacock** – thriller, USA FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
11.15 **Nadzieja** – dramat sens., FILM Polska/Niemcy 2006
12.55 **To nie jest zagadka kryminalna** (3) – krym.
13.55 **Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego** – dok.
15.25 **Call me lala** – film krótkometr., Polska 2024
15.50 **Saga „Zmierzch": Zaćmienie** FILM – film fantasy, USA 2010
17.50 **Premierowa jazda** – magazyn
18.05 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.10 **Mamma Mia! Here We Go Again** FILM – kom. muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018

SENSACYJNY



20.00 Najlepsi z najlepszych FILM – USA 1989

Tommy Lee (Phillip Rhee, zdj.) trenuje z reprezentacją USA do mistrzostw świata w taekwondo. Mierzy się z koszmarami po śmierci brata. W dniu zawodów dochodzi do komplikacji. **120 min**

DOKUMENT



22.00 Ambulans (6)

Kamery śledzą pracę ratowników medycznych, którzy mierzą się z ekstremalnymi sytuacjami, wymagającymi odwagi, szybkiego działania i empatii. Pokazują też codzienność dyspozytorów przyjmujących zgłoszenia. **60 min**

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 9 (105, 106) – Polska 2015

Zdenerwowany ksiądz pod okiem Michałowej szykuje się do pracy w kurii. Obawia się, że nie podoła nowym obowiązkom. Tymczasem Lucy i Kusy obserwują kłócące się w dworku pary. **115 min**

SENSACYJNY



20.00 Ekstradycja 3 (5, 6)

Skorumpowany minister ujawnia nazwiska urzędników, których podpisy są niezbędne, by przejąć Geobank. Sumar ma ich zlikwidować. Halski musi opuścić mieszkanie Krystyny. **140 min**

SENSACYJNY



21.05 Zabójcza broń 3 (14, 15) – USA 2018

Wbrew radom Murtaugha Cole prosi Barnesa o pomoc w pewnej prywatnej sprawie. Wywołuje to napięcie między partnerami. Trish zamierza ogłosić swój start w kampanii na stanowisko prokuratora okręgowego. **115 min**

WOJENNY



20.00 Kontyngent (2) – Szwecja 2025

Do żołnierzy docierają wieści o zamieszkach. Nie mogą jednak podjąć interwencji. Gdy w końcu wkraczają do akcji, staje się jasne, że przybyli zbyt późno. **45 min**

13 ULICA

6.05 **Blanca 3** (3, 4) – serial kryminalny, Włochy 2025
8.25 **Morderstwo w Larzac** FILM – film kryminalny, Fr. 2020
10.25 **Mentalista** (5-8) – serial kryminalny, USA 2008
14.05 **Blanca 3** (5, 6) – serial kryminalny, Włochy 2025
16.15 **Morderstwo na Archipelagu Frioul** FILM – film kryminalny, Fr. 2021
18.20 **Mentalista** (9-12) – serial kryminalny, USA
22.00 **Niewidomy detektyw** (5) – krym., Austria/Niem. 2021
23.55 **Bellefond** (1) – serial krym.
2.00 **Morderstwo na Archipelagu Frioul** FILM – film kryminalny, Fr. 2021
4.05 **Blanca 3** (5, 6) – serial kryminalny, Włochy 2025

POLSAT FILM

6.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (142-144)
7.30 **Doktor Martin** (34)
8.30 **Przyjaciółki** (131, 132)
10.25 **Świat według Kiepskich** (169, 170, 234, 235, 92, 185)
14.05 **Pacific Rim: Rebelia** FILM – film s.f., Wielka Brytania/Chiny/Japonia 2018
16.30 **Plan lotu** – thriller, USA FILM 2005, wyk. Jodie Foster
18.35 **Logan Lucky** – komedia FILM kryminalna, USA/Chiny 2017
21.00 **Dracula: Historia nieznana** FILM – horror, USA/Japonia 2014
22.55 **Zakładnik z Wall Street** FILM – film kryminalny, USA 2016
0.55 **Fala zbrodni** (76, 77)
2.55 **Ślad** (32, 33) – serial krym.
4.50 **Na ratunek 112** (862, 863)

HBO

9.55 **Harry Potter i Czara Ognia** FILM – film przygodowy, USA/Wielka Brytania 2005
12.30 **P.S. Kocham Cię** FILM – melodramat, USA 2007
14.35 **Pan Popper i jego pingwiny** FILM – komedia, USA 2011, wyk. Jim Carrey
16.10 **Lombard** – dramat FILM obyczajowy, USA 2024
17.40 **Kompletnie nieznany** FILM – dramat biograf., USA 2024
20.00 **Sisu: Droga do zemsty** FILM – dramat wojenny, Wlk. Bryt./Finlandia/USA 2025
21.30 **Ród smoka 3** (3) – fantasy
22.30 **Agentka** – komedia, USA FILM 2015, wyk. Melissa McCarthy, Jason Statham
0.30 **Królowa ringu** – film FILM biograficzny, USA 2024

WARNER TV

6.25 **Prawo Agaty 3** (1) – obycz.
7.25 **Teraz albo nigdy!** (8)
8.30 **Bajer z Bel-Air 5** (4, 5)
9.30 **Prawo Agaty 2** (12, 13)
11.30 **Pełna chata 8** (7, 8) – kom.
12.25 **Teraz albo nigdy!** (9, 10)
14.25 **Bajer z Bel-Air 5** (4-7)
16.20 **Pełna chata 8** (7-10)
18.20 **Jackie Chan: Pierwsze uderzenie** FILM – sens., USA/Hongkong/Ukraina 1996
20.00 **Doczekać zmroku** FILM – thriller, USA 1967
22.10 **Lśnienie** – horror, Wielka FILM Brytania/USA 1980
1.05 **Szpiedzy tacy jak my** FILM – komedia sens., USA 1985
3.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (9-11) – krym.
5.45 **Laboratorium Dextera** (4) – serial animowany, USA

ALE KINO+

9.25 **Wolna krowa** – film krótkometr., Polska 2023
10.00 **Grantchester 10** (7, 8)
12.05 **Vera 6** (2) – krym., Wlk. Bryt.
14.00 **Pod Starym Dębem** FILM – dramat obycz., Belgia/Francja/Wlk. Bryt. 2023
16.15 **Alfa.** – dramat FILM przygodowy, Szwajcaria/Holandia/Słowenia 2024
18.15 **Vera 6** (3) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Karen Pirie** (2) – krym.
22.00 **Ucieczka z Pretorii** FILM – thriller, Australia/Niemcy/RPA 2020
0.10 **Django** (3, 4) – serial przyg.
2.25 **Król** (4) – serial sensacyjny
3.35 **Fuks** – komedia FILM sensacyjna, Polska 1999
5.05 **Kruk. Czorny Woron nie śpi** (2) – serial krym., Polska

CANAL+ FILM

13.40 **W kogo ja się wrodziłem?** – film FILM obyczajowy, Polska 2001
14.40 **L.A.R.P. Miłość, trolle i inne questy** – komedia, Polska 2025
16.20 **Morderstwo w ambasadzie** – film FILM kryminalny, Wlk. Bryt. 2025
17.45 **Hollywood Buzz** – mag.
18.10 **Kopnięci w czasie** FILM – kom., Francja/Belgia 2025
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Kuracja** – czarna FILM komedia, USA 2024
21.40 **Opętany** – horror, FILM Włochy/USA 2023
23.00 **Piła** – thriller, USA 2004, FILM wyk. Leigh Whannell
0.40 **Wrooklyn Zoo** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2024

SCI FI

10.00 **Kroniki Shannary 2** (3, 4)
11.50 **Zagubiona tożsamość 2** (10, 11) – serial s.f., Kanada
13.40 **Małpa i Mechamałpa: Nowy porządek** FILM – film s.f., USA 2024
15.30 **Kroniki Shannary 2** (5, 6) – serial fantasy, USA 2017
17.20 **Zagubiona tożsamość 2** (12, 13) – serial s.f., Kanada
19.10 **Arktyczny Armagedon** FILM – film katastrof., USA 2023
21.00 **Bibliotekarze: Nowy rozdział** (6) – serial s.f., USA
22.00 **Bibliotekarz 3: Klątwa kielicha Judasza** FILM – film przygodowy, USA 2008
23.50 **183 metry strachu** FILM – thriller, USA 2016

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna grupa pościgowa 16** (4) – dok.
10.30 **Chłopięcy świat** – dramat FILM obyczajowy, USA 1993
13.00 **Czarodziejki 3** (11, 12) – serial fantasy, USA 2001
15.00 **Pingwiny z Madagaskaru** (7) – serial animowany
15.30 **Szpiedzy tacy jak my** FILM – komedia sens., USA 1985
17.50 **Szybki jak błyskawica** FILM – dramat sens., USA 1990
20.00 **Cast Away: Poza światem** FILM – dramat przygodowy, USA 2000
23.05 **Ojciec chrzestny: Epilog – Śmierć Michaela Corleone** FILM – dramat kryminalny, USA 2020, wyk. Al Pacino

FX

9.00 **Z archiwum X 2** (21) – s.f.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (12, 13) – krym., USA
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (1, 2)
13.45 **Agenci NCIS 10** (8, 9)
15.35 **Skymed 2** (5) – obycz., Kan.
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (14, 15) – krym., USA
18.20 **Z archiwum X 2** (22) – s.f.
19.15 **FBI 4** (9) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (3, 4) – serial kryminalny, USA
22.00 **Matlock** (14) – serial krym.
22.55 **Z archiwum X 2** (22) – s.f.
23.55 **Twierdza** – thriller, USA FILM 1996, wyk. Sean Connery
2.30 **Agenci NCIS 10** (9) – sens.

FILMBOX+ ONE

8.35 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (1) – krym.
9.50 **Panna Scarlet i komisarz 3** (1) – krym.
11.00 **Panna Marple: 4:50 z Paddington** FILM – film kryminalny, USA 2004
13.05 **Poirot** – serial kryminalny
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (2) – krym.
16.40 **Panna Scarlet i komisarz 3** (2) – krym.
17.50 **Poirot** (1, 2) – serial krym.
20.00 **Porachunki** – komedia, FILM USA/Francja 2013
22.15 **American Pie** – komedia, FILM USA 1999, wyk. Jason Biggs
0.10 **Carrie** – horror, USA 2013, FILM wyk. Chloë Grace Moretz

CANAL+ SERIALE

9.50 **Cztery pory Igi** (4) – dok.
10.45 **Mały Grand Hotel** (4)
11.05 **Naruto 3** (3-8) – anime, Jap.
14.05 **Hollywood Buzz** – mag.
14.35 **13 posterunek 2** (10-12)
16.20 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
16.25 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 4** (5, 6) – dok., Niem.
18.25 **The Office PL 2** (4-6)
20.00 **Emigracja XD** (5-8) – kom.
21.55 **Making of CANAL+**
22.00 **Oddział dla zuchwałych 2** (1, 2) – wojenny
0.05 **Prosta sprawa** (3, 4) – serial kryminalny, Polska
2.10 **Mały Zgon** (5, 6) – krym.
4.15 **Byłem królem** – dok., Pol.
5.15 **Miasta rytm** (9) – dok., Pol.

CANAL+ 360

14.00 **Wykrywacz historii 4** (3)
15.00 **Grip – w świecie supersamochodów** (5)
16.00 **Supersamoloty bojowe 11** (4) – serial dok.
17.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 9** (2) – dok.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (7) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 **Wykrywacz historii 4** (2)
19.50 **Zholowani: ciężarówki w opałach 9** (3) – dok.
20.50 **Co poszło nie tak** (3) – serial dok., Wielka Brytania
21.50 **Grip – w świecie supersamochodów** (6) – serial dokumentalny, 2022
22.50 **Supersamoloty bojowe 11** (2) – serial dok.

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

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji O – tylko dla dorosłych

TLC

8.00 Dom wygrany na loterii 17
9.00 Poligamista szuka żony 4
10.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 11
11.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporami – reality show
13.00 Dr Pyszczylla 4
15.00 Wiza na miłość 11
16.00 Historie wielkiej wagi
18.00 Pokonać otyłość (7)
19.00 Wiza na miłość: rajski romans 4 – reality show
20.00 Twarz od nowa



21.00 Skórze na ratunek 8: Niezłe plony – serial dok.
22.00 Premiera: **Moje paranoje – wydanie specjalne 2**
23.00 Moje koszmarne stopy 2: Paskudne stopy!
0.00 Dr Pyszczylla – kulisy
1.00 Twarz od nowa
2.00 Skórze na ratunek 8

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki (67, 68) – serial obycz., Pol. 2015
8.00 Co ludzie powiedzą (9, 10) – serial komediowy, Wielka Brytania 1991
9.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (45, 46) – reality show, Polska 2016
12.30 Bogaty dom – biedny dom (105, 106) – reality show, Polska 2024
14.30 10 lat młodsza w 10 dni (11, 12) – pr. rozr., Pol.
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (48) – reality show, Pol. 2016



18.00 Nasz nowy dom (326, 327) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (75)
21.05 Więzienie kobiet (138, 139) – serial dokum.
22.00 Rolniczki (15) – dok., Pol.
23.00 Gry małżeńskie (154, 155) – reality show
1.00 Kolacja w ciemno (17, 18) – pr. rozr., Polska

TVN STYLE

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (5) – reality show, Polska 2018
5.50 Damy i wieśniaczki. PL 9 (3) – serial fab.-dok.
6.45 Śluby marzeń (3) – rozr.
7.45 Dzień dobry wakacje
11.20 Ugotowani (7, 8)
13.30 Kuchenne rewolucje (2, 1) – pr. rozr., Pol. 2022
15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (3, 4) – reality show, Polska 2018
17.05 W czym do ślubu? (2) – pr. rozrywk., Pol. 2019
17.40 Kuchenne rewolucje (14, 1, 2) – pr. rozr., Polska



20.50 Jestem z Polski (14) – serial dokum., Pol. 2023
21.50 Jestem z Polski 16 (22)
22.50 Hotel Paradise 6 (24)
23.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9
1.35 Dorota was urządzi! (6)
2.20 Nieoczywiste miejsca (5) – serial dok., Pol. 2022
2.55 Dieta czy cud? (5, 6)

DISCOVERY CHANNEL

10.00 Klan z Alaski: W naszych żyłach płynie złoto
11.00 Przetrwać nad Jukonem
12.00 Włoska kontrola celna (7)
13.00 Pojedynki Eda Stafforda (1)
14.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita 3
15.00 Złomowisko PL 6 (6)
16.00 Teorie spiskowe pod lupą: Niewidzialna broń
17.00 Na straży duńskiego lotniska 2 (4)
18.00 Bracia Collins biorą się do roboty (14)



19.00 Złomowisko PL 3 (3-5)
22.00 Premiera: **Nagi instynkt przetrwania: Mistrzostwa świata**
0.00 Od samochodu do domu 2
1.00 Hot rod wg Kindiga
2.00 Najszybsze pościgi Ameryki: Uciekający zabójca

TVP HISTORIA

6.25 Był taki dzień – fel., Pol.
6.30 Wojownicy czasu
8.30 Czterdziestolatek (16) – serial obycz., Pol. 1976
9.50 Tajemnice początków Polski: **Z otchłani pradziejów** – film dok.
10.55 Legenda 27. Wołyńskiej Dywizji Piechoty AK – film dok., Pol. 2013
11.55 Wszystkie kolory świata
13.00 Starożytny Egipt – kroniki imperium (1)
14.00 Królowie (53) – hist., Pol.
14.35 Czterdziestolatek (17)
15.35 Sensacje XX wieku



18.10 Tajemnica twierdzy szyfrów (2) – wojenny
19.00 Film dokumentalny
20.05 Oficer (8) – serial sens.
21.10 Zapomniane agentki II wojny światowej (2) – hist., Niemcy/Wlk. Bryt.
22.10 Czarnobyl. Polska perspektywa – film dok.
23.20 Sensacje XX wieku

FOKUS TV

7.00 Byli sobie wynalazcy (3-6) – serial anim., Francja
8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (2)
10.00 Gwiazdy lombardu (11, 12) – reality show, USA
12.00 I wojna światowa w liczbach (3) – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (3, 4)
14.00 Tajne akta nazistów (5, 6) – dok., Wlk. Bryt.
16.00 Dorwać tuńczyka 3 (12, 13) – serial dok., USA
18.00 Rolnicy. Podlasie (14, 15) – serial dokum.
20.00 Galileo (25)



21.00 Premiera: **Symbole zła** – film dokum., Niem. 2020
22.00 Zaginione złoto II wojny światowej – serial dokum., USA 2018
0.00 Starożytni kosmici (9) – serial dokum., USA 2011
1.00 Rolnicy. Podlasie (17-20) – serial dok., Pol.
5.00 Kołowrotek (3, 4) – mag.

METRO

8.30 Szpital (786, 787) – paradok.
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (355, 356)
12.30 SOS Ekipy w akcji (30)
13.30 Brzydula (31, 32) – kom., Pol.
14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (15) – serial obycz., Turcja
15.45 The Floor – teleturniej, Pol.
17.00 Fani czterech kółek 17
18.00 Prawo Agaty 7 (4) – obycz.
19.00 Kartoteka 2 (9, 10)
21.05 Kryminalni 3 (5, 6) – krym.
23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (8) – krym.
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5 – serial dok.
1.15 Szpital (779) – paradok., Pol.
2.15 Szkoła (530, 531) – paradok.
3.50 Nowa Maja w ogrodzie 4

ZOOM

8.05 Strażnik Teksasu 9 (7, 8)
9.55 MacGyver 3 (4, 5) – sens.
12.05 Pułapki umysłu – serial dok.
13.15 Wojny magazynowe: Kanada 2 – reality show, Kan.
14.25 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show
15.30 Sensacje XX wieku – hist.
17.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
20.00 Kobra – oddział specjalny 24 (1, 2) – sens.
22.00 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show
23.00 Adam szuka Ewy VIP. Holandia 2 – rozr., Hol. 2018
0.00 Magia nagości. Polska
1.05 Magia nagości – pr. rozrywk.
2.15 I love kabaret – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

9.15 Gotowanie na ranczu z Guyem – magazyn kulin.
10.55 Sztuka mięsa – mag. kulin.
13.10 Apetyt na miłość – pr. rozr.
14.10 Akcja: Restauracja!
15.10 24/24 – maraton kulinarny
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.15 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny
17.50 Miłość od kuchni – pr. rozr.
18.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków 11 – telet. kulin.
19.50 Napad na kuchnię
20.50 Ogniem i patelnią 3
21.55 Pyszne miejscówki – mag.
23.00 Akcja: Restauracja! 20
0.00 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny
1.30 Kuchnia na szczęście

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki
8.00 Autostrada spotkań z UFO
11.00 Kosmiczna mapa skarbów
13.00 Podziemne sekrety
15.00 NASA – archiwum tajemnic
18.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki
18.30 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16
19.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki
21.00 Śladami Wielkiej Stopy
23.00 Zaginione miejsca
1.00 NASA – archiwum tajemnic
4.00 Podziemne sekrety

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Przetrwanie w kanadyjskiej dziczy
13.00 Wojenna szkoła przetrwania
14.00 II wojna światowa: Ukryta prawda: Decydujące starcie
15.00 Alarm na lotnisku: Peru
17.00 Tajemnicze mumie z Sakkary (1) – film dokum.
18.00 Sztuka obrony: Wojny w Europie: Finlandia – dok.
19.00 Wojna widziana z powietrza
20.00 Katastrofa w przestworzach: Ryzykowny lot – dok.
21.00 Ukryte pod miastami
22.00 Inżynieria po katastrofie
23.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy: Noc chaosu

BBC EARTH

11.10 Skarby przeszłości i ich tajemnice – serial dokum.
12.10 Malownicze trasy kolejowe 2 – serial dokum.
13.10 Mroźna planeta 2 – dok.
14.15 W okowach mrozu 3 – dok.
16.20 Cywilizacje: rozkwit i upadek – serial dokum.
17.40 Dziewicze zakątki Ziemi
18.45 Malownicze trasy kolejowe 3 – serial dokum.
19.45 Pociągiem przez starożytną Grecję – dok.
20.55 W okowach mrozu 3 – dok.
22.55 Człowiek: historia ewolucji – serial dokumentalny
0.10 Skarby przeszłości i ich tajemnice – serial dokum.
1.10 Dziewicze zakątki Ziemi

WP

10.00 Wakacyjne remonty – rozr.
11.00 Niepojęte: Strefa tajemnic
12.00 Wariaci za kierownicą 3
13.00 Makłowicz w podróży
14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.
15.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.
16.50 Pogoda
17.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 5 (4)
19.00 Strażacy z sąsiedztwa
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 5
21.45 Pogoda
21.50 Przebojowe kabarety
22.50 Mistrzowie Kabaretu 13
23.55 Tajemnice polskich morderstw

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (17) – serial kom.
10.00 Miodowe lata (16) – kom.
10.30 Więzienie – serial dokum.
11.00 Poirot 13 – serial kryminalny
14.30 Świat według Kiepskich (355) – serial komediowy, Pol.
15.00 Świat według Bundych 8 (172-177) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (14) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (28-31)
21.00 Zdrady (8) – serial paradok.
22.00 Ślad (42, 43, 107) – 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 (14, 15) – serial fabularno-dokumentalny
12.31 Moje miasto, mój dom 8
14.30 Mieszkanie na miarę 4
16.30 Polowanie na ogród 2
17.00 Polowanie na ogród 3
18.10 Zgłoś remont 4 – pr. rozr.
19.05 Będzie pięknie – pr. rozr.
20.05 Dorota inspiruje
21.00 Dorota was urządzi! – rozr.
22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 9 – program rozrywkowy
23.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 10 – pr. rozrywk.
0.45 Kupujemy dom na plaży 20 – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie na Karaibach
8.05 Niezwykłe Stany Prokopa
10.10 Kobieta na krańcu świata
12.30 Ciężarówką przez Stany
14.55 Brazylijskie uczty uliczne z Andym Batesem – dok.
17.00 Dania wysokich lotów
18.00 Najlepsze drinki z Shay Mitchell – serial dokum.
19.00 Małżeństwo w dżungli
21.05 Bimbrownicy – serial dok.
23.10 Kobieta na krańcu świata
0.55 Dania wysokich lotów
2.00 Najlepsze drinki z Shay Mitchell – serial dokum.
2.50 Bimbrownicy – serial dok.
4.30 Człowiek kontra jedzenie
4.55 Sukces nie zna granic

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Oko w oko z dziką naturą
9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Najgroźniejsze zwierzęta Afryki: Rzeczni rywale – dok.
13.00 Dzikie miejsca Europy
14.00 Najdziwniejsze cuda ewolucji: Obce imperium
15.00 Walki zwierząt
16.00 Parki narodowe Stanów Zjednoczonych
17.00 Zimowa szkoła życia – dok.
18.00 Dzikie Indie: Pustynne lwy
19.00 Królestwo drapieżników
20.00 Dzika konfrontacja
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Dzikie miejsca Europy
2.48 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy

POLSAT VIASAT HISTORY

12.15 Wielkie metropolie starożytności
15.40 Jak inżynieria zmieniała świat: Wojownicy szos – dok.
16.35 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze
17.40 Punkty zwrotne II wojny światowej: Do zwycięstwa
18.50 Historia sprawiedliwości
19.40 Cesarstwo Rzymskie: mity i fakty
20.55 Świta Hitlera: Albert Speer
22.00 1776: niepodległość USA
23.00 Naziści: ściśle tajna nauka: Deszcz śmierci – dok.
0.00 Wielkie metropolie starożytności

CANAL+ KUCHNIA

13.25 Kulinarne szlaki... – dok.
13.55 Podróż przez smaki Chin 3
14.50 U sąsiadów w kuchni 12
15.45 Z pola na stół 2 – serial dok.
16.15 Jelita vs mózg – mag. kulin.
16.40 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień
18.30 Tajemnice indyjskich smaków – serial dokum.
18.55 M jak mięso – serial dokum.
19.50 Nie bój ryby! – mag. kulin.
20.15 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień
21.20 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 8 – dok.
23.55 Kolacja z Gavinem...

CANAL+ DOMO HD

15.00 Kupcie sobie zamek! 2
15.55 TkaniNOWE kreacje – mag.
16.20 Mam zamek 3 – serial dok.
16.50 Gardeners' World 14
18.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Szwecja 3 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 11 – dok.
21.00 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo – serial dokumentalny
22.00 Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 8 – mag.
22.30 Przekopiemy Ci ogródek
22.55 Daleko od miasta 14 – dok.
23.20 Podzielić M2 2 – mag.

SUPER POLSAT

10.30 SuperLudzie – serial dokum.
11.30 Świat według Kiepskich (359-362) – serial kom., Polska
13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show, Pol.
16.05 Ninja Warrior Polska
18.00 Świat według Kiepskich (462, 463, 554, 555) – kom.
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.00 Gran Turismo – dramat FILM przygodowy, USA/Jap. 2023
23.50 Kod 7500 – thriller, Niemcy/FILM Austria/USA 2019
1.40 Świat według Kiepskich (394-397) – 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 (7, 8)
17.25 Najwspanialsze ikony natury: Woda – serial dokum.
18.30 Gabi Drzewiecka zaprasza – talk-show
19.30 Miłość i nadzieja (298)
20.30 Wichrowe wzgórze (279)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (269) – serial obycz.
22.30 Zwerbowana miłość – film FILM sensacyjny, Polska 2009

PLANETE+

12.35 Dzikie iberyjskie opowieści – serial dokum.
13.45 Targowiska świata
14.45 Zaginione światy – dok.
15.50 Niezwykłe podróże koleją 9 – serial dokum.
16.55 Świat zawarty w obrazie
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi – serial dokum.
19.45 Organiczna rewolucja – film dokumentalny
20.50 O wolny Tybet. Głosy wygnanych – film dokum.
21.55 Czy warto pościć? – dok.
23.10 Adonis – film dokumentalny

TVP DOKUMENT

12.05 Korona Gór Polski 2
12.40 Kto rządzi światem?
13.40 Zagadkowe życie ptaków miejskich (1) – film dokum.
14.45 Rajskie zakątki Europy
15.40 Fale gorąca – film dokum.
16.40 Magiczny Adriatyk
17.45 Sanatorium miłości 4
18.45 Bohdan Smoleń. W cieniu sceny – film dok., Pol. 2022
20.00 Kto rządzi światem?
21.05 Podróż pelikanów – tajemnica australijskiego outbacku – film dokum.
22.05 Niebezpieczne drogi: Argentyna – cykl dokum.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

- 9.00 **Mundialowy poranek**
- 10.15 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – 1/8 finału
- 12.30 **Piłka nożna kobiet:** Mistrzostwa Europy U-19 – Bośnia i Hercegowina 2026 – mecz półfinałowy
- 14.35 **Piłka nożna kobiet:** Mistrzostwa Europy U-19 – Bośnia i Hercegowina 2026 – mecz półfinałowy
- 16.35 **Dzień na mundialu** – magazyn piłkarski
- 17.20 **Piłka nożna:** ME U-19 – Walia 2026 – półfinał **(live)**
- 19.35 **Sportowe ABC** – mag.



- 19.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa Europy U-19 – Walia 2026 – mecz półfinałowy **(live)**
- 22.10 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – podsumowanie 1/8 finału
- 23.05 **Boks:** Gala w Las Vegas – podsumowanie

EUROSPORT 1

- 10.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Pradze – bouldering kobiet – finały
- 11.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Pradze – prowadzenie – finały
- 12.00 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w La Thuile – cross-country mężczyzn
- 13.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 4. etap
- 13.45 **Kolarstwo:** Tour de France – 5. etap **(live)**
- 18.15 **Race bikes** – mag.
- 18.45 **Formuła E:** ePrix Chin – podsumowanie



- 19.45 **Snooker:** Scottish Open: C. Wakelin – C. Bingyu
- 21.00 **Biegi górskie:** GT World Series – Quebec
- 21.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Pradze
- 22.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 5. etap
- 0.00 **Snooker:** Turniej Masters w Londynie

POLSAT SPORT 1

- 7.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Turcja – Polska
- 9.00 **Polsat Mundial Cast** – magazyn piłkarski
- 10.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów: Turcja – Polska
- 11.00 **Halo, tu Wimbledon** – magazyn tenisowy
- 12.00 **Kronika Wimbledonu** – magazyn tenisowy
- 14.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej **(live)**
- 16.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej **(live)**



- 18.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej **(live)**
- 21.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Turcja – Polska
- 23.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
- 1.00 **Boks**

TVP ABC

- 10.45 **Rodzina Treflików 2**
- 11.35 **Stacyjkowo**
- 11.55 **Pszczółka Maja**
- 12.25 **Domisie**
- 13.00 **Przyjaciele**
- 13.20 **Tru i Tęczowe Królestwo**
- 14.30 **Oli i Luna**
- 14.55 **Oktonauci**
- 15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
- 15.40 **Billy – chomik, który został kowbojem**
- 16.05 **Pat i świat**
- 16.35 **Rev i Roll**
- 17.05 **Pszczółka Maja**



- 17.30 **Petronix: Obrońcy zwierząt**
- 18.00 **Mała Marinette**
- 18.30 **Leo da Vinci 2**
- 19.00 **Ptyś i Bill**
- 19.15 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**
- 19.25 **Piotruś Królik**
- 19.55 **Lupin wśród bajek**
- 20.10 **Grizzy i lemingi**

MINIMINI+

- 5.05 **Tomek i przyjaciele 22**
- 6.10 **Ciekawski George 6**
- 7.33 **Kicia Kocia 2**
- 8.30 **Cloudy & Stormy**
- 9.05 **Bing**
- 10.00 **Baranek Shaun**
- 11.25 **Baczne oczka**
- 11.55 **Marta mówi**
- 12.50 **Moje urodziny**
- 12.59 **Marta mówi**
- 13.55 **Moje urodziny**
- 14.00 **Basia**
- 15.10 **Kicia Kocia 2**
- 15.55 **Blaze i megamaszyny 3**
- 17.20 **Staś i fajna Babcia**
- 17.50 **Moje urodziny**
- 17.57 **Staś i fajna Babcia**



- 18.15 **Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia**
- 18.40 **Dora i przyjaciele**
- 19.35 **Kicia Kocia**
- 20.25 **Mały Charlie**
- 21.36 **Zouk**
- 22.04 **Trojaczki**
- 22.42 **Polly Pocket 6**
- 23.21 **Przyjaciel pies**

TVN 24

- 6.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
- 7.30 **Rozmowa Piaseckiego** – program publicystyczny
- 8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
- 10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
- 11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
- 12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
- 14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
- 15.00 **15 na żywo** – magazyn informacyjny
- 16.00 **Fakty po południu**



- 18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
- 19.15 **Serwis informacyjny**
- 19.30 **Fakty po Faktach**
- 20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.
- 20.20 **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**

CANAL+ SPORT

- 11.15 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Sevilla FC – Valencia CF
- 13.30 **Magazyn PGE Ekstraliga**
- 15.05 **Ligomistrzowe historie** (3)
- 16.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Atletico Madryt
- 18.15 **Magazyn PGE Ekstraliga**
- 20.00 **Premier League Stories** (48)
- 20.45 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa – Stelmet Falubaz Zielona Góra
- 23.50 **Liga+ Extra**
- 2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Górnik Zabrze

EUROSPORT 2

- 13.00 **Snooker:** Turniej Scottish Open
- 15.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Pradze – bouldering mężczyzn i kobiet – finały
- 17.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Pradze – prowadzenie – finały
- 18.00 **FIA WEC**
- 18.30 **Snooker:** Turniej Scottish Open – mecz finałowy: Chris Wakelin – Chang Bingyu
- 19.30 **Race bikes**
- 20.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 5. etap: Lannemezan – Pau
- 22.00 **Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Pekin 2008**
- 23.00 **Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Londyn 2012**

POLSAT SPORT 2

- 5.15 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Belgia – Dominikana **(live)**
- 8.15 **Siatkówka kobiet:** LN – mecz: Tajlandia – USA **(live)**
- 12.05 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Japonia – Brazylia **(live)**
- 14.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – ćwierćfinał kobiet **(live)**
- 16.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – ćwierćfinał kobiet **(live)**
- 18.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej
- 21.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej
- 23.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej
- 1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

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

TELETOON+

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

TVP INFO

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

CANAL+ SPORT 2

- 8.30 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
- 11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
- 13.30 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
- 16.00 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
- 18.30 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
- 21.00 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – mecz finałowy gry pojedynczej
- 23.30 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie: Linda Nosková – Diane Parry
- 2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Lechia Gdańsk

ELEVEN SPORTS 1

- 12.30 **Formuła 2:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
- 13.40 **Made in Italy**
- 14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
- 16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – Pisa SC
- 18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Werder Brema – Bayern
- 20.00 **Made in Italy** (19, 12)
- 20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
- 22.40 **Bundesliga Special** (21)
- 23.45 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (5, 6)
- 1.00 **Bundesliga Special** (20)

POLSAT SPORT 3

- 6.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej
- 8.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej
- 10.45 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Ukraina – Włochy **(live)**
- 14.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – ćwierćfinał **(live)**
- 16.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – ćwierćfinał **(live)**
- 19.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej
- 21.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej
- 23.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej
- 1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

- 7.53 **Świnka Peppa 7**
- 8.15 **Pan Krokodyl 2**
- 8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
- 9.40 **Barbapapa i jego rodzinka**
- 11.30 **Dora 4**
- 12.00 **Rubble i jego ekipa 3**
- 12.25 **Psi Patrol 8**
- 12.54 **Świnka Peppa 8**
- 13.40 **Barbapapa i jego rodzinka**
- 14.35 **Zwierzęce zagadki**
- 15.05 **Rogata ekipa 2**
- 16.00 **Świnka Peppa 5**
- 16.35 **Psi Patrol 4**
- 17.05 **Rubble i jego ekipa 2**
- 17.30 **Pan Krokodyl 2**
- 17.55 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**

DISNEY JUNIOR

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

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

- 9.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa – Stelmet Falubaz Zielona Góra
- 12.00 **Snooker:** Championship League – 1. runda **(live)**
- 16.45 **Premier League Stories** (3)
- 17.30 **Snooker:** Championship League – 1. runda **(live)**
- 22.15 **Górnik. Chłopcy z Zabrza** (3)
- 23.15 **Boks:** Gala w El Paso – waga lekka: S. Han – H. Holm
- 0.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Legia – Arka
- 3.00 **Przerwa techniczna**

ELEVEN SPORTS 2

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

POLSAT PLAY

- 6.00 **Budowlańcy**
- 6.30 **Kołowrotek**
- 7.00 **Dorwać tuńczyka**
- 9.00 **Wojny magazynowe**
- 9.55 **Wojny kontenerowe**
- 10.55 **Hardkorowy lombard**
- 14.00 **Polacy za granicą**
- 16.00 **Złomiarze**
- 18.05 **Poszukiwacze historii** – serial dokumentalny
- 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 5**
- 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 **Nauka jazdy**
- 1.00 **101 gadżetów motoryzacyjnych**

TVS

- 15.45 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
- 16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
- 17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
- 18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
- 19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
- FILM **Pilcher: Melodia miłości** – film obyczajowy, Niem. 2008
- 21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
- FILM **Pilcher: Niespodziewana miłość** – obycz., Niem. 2015
- 23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

- 16.30 **Rozmowy o edukacji**
- 17.00 **Po stronie prawdy**
- 18.05 **Informacje dnia**
- 18.15 **Rozmowy niedokończone**
- 19.20 **Odnaleźć siebie**
- 19.30 **Bóg z nami**
- 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 **Władysław hr. Zamoyski. Pan z Wielkopolski. Władca Tatr** – film dok., Pol.

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl e0375a4541



– Często wcielam się w eleganckie kobiety, ale sama na co dzień taka nie jestem – wyznaje.



Z Çetin Tekindorem spotkała się niedawno na planie „Çirkin" i to po raz trzeci – wcześniej grali razem w „Złotym chłopaku" i w „Braterskiej rozgrywce".



W „Złotym chłopaku" wraz z Emre Altuğiem zagrali małżeństwo. W pewnym momencie aktorów zaczęto łączyć w parę, ale mylnie.

Hity znad Bosforu

GÖZDE KANSU • ZŁOTY CHŁOPAK

Już wie, czego chce

Serialowa Gülgün Korhan ma za sobą głośne skandale, spekulacje o romansach i liczne zawodowe zawirowania. Dziś jest pewna jednego: i w miłości, i w pracy niczego nie zamierza robić na siłę.

ZŁOTY CHŁOPAK CZ 9.07 godz. 14.00 TVP 1

To jedna z najbardziej barwnych i inspirujących postaci tureckiego show-biznesu. Gözde Kansu, znana u nas najbardziej z roli Gülgün w serialu „Złoty chłopak", jest kobietą, która od lat idzie własną drogą. Jej życiorys to kalejdoskop odważnych wyborów, nieoczywistych zwrotów akcji i artystycznych pasji. Zaczęło się od baletu. Jako dziecko trenowała z marzeniem o spektakularnej karierze baleriny, lecz porzuciła te plany, gdy zaczęła przybierać na wadze. – Pewnego dnia nauczyciel powiedział mamie, że muszę kontrolować apetyt. Straciłam entuzjazm i skierowałam zainteresowania w stronę teatru, poezji, a nawet dziennikarstwa – wspomina. W liceum angażowała się w tworzenie szkolnej gazetki. Potem zaczęła pisać felietony do stałej rubryki w jednym z dzienników. Jej droga na ekran zaczęła się od służbowej wizyty w teatrze w Stambule, po której postanowiła zdawać tam na studia aktorskie. Po wyprowadzce z rodzinnego Izmiru zamieszkała u Sıli Gençoğlu, swej przyjaciółki od czasów dzieciństwa – dziś znanej piosenkarki. Gözde zresztą napisała na jej pierwszy album piosenkę.

Pokazała za dużo?

Jednak kariera Kansu nie zakończyła się na aktorstwie i pisaniu. W 2013 r. została gospodynią talent-show „Velihat". Niestety, jej udział w programie zakończył się skandalem – po jednym z odcinków, kiedy założyła suknię z dość sporym dekoltem, została zwolniona. Jej ubiór uznano za „zbyt wyzywający", co nie spodobało się konserwatywnej partii rządzącej. – Nie sądzę, by problemem był tylko dekolt. Nie spodobało im się, że kobieta jest tak pełna życia, pewna siebie i aktywna. Niektórzy wciąż chcą, byśmy siedziały cicho i się nie wychylały – wyznała. Afera rozpoczęła w Turcji dyskusję o wolności kobiet i ich prawie do wyrażania siebie – także strojem. A Kansu nie zrezygnowała z kariery. Zagrała w licznych produkcjach, w tym w „Złotym chłopaku", gdzie partnerował jej Emre Altuğ. To właśnie za sprawą tej roli znalazła się w centrum romantycznych spekulacji, zwłaszcza po 49. gali rozdania nagród Golden Butterfly Awards, na której rozwodnik wziął ją pod rękę przed obiektywami fotoreporterów. – Gözde jest moją przyjaciółką, po prostu ją wspierałem, by przez obcasy nie upadła – tłumaczył reporterom. Ona też zaprzeczyła romansowi. – Jeśli znajdę partnera, może wyjdę za mąż. Nie szukam odpowiedniego mężczyzny, ale tego jedynego. Wszystko zależy od chemii i przeznaczenia – zapewniła gwiazda. A jakiś czas temu wyszło na jaw, że Emre spotyka się z inną kobietą – koordynatorką wydarzeń artystycznych Pınar Yüzbaşıgil.

Kierunek: spokój

Zamiast wdawać się w przypadkowe romanse, Gözde woli odkrywać świat i siebie. Ubiegłego lata wybrała się w długą podróż do Kambodży. Medytowała, rozkoszowała się rajskimi plażami i tradycyjną herbatą. Ten czas był nie tylko formą regeneracji, ale także okazją do refleksji nad własnymi potrzebami, jeśli chodzi o życie codzienne, miłość i pracę. A zawodowo, jak zawsze, dzieje się u niej wiele. Gwiazda niedawno miała premierę filmu „Başıbozuklar", w którym zagrała tancerkę tańca orientalnego. Późną wiosną zaś zakończyła zdjęcia do 1. sezonu serialu „Çirkin" (tłum. red. „Brzydula"). Wygląda na to, że w jej grafiku zrobiła się teraz przestrzeń na kolejne wakacje. Gdzie uda się tym razem?

BOGUMIŁA DEKA

FOT. Credits

eprasa.pl e0375a4541



NA WSPÓLNEJ

Na tropie afery

NA WSPÓLNEJ CZ 9.07 godz. 20.15 TVN

Szukając haka na Sandrę (Ina Sobala), Smolny (Łukasz Konopka) spotka się z reporterem, zajmującym się tematem handlu lewymi dyplomami. Okaże się, że proceder do jakiego dochodzi na poznańskiej uczelni, na której Brzozowski (Tomasz Schimscheiner) jest prorektorem, jest zdecydowanie bardziej poważny, ponieważ w grę wchodzą duże pieniądze i układy mafijne! Wówczas Krzysztof wpadnie na pomysł dziennikarskiej prowokacji. I pierwszą osobą, która przyjdzie mu na myśl będzie... Marcelina Gwiazda (Agata Załęcka). Atrakcyjna, dobrze sytuowana mężatka marząca o dyplomie, zdaniem Smolnego, byłaby idealną kandydatką na zakup tytułu magistra... **JP**



Stara miłość nie rdzewieje

ZAKŁAMANIE CZ 9.07 godz. 22.00 FX

Na ślubie przyjaciółki Lucy (Grace Van Patten) spodziewa się ponownie spotkać Stephena (Jackson White), ukochanego z czasów studenckich. Przygotowując się do konfrontacji, dziewczyna wraca wspomnieniami do trudnych początków ich znajomości. Łączą się one ze śmiercią Macy (Lily McInerny), współlokatorki Lucy, która zginęła w wypadku samochodowym... W każdy czwartek będziemy mogli śledzić kolejny rozdział tej rozgrywającej się na przestrzeni ośmiu lat opowieści o miłości, kłamstwach i zaufaniu. Dla niecierpliwych mamy dobrą wiadomość – wszystkie trzy sezony serialu znajdą już teraz w Disney+. **JK**

FOT. TVN (2), Hulu / FX

REKLAMA

Zupełnie ODMIENIONY!



Nasze NOWOŚCI!

- lekcja projektowania krok po kroku
- lifehacki sprytnego ogrodnika
- prawdy i mity z zakresu ogrodnictwa
- testujemy i porównujemy dla Was

EKSTRA! Reportaż – z wizytą w ogrodzie naszych czytelników

Miesięcznik dostępny w dobrych punktach sprzedaży prasy oraz w wersji cyfrowej i prenumeracie na czytelnia.pl

eprasa.pl e0375a4541

TVP 1

5.00 Złoty chłopak (329) – serial obyczajowy, Turcja 2022
5.50 Akacjowa 38 (893) – telenowela, Hiszpania 2015
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.30 Pełnia wiary – magazyn religijny
8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
8.10 Pogoda Info
8.20 Janosik (8): Dobra cena – serial przygodowy, Polska 1973
9.15 Ranczo 6 (77): Przywódce – serial obyczajowy, Polska 2012
10.10 Komisarz Alex 7 (85): Urodzinowa niespodzianka – serial kryminalny, Polska 2015
11.05 Ojciec Mateusz 15 (196): O mały włos – serial kryminalny, Polska 2016
12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.30 Agropogoda
12.40 To się opłaca – magazyn
13.00 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz
14.00 Złoty chłopak (330) – serial obyczajowy, Turcja 2022
15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 Dziedzictwo (973) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
18.05 Reporterzy – magazyn reporterów
18.25 Akacjowa 38 (908) – telenowela, Hiszpania 2015 (patrz obok)
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026



18.25 TELENOWELA

Akacjowa 38 (908)

Ursula (Montse Alcoverro, zdj.) ostrzega Servanda, że jeśli nie dowie się, kto zostawia listy na portierni, straci pracę. Tymczasem Inigo zamierza przeszukać pokój El Peny. Lolita i Servando zasypiają pod wpływem ziół Jacinta, mając przy tym dziwne wizje. **65 min**



20.30 KRYMINALNY

Ojciec Mateusz 30 (388)

Ginie producent kręconego w Sandomierzu filmu. Rozwiązanie zagadki wymaga wnikliwej lektury scenariusza. Proboszcz wpada na pewien trop. Natalia (Kinga Preis, zdj.) zauważa w pobliżu plebanii błąkającą się alpakę. Postanawia znaleźć właściciela zwierzęcia. Pomaga jej Pączek. **55 min**

20

20.10 Sport, Pogoda
20.30 Ojciec Mateusz 30 (388) – serial kryminalny, Polska 2023 (patrz obok)
21.25 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
21.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz ćwierćfinałowy **(live)** (patrz obok)
0.30 Morderstwa w Cantal FILM – film kryminalny, Francja 2023, reż. Sandrine Cohen
Nad jeziorem Cézallier ktoś znajduje zwłoki znanego restauratora. Wkrótce dochodzi do kolejnej zbrodni. **110 min**
2.20 Korczak – film biograficzny, FILM Polska/Niemcy/Wielka Brytania 1990, reż. Andrzej Wajda
4.20 Wykrywacz kłamstw – program publicystyczny, Polska 2025-2026
4.35 Reporterzy – magazyn reporterów ▶ 4.45



21.50 SPORT

Piłka nożna

Wielu kibiców nie wyobraża sobie, by w walce o awans do strefy medalowej zabrakło Francuzów. Trójkolorowi zagrali w finale dwóch poprzednich mundiali, zdobywając złoto oraz srebro. **160 min**

TVP 2

4.30 Na dobre i na złe (900): Ile jestem w stanie dać – serial obyczajowy, Polska 2023
5.30 M jak miłość (1790) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.20 Operacja zdrowie (75) – magazyn med., Polska 2025
6.55 Barwy szczęścia (3350) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.30 Rodzinka.pl (36, 37): Czy siedzi z nami pilot?; Pierwsza praca Tomka – serial komediowy, Polska 2011
12.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
13.15 Panna młoda (139) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (872): Szczęście flądry – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Ela odbiera telefon od wzywającego pomocy chłopca. Wysyła do niego Romka. Ratownik trafia do domu, w którym mężczyzna w psychozie terroryzuje bliskich. Górska bada fryzjerkę, której stan się pogarsza. **30 min**
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (429) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
Vera przyznaje się Marii, że to do niej należały znalezione na strychu pieniądze. Catalina dostrzega, że Pelayo szczerze próbuje naprawić swoje błędy. Ayala publicznie wyznaje miłość Margaricie. **55 min**
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (140) – serial obyczajowy, Turcja 2024 (patrz obok)
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3350) – serial obyczajowy, Polska 2026



17.20 OBYCZAJOWY

Panna młoda (140)

Sinem otwarcie krytykuje zachowanie Meliha. Ertugrul przywołuje Cihana (Cenay Türksever, zdj.) i Cemila do porządku, próbując ostudzić narastający między nimi konflikt. Yasemin otrzymuje wyniki badań krwi Beyzy. Odkrywa prawdę, która może wszystko zmienić. **55 min**



20.55 ROZRYWKA

Kocham Cię, Polsko! (5)

W drużynie Michała Koterskiego wystąpią tym razem II Wicemiss Świata 2025 Maja Klajda, Miss Polonia 2023 Ewa Jakubiec oraz Miss Polonia 2025 Maja Todd. W ekipie Filipa Gurłacza – Antoni Królikowski, Liroy oraz Kazimierz Mazur. Program poprowadzi niezastąpiona Marzena Rogalska (zdj.). **90 min**



22.25 OBYCZAJOWY

Daleko od szosy (5)

Leszek (Krzysztof Stroiński, zdj.) przyjeżdża do Łodzi, gdzie kończy kurs dla kierowców. Zaczyna pracę i z pomocą Ani pilnie się uczy. Zamierza zdawać do drugiej klasy technikum. **85 min**

20.05 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Pol. 2026
20.35 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka – teleturniej, Polska 2026
20.55 Kocham Cię, Polsko! (5) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.25 Daleko od szosy (5): Pod prąd – serial obyczajowy, Polska 1976 (patrz obok)
23.50 PitBull 2 (7) – serial sensacyjny, Polska 2007
Katarzyna zgłasza zaginięcie syna. Gebels podejrzewa, że matka chłopca i jej konkubent nie mówią prawdy. **55 min**
0.45 Krytyczna godzina FILM – film kryminalny, Wielka Brytania/USA 2019, reż. Steven C. Miller
2.30 Kruk 2. Czorny Woron nie śpi (3, 4) – serial kryminalny, Polska 2021 ▶ 4.30

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 (325, 326): Marnotrawny mąż; Zdradzony– serial fab.-dok., Polska 2011
Ilona Pęczak jest zaniepokojona nagłym powrotem swojego męża Sławka, który 9 lat temu zostawił ją samą z chorym na porażenie mózgowe synem. Obawia się, że powodem jego decyzji jest majątek, który odziedziczyła po rodzicach. **60 min**
9.30 Trudne sprawy (1255, 1256) – serial paradokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)
11.35 Gliniarze (872, 873): Matczyne serce; Toast – serial paradokumentalny, Polska 2023
13.35 Dlaczego ja? (1502, 1503): Rodzinne gniazdo; Zalanie – paradok., Polska 2025
Maria spiera się z Barbarą o spadek. Twierdzi, że siostra została adoptowana i powinna zrzec się domu. Tymczasem przyjaciółka jej zmarłej matki zostaje zaatakowana. Giną stare listy, które mogą zawierać tajemnice z przeszłości. **135 min**
15.50 Wydarzenia
16.20 Pogoda
16.25 Interwencja – magazyn reporterów
16.40 Gliniarze (1069, 1070): Krew za krew; Trzynastka – serial paradokumentalny, Polska 2025
Nastolatka wracająca do domu przez park zostaje zgwałcona. Nieprzytomna, walczy o życie w szpitalu. Śledczy kierują uwagę na mężczyznę, który w wieczór napaści zaczepiał ofiarę w bistro. Pojawia się też kolejny podejrzany. **130 min**
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny
19.35 Sport, Pogoda



9.30 PARADOKUM.

Trudne sprawy (1255, 1256)

Hanna studiuje pedagogikę. Dorabia jako gosposia Malwiny i Andrzeja. Gdy jej ojciec z powodu długów wyprzedaje majątek, staje się bezdomna. Niebawem Andrzej, który właśnie rozstał się z niewierną partnerką, przepisuje na dziewczynę mieszkanie. **125 min**



20.00 KOMEDIA

Wpadka

Ambitna dziennikarka Alison Scott (Katherine Heigl, zdj.) dostaje upragnioną posadę w telewizji. Świętuje sukces w klubie, gdzie spędza upojne chwile z nieznajomym. Kiedy orientuje się, że jest w ciąży, postanawia odnaleźć ojca dziecka. Okazuje się nim Ben (Seth Rogen). Próbują stworzyć związek. **170 min**

20.00 Wpadka – komedia FILM romantyczna, USA 2007, reż. Judd Apatow, wyk. Katherine Heigl, Seth Rogen, Paul Rudd, Leslie Mann (patrz obok)
Reżyser „40-letniego prawiczka” ponownie eksploruje temat dojrzewania do związków. U boku gwiazdy „Chirurgów” Katherine Heigl wystąpił Seth Rogen – tegoroczny laureat Złotego Globu za kreację w serialu „Studio”. **170 min**
22.50 Mój chłopak się żeni FILM – komedia romantyczna, USA 1997, reż. P.J. Hogan, wyk. Julia Roberts, Cameron Diaz, Dermot Mulroney, Rupert Everett (patrz obok)
1.00 Pitch Perfect 2 FILM – komedia muzyczna, USA 2015, reż. Elizabeth Banks
3.35 Nasz nowy dom (290) – reality show, Polska 2023



22.50 KOMEDIA

Mój chłopak się żeni

Julianne (Julia Roberts, zdj.) uświadamia sobie, że kocha przyjaciela, Michaela (Dermot Mulroney, zdj.). Nie zamierza dopuścić do jego ślubu z Kimberly (Cameron Diaz). **130 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji
pobrano z bip.pl 8375541

TVN

DVB T2

5.40 **Uwaga!** – magazyn reporterów
5.55 **Ukryta prawda** (1693) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 **Kuchenne rewolucje** (8) – program rozrywk., Pol. 2025
7.45 **Dzień dobry wakacje** – magazyn, Polska 2026
11.20 **Doradca smaku** (28) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 **Kuchenne rewolucje** (11) – program rozrywk., Pol. 2020
12.35 **Ukryta prawda** (1475, 1476, 1724) – serial paradokumentalny, Polska
15.45 **Detektywi** (108) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Chłopak Weroniki Barańskiej, Tomasz Dynak, zostaje zatrzymany przez policję pod zarzutem handlu narkotykami. Dziewczyna i jej matka zwracają się do śledczych z prośbą o udowodnienie jego niewinności. **65 min**
16.50 **Szpital św. Anny** (64) – serial obyczajowy, Polska 2025
Bartek postanawia wyprowadzić się od Darii. Na kardiologię trafia emerytowany strażak z podejrzeniem zawału. Zachowanie dzieci mężczyzny sprawia, że jego stan się pogarsza. **65 min**
17.55 **Młode gliny** (17) – serial kryminalny, Polska 2026
Ciężarna Wiktoria doznaje poważnych obrażeń podczas napadu rabunkowego. Funkcjonariusze poszukują sprawcy – osiemnastoletniego Jarka. Odkrywają, że ma on dług u niebezpiecznego lichwiarza. **65 min**
19.00 **Fakty**
19.35 **Sport, Pogoda**
19.55 **Uwaga!** – magazyn reporterów



20.50 ROZRYWKA
Kuchenne rewolucje (5)
Prowadzona przez Wiolę pizzeria La Farina w Mysłowicach mierzy się z problemami. Właścicielka wkłada w działalność wiele serca i energii, ale w tym przypadku to za mało, żeby osiągnąć sukces. Wiola prosi zatem o wsparcie samą Magdę Gessler (zdj.). **70 min**



22.00 BIOGRAFICZNY
Rocketman
Reginald osiąga sukces jako Elton John. Zmaga się jednak z nałogami. **150 min**



TV PULS

DVB T2

6.00 **Policjanci z Miami 3** (5, 6): Udana akcja; Cień w mroku – serial kryminalny, USA 1986
8.00 **Kobra – oddział specjalny** (9, 10): Królobójca; Zespół B – serial sensacyjny, Niemcy 2017
Zbliżają się wybory na nadburmistrza. Faworyt na to stanowisko, Martin Dorn, staje się celem zamachu. Policjanci rozpoczynają śledztwo. **120 min**
10.00 **Maria z przedmieścia** (53, 54) – telenowela, Meksyk 1995
12.00 **Nie igraj z aniołem** (113) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Marichuy oczekuje przeprosin Patricia. On odmawia. Blanca odwiedza Omara. Mężczyzna uważa, że pragnie ona zniszczyć Juana Miguela. **60 min**
13.00 **Wspaniałe stulecie** (47) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 **Kurierzy** (32) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 **Lombard. Życie pod zastaw 10** (536, 537) – serial obyczajowy, Polska 2022
17.00 **Kurierzy** (33) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Pracownicy komentują paczkę, która dziwnie wibruje. Podejrzewają, że w środku znajduje się erotyczna zabawka. Dorota zdaje egzamin praktyczny na prawo jazdy. Adam proponuje, by to uczcili. **60 min**
18.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (970, 971) – serial obyczajowy, Polska 2026
Dariusz i jego ojciec Jan prowadzą myjnie samochodowe. Córka młodszego z nich chroni na nowotwór, a Jan jest hazardzistą. Rodzina stara się zebrać pieniądze na leczenie za granicą. **120 min**



20.00 KRYMINAŁ
Kula w łeb
Nowy Orlean. Płatny morderca James Bonomo (Sylvester Stallone, zdj.) ratuje życie policjantowi Taylorowi Kwonowi (Sung Kang). Zawierają sojusz, żeby schwytać wspólnego wroga. Podczas misji wpadają na trop korupcyjnego spisku, w który zamieszany jest prawnik. **115 min**



21.55 SENSACYJNY
Pitbull. Ostatni pies
Gangsterzy walczą o wpływy w mieście. Policjant Despero (Marcin Dorociński, zdj.) przenika do mafii, by wyjaśnić sprawę śmierci kolegi. Prowadzi ryzykowną rozgrywkę. **145 min**

TVN 7

DVB T2

5.30 **Ten moment** (54) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 **Szkoła** (783-785) – serial paradokumentalny, Polska 2020
8.45 **Ukryta prawda** (1337, 1443, 1444) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 **W-11 – Wydział Śledczy** (1096-1098) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
13.55 **Kryminalni** (4): Jubiler – serial kryminalny, Polska 2004
Do właścicielki salonu z biżuterią dzwoni osoba, która prosi o pomoc. Okazuje się, że nieznani sprawcy napadli na warsztat jubilerski należący do jej teścia. **65 min**
15.00 **Szpital** (780, 781) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)
17.00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (505): Prawdziwy mężczyzna – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010 (patrz obok)
18.00 **SOS Ekipy w akcji** (17) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Policjanci przyjmują zgłoszenie o błąkającej się bez opieki sześciolatce. Dziewczynce towarzyszył tajemniczy mężczyzna. Straż pożarna udaje się do mieszkania, z którego ulatnia się gaz. **60 min**
19.00 **Ukryta prawda** (1528) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Michał nie informuje rodziców o ślubie. Wkrótce ulega wypadkowi, po którym zapada w śpiączkę. Do szpitala przychodzi Ada, która podaje się za jego żonę. Matka pacjenta ustala jednak, że kłamie. Odkrywa, że partnerką syna jest Japonka. **60 min**



15.00 PARADOKUM.
Szpital (780, 781)
Doktor Anna Nowicka przyjmuje na oddział niemowlę poparzone środkiem do udrażniania rur. Do wypadku doszło, gdy dziecko znajdowało się pod opieką matki. Do doktora Wojciecha Jarosza (Bartosz Waga, zdj.) trafia z kolei profesor. Został on potrącony przez chłopaka swej córki. **120 min**



17.00 FAB.-DOKUM.
Sędzia Anna Maria Wesołowska (505)
Kazimierz, bokser i ochroniarz, porzucił w Bieszczadach syna. Zabrał mu plecak z jedzeniem, piciem i telefonem. Teraz mężczyźnie grozi do trzech lat więzienia. **60 min**

REKLAMA



20.15 **Na Wspólnej** (4243) – obycz.
20.50 **Kuchenne rewolucje** (5) – pr. rozr., Polska (patrz obok)
22.00 **Rocketman** – dramat FILM biograficzny, Wielka Brytania/Kanada/USA 2019, reż. Dexter Fletcher, wyk. Taron Egerton, Jamie Bell, Richard Madden, Bryce Dallas Howard (patrz obok)
0.30 **OSS 117: Rio nie odpowiada** – komedia, FILM Francja 2009, reż. Michel Hazanavicius, wyk. Jean Dujardin, Louise Monot, Rüdiger Vogler, Alex Lutz (patrz obok)
2.25 **Uwaga!** – mag. reporterów
2.40 **Największe polskie katastrofy** (4) – serial dok.
3.30 **Detektywi** (108) – fab.-dok.
4.15 **Nauka jazdy 5** (17) – pr. rozr.
4.40 **Recepta na stary dom 3** (11) – pr. rozrywk., USA 2018



0.30 KOMEDIA
OSS 117: Rio nie odpowiada
Rok 1967. Owiany legendą agent Hubert Bonisseur de La Bath (Jean Dujardin, zdj.) udaje się do Brazylii, gdzie ma odszukać ukrywającego się nazistę, profesora Von Zimmela. **115 min**

20.00 **Kula w łeb** – film kryminalny, FILM USA/Indie/Szwajcaria 2012, reż. Walter Hill, wyk. Sylvester Stallone, Sung Kang, Sarah Shahi, Adewale Akinnuoye-Agbaje (patrz obok)
21.55 **Pitbull. Ostatni pies** – film FILM sensacyjny, Polska 2018, reż. Władysław Pasikowski, wyk. Marcin Dorociński, Krzysztof Stroiński, Rafał Mohr, Dorota Rabczewska (patrz obok)
0.20 **Wściekłe psy** – film FILM sensacyjny, USA 1992, reż. Quentin Tarantino, wyk. Harvey Keitel, Tim Roth, Michael Madsen, Chris Penn (patrz obok)
2.20 **Dzielnica strachu 9** (403) – serial kryminalny, Pol. 2025
3.20 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (966) – serial obyczajowy, Polska 2026
4.20 **Zobacz to!**



0.20 SENSACYJNY
Wściekłe psy
Po nieudanym napadzie czterech gangsterów spotyka się w pustym magazynie. Pomarańczowy (Tim Roth, zdj.) i jego wspólnicy wiedzą, że jeden z nich jest zdrajcą. Torturują zakładnika, który zna odpowiedź. **120 min**

20.00 **Stażyści** – komedia, USA FILM 2013, reż. Shawn Levy, wyk. Vince Vaughn, Owen Wilson, Rose Byrne, Aasif Mandvi (patrz obok)
22.45 **Walentynki** – komedia FILM romantyczna, USA 2010, reż. Garry Marshall Jason (Topher Grace) odkrywa wstydliwy sekret Liz (Anne Hathaway), z którą się spotyka. Przykład pewnej doświadczonej pary, Edgara (Hector Elizondo) oraz Estelle (Shirley MacLaine), sprawia jednak, że postanawia dać jej drugą szansę. **155 min**
1.20 **Za duży na bajki** – film familijny, Polska FILM 2022, reż. Kristoffer Rus
3.15 **Zgłoś remont 11** (5) – pr. rozrywk., Polska 2026
4.05 **Dorota was urządzi!** (3, 4) – pr. rozrywk., Polska 2015



20.00 KOMEDIA
Stażyści
Czterdziestoletni Nick (Owen Wilson, zdj.) i Billy (Vince Vaughn, zdj.) tracą pracę. Szukają innego zajęcia. Udaje im się dostać na prestiżowy staż. Rywalizują o posadę z dwa razy młodszymi od siebie ludźmi. **165 min**

TVP 3

11.50 Niezwykłe miejsca (1)
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

TVP POLONIA

13.50 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (17) – talk-show
14.40 Turystyczna jazda
15.00 Słowo daję! – magazyn
15.10 Tamte lata, tamte dni
15.40 Słownik polsko@polski (682) – talk-show, Polska
16.10 Rozrywka retro
16.30 Barwy szczęścia (3339) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 Gra słów. Krzyżówka – telet., Polska 2019-2026
17.30 Teleexpress
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 UNESCO: Skarby Polski – serial dokumentalny
18.45 Info Wilno – pr. inform.
19.05 Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny – pr. inform.

TV 4

7.55 Bogaty dom – biedny dom (74) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (508, 509) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1166, 1167) – paradok.
11.55 Dlaczego ja? (1535, 1536) – paradok.
13.55 Trudne sprawy (755-757) – paradok., Pol.
16.55 Policjantki i Policjanci (1398) – obycz., Pol. 2026
18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (516)
19.00 Policjantki i Policjanci (1399) – obycz., Pol. 2026
20.00 Uroczysko (203, 204) – serial kryminalny, Polska
21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (128) – krym.

PULS 2

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

TVP ROZRYWKA

6.10 Zakochaj się w Polsce (252) – magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.05 Przepis dnia – mag.
7.15 Okrasa łamie przepisy (353) – magazyn kulinarny
8.20 Familiada – teleturniej
8.55 Va banque – teleturniej
9.30 Koło fortuny – telet., Pol.
10.10 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Matki, żony i kochanki (20) – serial obycz., Polska
14.20 Pan Mama (35, 36) – serial kom., Polska 2025
15.30 Tak to leciało!
16.30 Do śmiechu! (74) – rozr.
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.

TTV HD

7.35 DeFacto 13 (13, 14)
8.30 Kartoteka (12) – fab.-dok.
9.35 Kartoteka 2 (1)
10.35 Detektywi (25, 26)
12.35 Zakup w ciemno 7 (34, 35) – reality show, Pol.
14.35 Nic do zgłoszenia (7)
15.35 Złomowisko PL 5 (5)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (1)
18.05 Nauka jazdy 6 (2) – rozr.
18.40 Niezwykłe Stany Prokopa 6 (2) – rozr., Pol.
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 7 (37)
21.05 Zakup w ciemno extra (34) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.

PROGRAM INFORMACYJNY



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

22.30 Złoty chłopak (191) – 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 (846)
2.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz – publ.

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

OBYCZAJOWY



19.15 Ranczo 3 (27) – Pol. 2008
W wyniku pożaru Wioletka zostaje pozbawiona pracy. Michałowa nie chce dopuścić do odbudowy restauracji. Wójt popiera jej wysiłki, mające na celu zablokowanie planów odbudowy. **55 min**

20.10 Program informacyjny 19.30
20.40 Pogoda
20.50 Korona Gór Polski
21.20 Polonia 24 Tygodnik
22.25 Profilerka Jastrę (10)
23.15 Dziennik regionów
23.40 Taniec z rosyjskim niedźwiedziem, część 6 – film dok., Pol.
0.35 Polacy światu
0.40 Rodzinka.pl (267) – kom.

KRYMINALNY



22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1011) – Polska 2026
Walczak i Rosa badają sprawę mężczyzny, który podczas wieczoru kawalerskiego wypadł z okna. W mieszkaniu znajdują kobietę oślepioną po zatruciu metanolem. **60 min**

23.00 W jak morderstwo
FILM – kom. krym., Polska 2021
1.20 Love Island. Wyspa miłości (29)
2.30 Interwencja – mag.
2.55 Śmierć na 1000 sposobów (12) – dok.
3.25 Lubię disco! (277) – muz.
4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.

ANIMOWANY



19.00 Kacze opowieści
Sknerus McKwacz jest przywiązany do swojej fortuny. Chcą mu ją wykraść różni wrogowie, tacy jak Granit Forsant i złodzieje bracia Be. Bogacz i jego siostrzeńcy stawiają im czoła. **60 min**

20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (958) – obycz.
21.00 Dzielnica strachu 10 (440, 441) – serial krym.
23.00 Jak upolować faceta
FILM – kom. romant., USA 2012
0.50 Dzielnica strachu 9 (406) – serial krym., Polska
1.50 Lombard. Życie pod zastaw 12 (641) – obycz.
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (197, 198)

KULINARNY



18.35 Okrasa łamie przepisy
Kucharz przygotowuje dania z ryb. Pierwszą propozycją jest rosół z wędzonym węgorzem i makaronem. Drugą – smażony lin z sałatką. Trzecią – pieczony węgorz z sosem z boczku. **65 min**

19.40 Makłowicz w podróży
20.10 Postaw na milion
22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (44) – pr. rozr., Pol. 2025
22.50 Kabaret Letnią Porą (11) – pr. rozr., Pol. 2021
23.50 Do śmiechu! (76) – rozr.
0.45 Niepewne sytuacje 3 (5) – pr. rozr., Polska 2026
1.10 Koło fortuny – telet., Pol.
2.35 Kabaret Letnią Porą (5)

REALITY SHOW



22.00 Życie na kredycie 8 (9, 10) – Polska 2026
Wiesia zaskakuje przyjaciółki szczerymi wyznaniami o lękach dotyczących swojego małżeństwa. Jarek postanawia w końcu powiedzieć dzieciom o problemach, które dotąd przed nimi ukrywał. **65 min**

23.05 Żony Podlasia 3 (6) – serial dokumentalny, Pol.
0.05 Ostre cięcie 12 (7) – rozr.
1.05 Orzeł czy reszka? 3 (2)
2.05 Dobra robota 3 (21) – serial dokumentalny, Pol.
2.30 Osadzone. Blok F (19-21) – serial paradok.
3.45 Damy i wieśniaczki. Ukraina 8 (7) – fab.-dok.
4.40 Diabelnie boskie (2)

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.55 Białostocki Teatr Lalek **17.10** 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 **19.20** Woda bydgoska **21.00** Jeszcze dzień z życia **21.12** Słowo daję! **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

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

KATOWICE 17.16 Sobota w Bytkowie **17.45** Mikrokosmosy **18.10** Bez hamulców **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Zdarzyło się **21.30** Aktualności **21.51** Sport

KRAKÓW 16.48 Na tropach historii **17.06** Prosto z lasu **17.16** Turystyczna jazda **17.30** Szkoła pod żaglami **18.10** Zdrowie dla Ciebie **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.17** Kronika kulturalna **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika

LUBLIN 16.50 Trzcina, ryby i grzyby **17.15** Historie niezapisane **17.30** Agrowieści **17.55** Czwartkowe studio na tarasie **18.30** Panorama lubelska **18.59** Czwartkowe studio na tarasie **21.02** Nie taki internet straszny **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.15 Teatr Wielki zza kulis **17.30** Reportaż **17.45** Sport po łódzku **18.15** Na wschód od Łodzi **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Kulturalnie po Łodzi i regionie **19.15** Świat na cztery łapy **21.00** Zapraszamy do nas **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

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

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

SZCZECIN 17.35 Podróże Małej i Dużej 6 **18.05** Pełnosprawni **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Zakochaj się w Polsce **21.00** Wokół nas **21.08** Morski kompas **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** Energia Przyszłości Dolny Śląsk **21.16** Agro-Fakty **21.30** Fakty

TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 21 (266, 267) – krym., Pol. 2019
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (654, 655)
12.25 Ojciec Mateusz 6 (78)
13.20 Komisarz Alex 4 (42)
14.15 Ranczo 7 (83, 84) – obycz.
16.10 Tańcząca ze światem – Malta – magazyn
16.40 Wyższa Szkoła Jazdy
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 25 (321)
19.20 Ranczo 7 (88) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (289, 290)
21.25 Komisarz Alex 25 (313)
22.20 Córka trenera – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2018
0.05 Wykapany ojciec
FILM – komedia, USA 2013
2.00 Kocham Cię, Polsko! (6)

TVP KULTURA

12.00 Reżyserzy (4) – serial dok.
12.55 Na kredyt – film
FILM obyczajowy, Polska 2008
13.40 Noce i dnie (3) – obycz.
14.45 Chce się żyć – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2013
16.50 Stawiam na Tolka Banana (6, 7-ost.) – obycz.
18.15 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka – serial dok., Wielka Brytania 2018
18.55 Rawhide (4) – serial przyg.
20.00 Czwartkowy klub filmowy – magazyn filmowy
20.05 Wielki Tydzień – dramat
FILM wojenny, Polska 1995
21.55 Genesis – suma talentów – dok., Wlk. Bryt.
23.35 Ikar. Legenda Mietka
FILM **Kosza** – dramat biograficzny, Polska 2019

ANTENA HD

11.05 77 TV 2 (5) – pr. rozr., Polska
12.00 Co Polak potrafi na drodze? (15) – rozr., Pol.
13.05 Ciężarówką przez śniegi 2 (2) – serial dokum.
14.00 Klątwa Wyspy Dębów 6 (33) – reality show, USA
15.00 Wojny kontenerowe 2 (8, 9) – serial dokumentalny
15.55 Australijscy poszukiwacze złota 3 (9, 10) – serial dok., Australia
18.00 77 TV 5 (3, 2) – pr. rozr., Pol.
20.00 Alex Hugo – górski detektyw (12) – krym., Fr.
22.05 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (7, 8) – serial kryminalny
0.30 Nostradamus: proroctwa na XXI wiek
2.20 Celnicy 3 (5, 6) – serial dok.

TV 6

6.00 Więzienie (160, 161) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (707, 708) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (26, 27) – sens.
10.55 48h. Zaginieni (145-147)
13.55 Policjantki i Policjanci (1199) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (43, 44) – krym.
16.00 Kobra – oddział specjalny (28, 29) – sens.
18.05 Strażnik Teksasu (12, 13)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (47, 48) – krym., USA
22.00 Czarna lista 2 (24) – krym.
23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (709, 710)
1.00 Kości (109, 110) – krym.
3.00 Cobra Kai (28) – przyg.
3.35 Septagon (4, 5) – krym.
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

8.40 Lewis 5 (2) – serial krym.
9.35 Ojciec Brown (3) – krym.
10.40 Śmierć pod palmami (4)
11.45 Zagadki doktora Blake'a 3 (5) – serial krym.
12.55 Death Valley (5, 6) – krym.
15.00 Ojciec Brown 7 (8) – krym.
16.00 Lewis 5 (2) – serial krym.
17.00 My Life is Murder 3 (2)
18.00 Morderstwa w Midsomer 21 (4)
19.50 Śmierć pod palmami (5)
21.00 Na niebieskich światłach 3 (5, 6) – krym.
23.10 Lynley (3, 4) – serial krym.
1.10 Death Valley (6) – krym.
2.10 Morderstwa w Midsomer 21 (4)
3.55 My Life is Murder 3 (2)

ROMANCE TV

12.30 Stracona szansa
FILM – kom. romant., USA 2024
14.20 Przyjaźń to coś więcej
FILM **– Na chwałę dnia** – dramat obycz., Niem. 2022
16.15 Rejs ku szczęściu
FILM **– Podróż poślubna do Toskanii** – film obyczajowy, Niemcy 2021
18.05 Górski lekarz (146, 147)
20.00 Inga Lindström: Pisarz i ja – obycz., Niemcy 2022
21.55 Toni akuszer
FILM **– Szczęście innych** – film obyczajowy, Niemcy 2024
23.50 Górski lekarz (146, 147) – obycz., Niemcy/Austria
1.45 Inga Lindström: Pisarz i ja – obycz., Niemcy 2022

COMEDY CENTRAL

7.00 Dwóch i pół 5 (11-14)
8.55 Przyjaciele 7 (13-18)
11.55 Teoria wielkiego podrywu 7 (5-10) – kom.
14.30 Dwóch i pół 5 (15-18)
16.30 Przyjaciele 7 (19-24)
19.30 Teoria wielkiego podrywu 7 (11-16) – kom.
22.00 The Office PL 3 (5, 6)
23.05 Comedy Club 6 (3, 4)
0.05 Miasteczko South Park 2 (13, 14)
1.00 Pracoholicy 3 (13, 14)
2.00 Śmieszniej nie będzie 6 (17, 18, 16) – rozr., Wlk. Bryt.
3.15 Miasteczko South Park 2 (10-12)
4.20 Comedy Club 7 (12) – rozr.
4.45 Comedy Club 8 (1-3)

TVN FABUŁA

9.50 Prawo Agaty 3 (13)
10.55 Szpital św. Anny (70)
11.55 Miłość czy pomyłka? (37, 38) – telen., Turcja 2020
13.55 Prawo Agaty 3 (12)
14.55 Detektywi – fab.-dok., Pol.
16.00 Seriaale: rozmowy
16.50 Alfabet filmowy – mag.
16.55 Wakacje w krzywym zwierciadle – komedia, USA 1983, reż. Harold Ramis
19.00 Szpital św. Anny (71)
20.00 Ocean's 8 – komedia
FILM kryminalna, USA 2018
22.25 Jak stracić chłopaka w 10 dni – komedia romantyczna, USA/Niemcy 2003
0.45 Zakonnica 2 – horror,
FILM USA/Wielka Brytania 2023

eprasa.pl e0375a4541

STOPKLATKA

6.00 **Złoty interes** (8) – rozr.
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży
7.50 **Robert Makłowicz** (162, 188) – mag. kulin.
9.40 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (7) – krym.
10.55 **Górski lekarz** (5, 6) – serial obycz., Niem. 2026
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (8) – krym.
14.00 **Katastrofy w przestworzach** (10, 7) – serial dok., Kan.
17.00 **MacGyver 4** (8) – sens.
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada** (9) – reality show
19.10 **Aukcja w ciemno 2** (8, 9) – serial dokum., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (301) – reality show, Pol. 2024
7.30 **Na ratunek 112** (927, 928) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (384-386) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (950) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1350, 1396) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (534-538) – serial komediowy, Pol.
17.00 **48h. Zaginieni** (157, 158) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (996) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (72) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (791) – paradok.

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (102, 103) – serial kom., Polska 2013
6.25 **Na sygnale** (485, 486) – serial fabularno-dokum.
7.35 **Ojciec Mateusz 3** (35)
8.30 **Komisarz Alex 2** (24)
9.30 **Rodzinka.pl** (104) – kom.
10.05 **Klan** (1451, 1452) – telen.
11.00 **Ranczo 8** (102, 103)
12.40 **Komisarz Alex 2** (25)
13.35 **Ojciec Mateusz 30** (386, 387) – serial krym.
15.35 **Komisarz Alex 2** (26) – serial kryminalny, Polska
16.20 **Na sygnale** (487, 488) – serial fabularno-dokum.
17.30 **Ranczo 8** (104) – obycz.
18.30 **Ranczo 9** (105) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 30** (388) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

7.25 **Bolek i Lolek** (13, 1)
7.55 **Reksio** (37, 38) – anim.
8.20 **Siedem życzeń** (7)
9.20 **Stawiam na Tolka Banana** (1, 2) – obycz.
11.05 **Podróże Pana Kleksa**
FILM (1/2) – film przygodowy, Polska/ZSRR 1986
13.00 **To nie ze mną** (7, 8)
14.30 **Ranking naj polskiego kina** (3) – pr. rozrywk.
15.15 **Syn szczęścia**
15.35 **Hallo Szpicbródka,**
FILM **czyli ostatni występ króla kasiarzy** – komedia krym., 1978
17.45 **Czterej pancerni i pies** (8) – serial wojenny, 1966
18.50 **Stawka większa niż życie** (2) – serial wojenny

AXN

6.25 **FBI: Most Wanted 3** (21)
7.10 **Ostry dyżur** (3, 4)
9.10 **Castle 3** (3, 4) – krym.
11.10 **MacGyver 2** (22, 23)
13.10 **Dowody zbrodni** (5, 6)
15.10 **Agenci NCIS 10** (24)
16.10 **Agenci NCIS: Hawaje** (1) – serial kryminalny, USA 2021, wyk. Vanessa Lachey, Alex Tarrant
17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (23) – krym., USA/Kanada
18.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4** (1) – serial kryminalny, USA/Kanada 2003, wyk. William Petersen, Marg Helgenberger
19.05 **Castle 3** (5, 6) – krym.

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.05 **13 posterunek 2** (17, 18)
7.05 **Milli Vanilli** – film dokum.
8.50 **Moje pieczone**
FILM **kurczaki** – film obyczajowy, Polska 2002
9.55 **Jutro będzie nasze**
FILM – komediodram., Wł. 2023
11.50 **Wszyscy święci** – film
FILM obyczajowy, Polska 2002
13.10 **To nie jest zagadka kryminalna** (4) – krym.
14.10 **Ocean, nasz dom** – dok.
15.45 **Saga „Zmierzch":**
FILM **Przed świtem. Część 1** – film fantasy, USA 2011
17.40 **Hollywood Buzz** – mag.
18.10 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.15 **Niania w Nowym Jorku**
FILM – kom. romant., USA 2007

THRILLER



20.00 Podwodna pułapka
FILM – Wielka Brytania/USA/Dominikana 2017

Kate (Claire Holt, zdj.) i jej siostra Lisa (Mandy Moore, zdj.) nurkują w klatce do obserwacji rekinów. Gdy dochodzi do awarii, mają godzinę na wydostanie się ze śmiertelnej pułapki. **115 min**

21.55 **Taśmy Watykanu**
FILM – horror, USA 2015, wyk. Olivia Taylor Dudley, John Patrick Amedori
23.40 **Obrońca** O – film sens., FILM USA/Niem./Rumunia 2004
1.45 **Ciało** O – komedia, FILM Polska 2003
3.55 **Pieczone gołąbki**
FILM – komedia, Polska 1966

KRYMINALNY



22.00 Komisarz Mama (5)

Zamordowano chorego na białaczkę Stefana. Podejrzenie pada na grupę nielegalnych pokerzystów. Świadkowie zeznają, że mężczyznę zaatakował Azjata. Romans Marii i Łukasza kwitnie. **60 min**

23.00 **Świat według Kiepskich** (361, 362) – serial kom., Polska 2011
0.00 **Ślad** (94) O – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (13) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Ewa gotuje** (551, 552) – magazyn kulinarny
3.45 **Interwencja** – mag.
4.00 **SuperLudzie** (36, 37)
5.10 **Drwale** (1) – serial dok.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

KRYMINALNY



20.25 Komisarz Alex 24 (305)

Pożar domu, w którym ginie kobieta, okazuje się próbą zatarcia śladów morderstwa. Gustaw podejrzewa o zbrodnię byłego męża ofiary. Tymczasem Monika zaczyna wątpić w jego winę. **65 min**

21.30 **Ranczo 9** (106, 107) – serial obycz., Pol. 2015
23.25 **Ojciec Mateusz 30** (389) – serial kryminalny, Polska
0.20 **U Pana Boga w Królowym Moście** (4) – serial obycz., Polska
1.20 **PitBull** (19, 20) – sens.
3.20 **Stulecie Winnych** (6) – serial obycz., Pol. 2019
4.10 **Klan** (1451) – telen., Pol.
4.40 **Pan Mama** (24) – kom.

CZARNA KOMEDIA



20.00 Horror Story – 2023, FILM reż. Adrian Apanel

Tomek (Jakub Zając, zdj.), absolwent bankowości, nie może znaleźć pracy. Swoimi rozterkami dzieli się z innymi ekscentrycznymi lokatorami ponurej willi, w której wynajął pokój. **125 min**

22.05 **Ostatnia misja**
FILM – film sensacyjny, 1999, wyk. Peter J. Lucas
0.25 **Wesele** O – dramat
FILM obycz., Polska/Łotwa 2021
3.00 **7 uczuć** O
FILM – komediodramat, 2018, wyk. Michał Koterski, Marcin Dorociński
5.45 **Szumy i fonie** – film krótkometrażowy, 2024

SENSACYJNY



21.05 Agenci NCIS 20 (21)

W archiwum wojskowym dochodzi do zabójstwa. Zbrodnia łączy się z działalnością rosyjskich szpiegów. Śledczy docierają do informacji o planowanym ataku. **60 min**

22.05 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (10) – serial kryminalny
23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (23) – krym., USA/Kanada
23.45 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4** (1) – serial kryminalny, USA/Kanada 2003, wyk. William Petersen, Marg Helgenberger
0.45 **Castle 3** (5, 6) – krym.
2.40 **Agenci NCIS 20** (21)

THRILLER



20.00 Aftermath. Most
FILM **w ogniu** – USA 2024

Uzbrojeni byli żołnierze, oskarżeni o zabicie cywili, blokują most. Weteran Eric (Dylan Sprouse, zdj.) musi ocalić swoją siostrę i pozostałych zakładników. **95 min**

21.35 **Powrót do Silent Hill**
PREMIERA FILM – horror, Francja/Wielka Brytania/Niemcy 2026
23.20 **Piła 2** O – thriller, FILM USA 2005
0.50 **Małpa** – horror, USA/
FILM Wielka Brytania/Kan. 2025
2.25 **Imago** – dramat
FILM biograficzny, Polska 2023

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

13 ULICA

6.05 **Blanca 3** (5, 6) – serial kryminalny, Włochy 2025
8.15 **Morderstwo**
FILM **na Archipelagu Frioul** – film kryminalny, Fr. 2021
10.20 **Mentalista** (9-12) – serial kryminalny, USA
14.00 **Blanca 3** (7, 8) – serial kryminalny, Włochy 2025
16.15 **Morderstwo w Guilvinec**
FILM – film kryminalny, Fr. 2024
18.20 **Mentalista** (13-16) – serial kryminalny, USA
22.00 **Kobra – oddział specjalny** (7, 8) – serial sensacyjny, Niemcy 2021
0.00 **Flashback** (3) – serial krym.
1.10 **Morderstwo w Guilvinec**
FILM – film kryminalny, Fr. 2024
3.15 **Blanca 3** (7, 8) – serial kryminalny, Włochy 2025

POLSAT FILM

8.30 **Przyjaciółki** (133, 134)
10.25 **Świat według Kiepskich** (171, 172, 236, 237, 170, 22, 23) – serial komediowy, Pol.
14.30 **Gruby i chudszy 2:**
FILM **Rodzina Klumpów** – komedia, USA 2000
16.40 **Nie zadzieraj**
FILM **z fryzjerem** – komedia, USA 2008
18.55 **Moja dziewczyna**
FILM **wychodzi za mąż** – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 2008
21.00 **Jeszcze dłuższe**
FILM **zaręczyny** – komedia romantyczna, USA 2012
23.40 **King's Man: Pierwsza**
FILM **misja** – komedia sens., USA/Wielka Brytania 2021
2.20 **Ślad** (9, 34, 35) – krym., Pol.

HBO

11.20 **Green Book** – dramat
FILM obyczajowy, USA 2018
13.30 **Nierozłączni** – film anim.,
FILM Bel./Fr./Hiszpania 2023
15.00 **Pan Aznavour** – dramat
FILM biograficzny, Francja 2024
17.10 **Bambi: Opowieść leśna**
FILM – film familijny, Francja 2024
18.25 **Jane Austen zrujnowała**
FILM **mi życie** – komedia romantyczna, Francja 2024
20.00 **Miasto złodziei** – dramat
FILM kryminalny, USA 2010
22.00 **Macierzyństwo inaczej** – film dokumentalny, Węgry
23.20 **Wieczne Wartości: Kult piękna** (1) – film dok., USA
0.15 **Assassin's Creed** – przyg.,
FILM USA/Francja/Wlk. Bryt. 2016
2.10 **Lighthouse** – horror
FILM psycholog., USA/Kan. 2019

WARNER TV

7.05 **Prawo Agaty 3** (2) – obycz.
8.05 **Teraz albo nigdy!** (9)
9.05 **Bajer z Bel-Air 5** (6, 7)
10.05 **Prawo Agaty 3** (1) – obycz.
11.05 **Pełna chata 8** (9, 10)
12.05 **Teraz albo nigdy!** (10, 11)
14.10 **Bajer z Bel-Air 5** (6-9)
16.05 **Pełna chata 8** (9-12)
19.55 **Stosunki międzymiastowe** – komedia romantyczna, USA 2010
22.00 **Czerwona Planeta** – film
FILM s.f., USA/Australia 2000
0.00 **Płonący wieżowiec** – film
FILM katastroficzny, USA 1974
3.15 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (12) – krym.
4.15 **Anonimowy kochanek**
FILM – dramat obycz., USA 1949
5.45 **Laboratorium Dextera** (8) – serial animowany, USA

ALE KINO+

9.25 **The Hero** – film krótkometr.
10.00 **Patience** (1, 2) – krym.
12.05 **Vera 6** (3) – krym., Wlk. Bryt.
14.00 **Na pustyni nie ma cienia**
FILM – dramat obyczajowy, Francja/Izrael 2023
16.15 **Exodus** – dramat
FILM obyczajowy, Szwecja 2023
18.15 **Vera 6** (4) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Gorący temat** – dramat
FILM biograficzny, USA/Kan. 2019
22.25 **Wind River. Na przekleństwo**
FILM **tej ziemi** – thriller, Wielka Brytania/Kanada/USA 2017
0.35 **Pokusa** – thriller, USA
FILM 2012, wyk. Matthew McConaughey
2.35 **Król** (5) – serial sensacyjny
3.40 **W kogo ja się**
FILM **wrodziłem?** – film obyczajowy, Polska 2001

CANAL+ FILM

14.40 **Zmierzch** – film fantasy,
FILM USA 2008, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson
16.35 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
16.40 **Ida** – dramat obyczajowy,
FILM Polska/Dania/Francja 2013
18.00 **Tożsamość Bourne'a**
FILM – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Siedem zasłon** – dramat
FILM psychologiczny, Kanada/Finlandia/USA 2023
21.45 **Wcielenie zła** – horror,
FILM Meksyk 2024, wyk. Isabel Aerenlund, Gia Hunter
23.10 **30 dni mroku** – horror,
FILM USA/Nowa Zelandia 2007
0.55 **Utrata równowagi**
FILM – dramat psychologiczny, Polska 2024

SCI FI

10.00 **Kroniki Shannary 2** (5, 6)
11.50 **Zagubiona tożsamość 2** (12, 13) – serial s.f., Kanada
13.40 **Arktyczny Armagedon**
FILM – film katastrof., USA 2023
15.30 **Kroniki Shannary 2** (7, 8)
17.20 **Zagubiona tożsamość 2** (14, 15) – serial s.f., Kanada
19.10 **Podziemny wstrząs**
FILM – film katastroficzny, Wielka Brytania/USA 2024
21.00 **iZombie 4** (12, 13)
23.00 **iZombie 5** (1, 2)
1.00 **Saga „Zmierzch":**
FILM **Przed świtem. Część 2** – film fantasy, USA 2012
3.15 **Zagubiona tożsamość 2** (14, 15) – serial s.f., Kanada
5.00 **Orphan Black: Echa** (9)

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna grupa pościgowa 16** (6) – dok.
10.25 **Pingwiny z Madagaskaru** (8) – serial animowany
11.00 **Zostańmy przyjaciółmi**
FILM – komedia romantyczna, Niemcy/USA/Kanada 2005
13.00 **Czarodziejki 3** (13, 14)
15.00 **Mission: Impossible**
FILM – film sensacyjny, USA 1996
17.20 **Mission: Impossible 2**
FILM – sens., USA/Niemcy 2000
20.00 **Forrest Gump**
FILM – komediodramat, USA 1994
23.00 **Pszczelarz** – thriller, USA/
FILM Wielka Brytania 2024
1.00 **Złap mnie, jeśli potrafisz**
FILM – komedia kryminalna, USA/Kanada 2002

FX

9.00 **Z archiwum X 2** (22) – s.f.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (14, 15) – krym., USA
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (3, 4)
13.45 **Agenci NCIS 10** (9, 10)
15.35 **Skymed 2** (6) – obycz., Kan.
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (16, 17) – krym., USA
18.20 **Z archiwum X 2** (23) – s.f.
19.15 **FBI 4** (10) – krym., USA 2021
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (5, 6)
22.00 **Zakłamanie** (1) – obycz.
23.00 **Z archiwum X 2** (23) – s.f.
0.00 **Speed: Niebezpieczna**
FILM **prędkość** – film sensacyjny, USA 1994
2.20 **Tropiciel** (21) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

9.50 **Panna Scarlet i komisarz 3** (2) – krym.
11.00 **Panna Marple:**
FILM **Morderstwo odbędzie się...** – film kryminalny, USA/Wielka Brytania 2005
13.05 **Poirot** – serial kryminalny
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (3) – krym.
16.40 **Panna Scarlet i komisarz 3** (3) – krym.
17.50 **Poirot** (3, 4) – serial krym.
20.00 **Missisipi w ogniu**
FILM – dramat kryminalny, USA 1988, wyk. Gene Hackman
22.45 **12 godzin** – film
FILM sensacyjny, USA 2012
0.45 **Honor zabójcy** – film
FILM sens., Kan./Wlk. Bryt. 1996

CANAL+ SERIALE

9.50 **Mozart. Narodziny geniusza** (2) – film dokum.
11.00 **Naruto 3** (6-8) – anime, Jap.
12.30 **Cat's Eyes** (3, 4) – przyg.
14.35 **To nie jest zagadka kryminalna** (1, 2) – krym.
16.30 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
16.45 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (4-6) – serial komediowy, Fr.
18.35 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
18.40 **Captain Tsubasa** (16-18)
20.00 **Brygada** (5, 6) – serial sens.
21.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
22.00 **Yellowjackets** (7, 8)
23.55 **Minuta ciszy** (3, 4) – obycz.
1.55 **Mały Zgon** (7, 8) – krym.
3.55 **Byłem królem** (4) – dok.
4.45 **Premierowa jazda** – mag.

CANAL+ 360

14.00 **Wykrywacz historii 4** (4)
15.00 **Grip – w świecie supersamochodów** (6)
16.00 **Supersamoloty bojowe 11** (5) – serial dok.
17.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 9** (3) – dok.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (8) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 **Wykrywacz historii 4** (3) – serial dokumentalny, 2021
19.50 **Zholowani: ciężarówki w opałach 9** (4) – dok.
20.50 **Koleją przez świat 4** (3)
22.00 **Grip – w świecie supersamochodów** (7) – serial dokumentalny, 2022
23.00 **Supersamoloty bojowe 11** (3) – serial dok.

CZWARTEK 9 lipca

WSCH. SŁ. 04.35 | ZACH. SŁ. 21.03 | Imieniny: Łucji, Patryka, Weroniki

TeleTydzień

TLC

8.00 **Dom wygrany na loterii 17**
9.00 **Poligamista szuka żony 4**
10.00 **Wiza na miłość: pościelove rozmowy 11**
11.00 **Wiza na miłość: Stephanie i Erika**
12.00 **Miłość bez tłumaczenia**
13.00 **Przyjaźń wielkiej wagi 2** – reality show
15.00 **Wiza na miłość 11**
16.00 **Historie wielkiej wagi**
18.00 **Pokonać otyłość** (8) – serial dokumentalny



19.00 **Wiza na miłość: rajski romans 4** (2)
20.00 **Rodzina 10+ 8** (12) – rozr.
21.00 Premiera: **Wielkie lato małych ludzi**
22.00 Premiera: **Wiza na miłość – oczami bohaterów 7**
23.00 **Skórze na ratunek 7**
0.00 **Dr Pryszczylla – kulisy**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Przyjaciółki** (69, 70) – serial obycz., Pol. 2015
8.00 **halo tu polsat cafe** (3)
11.00 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (47)
12.30 **Bogaty dom – biedny dom** (107, 108)
14.30 **10 lat młodsza w 10 dni** (1, 2) – pr. rozr., Polska
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (49)
18.00 **Nasz nowy dom** (328, 329) – reality show
20.00 **Kolacja w ciemno** (76) – pr. rozrywk., Pol. 2025
21.05 **Więzienie kobiet** (140, 141) – serial dokum.



22.00 **Ambulans** (2) – dok., Pol.
23.00 **Gry małżeńskie** (156, 157) – reality show, Polska
1.00 **Kolacja w ciemno** (19, 20) – pr. rozr., Polska
3.05 **Więzienie kobiet** (17, 18) – serial dokum.
4.00 **Zdrady** (157, 158) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.15 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (7) – reality show, Polska 2018
5.50 **Damy i wieśniaczki. PL 9** (4) – serial fab.-dok.
6.45 **Śluby marzeń** (1) – rozr.
7.45 **Dzień dobry wakacje** – magazyn
11.20 **Ugotowani** (9, 10) – pr. kulin.-rozrywk., Pol. 2016
13.30 **Kuchenne rewolucje** (5, 4) – pr. rozr., Pol. 2022
15.35 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (5, 6) – reality show, Polska 2018
17.05 **W czym do ślubu?** (3) – pr. rozrywk., Pol. 2019



18.45 **Kuchenne rewolucje** (3-5) – pr. rozr., Pol. 2023
20.50 **Jestem z Polski** (11)
21.50 **Jestem z Polski 16** (21)
22.50 **Hotel Paradise 6** (25)
23.50 **Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9**
1.35 **Dorota was urządzi!** (7)
2.20 **Nieoczywiste miejsca** (6) – serial dok., Pol. 2022

DISCOVERY CHANNEL

10.00 **Klan z Alaski** (11)
11.00 **Przetrwać nad Jukonem**
12.00 **Włoska kontrola celna** (8)
13.00 **Pojedynki Eda Stafforda** (2): Kazachstan
14.00 **Nagi instynkt przetrwania: Elita 3**
15.00 **Złomowisko PL 6** (7)
16.00 **Teorie spiskowe pod lupą**
17.00 **Na straży duńskiego lotniska 2** (5)
18.00 **Lotnisko** (1)
19.00 **Nagi instynkt przetrwania 10**



21.00 Premiera: **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5**
23.00 Premiera: **Akta ekspedycji 2**
0.00 **Od samochodu do domu 2**
1.00 **Hot rod wg Kindiga**
2.00 **Mistrzowie logistyki** (1)

TVP HISTORIA

8.30 **Czterdziestolatek** (17) – serial obycz., Pol. 1977
9.40 **Korona Gór Polski**
10.20 **Wszystkie kolory świata**
11.20 **Ex Libris** – magazyn
11.45 **Podziemne Włochy** (6)
12.50 **Zapomniane agentki II wojny światowej** (2) – hist., Niemcy/Wlk. Bryt.
13.50 **Królowie** (54) – hist., Pol.
14.30 **Czterdziestolatek** (18)
15.40 **Sensacje XX wieku**
18.10 **Tajemnica twierdzy szyfrów** (3) – wojenny
19.05 **Ex Libris** – magazyn
19.35 **Flesz historii** (769)



20.00 **Oficer** (9) – serial sens.
21.05 **Zbrodnie sprzed lat** (6): Zabójcy z salonów Rio
22.00 **Fundusz Obrony Narodowej** (1) – dok.
22.55 **Sensacje XX wieku** – program historyczny
1.05 **Encyklopedia II wojny światowej:** Spalić Londyn, część 2 – dok.

FOKUS TV

7.00 **Byli sobie wynalazcy** (5-8) – serial anim., Francja
8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (3)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (13, 14) – reality show, USA
12.00 **I wojna światowa w liczbach** (4) – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (5, 6)
14.00 **Tajne bazy nazistów** (1, 2) – serial dokum., Kan.
16.00 **Dorwać tuńczyka 3** (14, 15) – serial dok., USA
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (16, 17) – serial dokum.
20.00 **Galileo** (26)



21.00 **Poszukiwacze historii** (7-10)
23.00 Premiera: **Kulisy historii. Lądowanie w Normandii. Niespodziewane zwycięstwo** – film dok.
0.00 **Starożytni kosmici** (10)
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (21-24) – serial dok., Pol.

METRO

8.30 **Szpital** (788, 789) – paradok.
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (357, 358)
12.30 **SOS Ekipy w akcji** (31)
13.30 **Brzydula** (33, 34) – kom., Pol.
14.35 **Kiedy ktoś kocha bardziej** (16) – serial obycz., Turcja
15.45 **The Floor** – teleturniej, Pol.
17.00 **Fani czterech kółek 17**
18.00 **Prawo Agaty 7** (5) – obycz.
19.00 **Kartoteka 2** (11, 12)
21.05 **Kryminalni 3** (7, 8) – krym.
23.15 **Kuba Wojewódzki**
0.25 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5** – serial dok.
1.25 **Szpital** (781) – paradok., Pol.
2.20 **Szkoła** (531, 532) – paradok.
3.50 **Nowa Maja w ogrodzie 4**
4.40 **SOS Ekipy w akcji** (29)

ZOOM

8.05 **Strażnik Teksasu 9** (8, 9)
9.55 **MacGyver** (5, 6) – serial sens.
12.05 **Pułapki umysłu** – serial dok.
13.15 **Wojny magazynowe: Kanada 2** – reality show, Kan.
14.25 **Pod pokładem: Morze Śródziemne 9** – reality show
15.30 **Sensacje XX wieku** – hist.
17.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
20.00 **Kobra – oddział specjalny 24** (2, 3) – sens.
22.00 **Pod pokładem: Morze Śródziemne 9** – reality show
23.00 **Magia nagości. Szwecja**
0.00 **Magia nagości 7** – pr. rozr.
1.05 **Magia nagości. Dania**
1.55 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.
5.15 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

10.35 **MasterChef** – pr. rozrywk.
12.05 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
13.10 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.
14.10 **Akcja: Restauracja!**
15.10 **Ogniem i patelnią 3**
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
17.50 **Miłość od kuchni** – pr. rozr.
18.50 **Dziecięce mistrzostwa wypieków 11** – telet. kulin.
19.50 **Napad na kuchnię**
20.55 **Miasto smaków Guya Fieriego** – reality show
22.00 **Pyszne miejscówki** – mag.
23.00 **Akcja: Restauracja! 20**
0.30 **Człowiek kontra jedzenie** – magazyn kulinarny

DISCOVERY SCIENCE

8.00 **Autostrada spotkań z UFO**
11.00 **Kosmiczna mapa skarbów**
13.00 **Podziemne sekrety**
15.00 **NASA – archiwum tajemnic**
17.00 **The Ocean Race: Żeglarska obsesja** (1) – dok.
18.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki**
21.00 **Jak to jest zrobione?**
23.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2**
1.00 **NASA – archiwum tajemnic:** Tajny odwet CIA; Gwiazda śmierci Saturna
3.00 **The Ocean Race: Żeglarska obsesja** (1) – dok.
4.00 **Podziemne sekrety**

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Przetrwanie w kanadyjskiej dziczy**
13.00 **Wojenna szkoła przetrwania**
14.00 **II wojna światowa: Ukryta prawda**
15.00 **Alarm na lotnisku: Peru**
17.00 **Tajemnicze mumie z Sakkary** (2) – film dokum.
18.00 **Sztuka obrony: Wojny w Europie:** Polska – dok.
19.00 **Wojna widziana z powietrza:** Bitwa stalingradzka – serial dokum.
20.00 **Katastrofa w przestworzach**
21.00 **Katastrofy pod lupą**
22.00 **Jak oni to zbudowali?**
23.00 **Mega Metro:** Brudna robota

BBC EARTH

10.35 **Życie na pustkowiu: powroty 4** – serial dokum.
11.35 **Skarby przeszłości i ich tajemnice** – serial dokum.
12.35 **Malownicze trasy kolejowe 2** – serial dokum.
13.35 **Mroźna planeta 2** – dok.
14.40 **W okowach mrozu 3** – dok.
16.35 **Tajemnice wulkanów** (2)
17.40 **Attenborough i morski smok** – film dok., Wlk. Bryt.
18.45 **Malownicze trasy kolejowe 3** – serial dokum.
19.45 **Morze Śródziemne: przyroda w potrzasku**
20.55 **W okowach mrozu 3** – dok.
22.55 **Zdrowa zmiana 2** – dok.
0.05 **Superchirurdzy: szansa na życie 2** – serial dokum.

WP

10.00 **Wakacyjne remonty** – rozr.
11.00 **Niepojęte: Strefa tajemnic**
12.00 **Wariaci za kierownicą 3**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** – serial dokum.
16.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5** – serial dokum.
16.55 **Pogoda**
17.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 6** (1)
19.00 **Strażacy z sąsiedztwa**
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa 5**
21.55 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 10**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 11**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 4**
0.55 **Mistrzowie Kabaretu 15**

NOWA TV

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (1) – serial kom.
10.00 **Miodowe lata** (17) – kom.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
11.00 **Poirot 13** – serial kryminalny
14.30 **Świat według Kiepskich** (356) – serial komediowy, Pol.
15.00 **Świat według Bundych 8** (175-180) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (15) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (32-35)
21.00 **Zdrady** (9) – serial paradok.
22.00 **Ślad** (43, 44, 108) – 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 – domy nad wodą 4** – dok.
11.00 **Usterka 11** (16, 17)
12.31 **Moje miasto, mój dom 8**
14.35 **Mieszkanie na miarę**
16.30 **Polowanie na ogród 3**
17.40 **Polowanie na ogród 4**
18.15 **Weekendowa metamorfoza 3** – pr. rozr.
20.05 **Dorota was urządzi!** – rozr.
21.35 **Zgłoś remont 4** – pr. rozr.
22.35 **House Hunters – Poszukiwacze domów 10** – pr. rozrywk.
0.45 **Kupujemy dom na plaży 20** – serial dokum.
1.40 **Remontujemy dom na plaży 6** – program rozrywkowy

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nowe życie w Meksyku**
8.05 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
10.10 **Niezwykłe Stany Prokopa**
14.20 **Człowiek kontra jedzenie**
14.55 **Kobieta na krańcu świata**
17.15 **Baseny z rozmachem** – reality show
19.15 **Ciężarówką przez Stany** – program rozrywkowy
21.35 **Duchy Morgan City** – dok.
23.40 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
1.25 **Niezwykłe Stany Prokopa** – program rozrywkowy
3.05 **Baseny z rozmachem** – reality show
4.45 **Sukces nie zna granic**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

7.00 **Najgroźniejsze zwierzęta świata**: Australia
8.00 **Oko w oko z dziką naturą**
9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Najgroźniejsze zwierzęta Afryki:** Śmiertelni wrogowie
13.00 **Dzikie miejsca Europy**
14.00 **Najdziwniejsze gatunki**
15.00 **Walki zwierząt**
16.00 **Cuda Afryki:** Rwanda – dok.
17.00 **Niedźwiedzi wyścig do zimy** – film dokumentalny
18.00 **Sekrety dzikich Indii: królowie dżungli** (1) – dok.
19.00 **Królestwo drapieżników**
20.00 **Dzika konfrontacja**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Dzikie miejsca Europy**

POLSAT VIASAT HISTORY

11.15 **Naziści: ściśle tajna nauka**
12.15 **Zaginione tajemnice piramid** – serial dokum.
14.25 **Machu Picchu: kamienne miasto** – film dokum., Francja
15.35 **Jak inżynieria zmieniała świat:** Kanał Panamski – dok.
16.35 **Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze**
17.40 **Wojna światowa: 1914-1945:** Wielka zima: 1914
18.50 **Historia sprawiedliwości**
19.40 **Cesarstwo Rzymskie: mity i fakty**
20.50 **Świta Hitlera**
22.00 **1776: niepodległość USA**
22.55 **Naziści: ściśle tajna nauka**

CANAL+ KUCHNIA

14.50 **U sąsiadów w kuchni 13**
15.45 **Z pola na stół 2** – serial dok.
16.10 **Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii** – serial dokum.
16.40 **Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień**
18.30 **Tajemnice indyjskich smaków** – serial dokum.
18.55 **M jak mięso** – serial dokum.
19.50 **Nie bój ryby!** – mag. kulin.
20.15 **M jak mięso 10** – mag. kulin.
20.40 **M jak mięso 7** – serial dok.
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane** – dok.
23.55 **Kolacja z Gavinem Rossdale'em**

CANAL+ DOMO HD

12.50 **Gardeners' World 14**
14.05 **Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo**
15.00 **Kupcie sobie zamek! 2**
15.55 **Daleko od miasta 14** – dok.
16.50 **Gardeners' World 14**
18.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
19.00 **Wielkie projekty: Szwecja 3** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 11** – dok.
21.00 **Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo** – serial dokumentalny
22.00 **Monty Don – brytyjskie ogrody** – serial dokum.
23.10 **Gardeners' World 14**

SUPER POLSAT

10.00 **Wydarzenia**
10.30 **SuperMocni** – mag.
11.00 **Świat według Kiepskich** (363-367) – 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** (464, 465, 556, 557) – kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **Patriota** – dramat
FILM historyczny, USA/Niem. 2000
0.20 **Wydział zabójstw,**
FILM **Hollywood** – komedia sensacyjna, USA 2003

TVP KOBIETA

13.00 **Cafe Fogg** – widowisko
14.00 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej
14.35 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
15.00 **Operacja zdrowie** – mag.
15.30 **Ojciec Mateusz** (9, 10)
17.25 **Najwspanialsze ikony natury:** Wiatr – serial dokum.
18.30 **Żona dla Polaka. Toronto**
19.30 **Miłość i nadzieja** (299)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (280)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (270) – serial obycz.
22.30 **Powrót do tamtych dni**
FILM – dramat obycz., Polska 2021

PLANETE+

12.35 **Dzikie iberyjskie opowieści** – serial dokum.
13.45 **Targowiska świata**
14.50 **Zaginione światy** – dok.
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 9** – serial dokum.
16.55 **Świat zawarty w obrazie**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi** – serial dokum.
19.45 **Żydowski nazista** (1) – dok.
20.50 **Tutanchamon: wielkie odkrycie** – film dokum.
22.00 **Osierocone. Dzieci i wojna** (2) – film dokumentalny
23.10 **Strefa nagości** – serial dok.

TVP DOKUMENT

12.05 **Mokradła** – film dok., Pol.
12.40 **Kto rządzi światem?**
13.40 **Zagadkowe życie ptaków miejskich** (2) – film dokum.
14.50 **Rajskie zakątki Europy**
15.45 **Pszczeli dylemat – profity czy ochrona gatunku**
16.45 **Magiczny Adriatyk**
17.50 **Sanatorium miłości 4**
18.50 **Lubię wracać tam, gdzie byłem** – film dok., Pol. 2023
20.00 **Kto rządzi światem?:** Kto rządzi światową żywnością?
21.05 **Kerkini – grecka przystań ptaków** – film dokumentalny
22.10 **Niebezpieczne drogi**

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

9.00 Mundialowy poranek
10.15 Piłka nożna: MŚ 2026 – 1/8 finału
12.35 Jeździectwo: WKKW Strzegom Horse Trials 2026
13.55 Piłka nożna: ME U-19 – Walia 2026 – półfinał
16.00 Piłka nożna: ME U-19 – Walia 2026 – półfinał
18.05 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – podsumowanie 1/8 finału
19.00 Dzień na mundialu
20.30 Piłka nożna: MŚ 2026 – studio **(live)**



21.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – ćwierćfinał **(live)**
1.15 Boks: Gala w Las Vegas – podsumowanie
3.15 Boks: Gala w Los Angeles – walka: Jonny Mansour – Marco Antonio Juarez
4.00 Boks: Gala w Las Vegas – podsumowanie

EUROSPORT 1

8.30 Kolarstwo: Tour de France – 5. etap
9.00 Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Pekin 2008 – magazyn sportowy
10.00 Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Londyn 2012 – magazyn sportowy
11.00 Kolarstwo: Tour de France – 5. etap
12.15 Kolarstwo: Tour de France – 6. etap **(live)**
18.15 Biegi górskie: GT World Series – Quebec – podsumowanie
18.45 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Imoli



20.15 Snooker: Turniej Masters w Londynie – finał: Kyren Wilson – John Higgins
22.00 Kolarstwo: Tour de France – 6. etap
23.45 Cycling Essential Stories – mag. sportowy
0.00 Snooker: Turniej Players Championship – finał: John Higgins – Zhao Xintong

POLSAT SPORT 1

5.45 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: USA – Polska **(live)**
8.30 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał
11.00 Halo, tu Wimbledon – magazyn tenisowy
12.00 Kronika Wimbledonu – magazyn tenisowy
13.00 Tenis: Turniej Wimbledon – studio **(live)**
14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – półfinał kobiet **(live)**
16.00 Tenis: Turniej Wimbledon – półfinał kobiet **(live)**
18.00 Tenis: Turniej Wimbledon – studio **(live)**



19.45 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Serbia – Francja **(live)** Ostatni mecz Trójkolorowych z Serbkami był pełen emocji. Po pięciu setach górą były Francuzki.
22.00 Tenis: Turniej Wimbledon
23.00 Tenis: Turniej Wimbledon
1.00 Boks

TVP ABC

11.35 Stacyjkowo
11.55 Pszczółka Maja
12.25 Domisie
13.00 Ugotuj nam bajkę
13.20 Tru i Tęczowe Królestwo
14.30 Oli i Luna
14.55 Oktonauci
15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść?
15.40 Billy – chomik, który został kowbojem
16.05 Pat i świat
16.35 Dino Ranczo
17.05 Pszczółka Maja
17.30 Petronix: Obrońcy zwierząt



18.00 Mała Marinette
18.30 Leo da Vinci 2
19.00 Ptyś i Bill
19.15 Czarodziejskie miasteczko Pinokia
19.25 Piotruś Królik
19.55 Lupin wśród bajek
20.25 Opowieści z zielonego lasu
20.55 The Garfield Show

MINIMINI+

7.33 Kicia Kocia 2
8.30 Cloudy & Stormy
9.05 Bing
10.00 Baranek Shaun
11.25 Baczne oczka
11.55 Marta mówi
12.50 Moje urodziny
12.59 Marta mówi
14.00 Basia
15.10 Kicia Kocia 2
15.55 Blaze i megamaszyny 3
17.20 Staś i fajna Babcia
17.50 Moje urodziny
17.57 Staś i fajna Babcia
18.15 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia



18.40 Dora i przyjaciele
19.35 Kicia Kocia
20.25 Mały Charlie
21.36 Zouk
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

8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
15.00 15 na żywo
16.00 Fakty po południu
18.00 Tak jest – pr. publicyst.
19.15 Serwis informacyjny
19.30 Fakty po Faktach
20.00 Kropka nad i – pr. publ.
20.20 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
1.20 Kropka nad i – pr. publ.
1.50 Tak jest – pr. publicyst.
2.35 Nowa Maja w ogrodzie
3.02 Fakty po Faktach
3.30 Kropka nad i – pr. publ.

CANAL+ SPORT

11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Valencia – Celta
13.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026
14.35 Ligomistrzowe historie (5)
15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Atletico Madryt – FC Barcelona
18.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: FOGO Unia Leszno – Sparta
20.45 Premier League Stories (48)
21.20 Wyścigi konne: Tor Służewiec 2026 – Gala Derby
0.00 Liga+ Extra
2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Arka Gdynia – Pogoń Szczecin

EUROSPORT 2

11.30 Formuła E: ePrix Chin – 1. i 2. wyścig
13.00 Snooker: Turniej Masters w Londynie: Kyren Wilson – John Higgins
15.00 Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Rio 2016
16.00 Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Tokio 2020
17.00 Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Paryż 2024
18.00 Snooker: Turniej Masters w Londynie – mecz finałowy: Kyren Wilson – John Higgins
20.00 Kolarstwo: Tour de France: Pau – Gavarnie-Gedre
22.00 Golf: ISCO Championship – 1. runda **(live)**
1.00 Kolarstwo: Tour de France

POLSAT SPORT 2

6.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
8.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów
10.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów
12.05 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Japonia – Tajlandia **(live)**
14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz półfinałowy gry podwójnej kobiet **(live)**
16.30 Siatkówka kobiet: Liga Narodów
18.30 Tenis: Turniej Wimbledon
21.00 Tenis: Turniej Wimbledon
23.00 Tenis: Turniej Wimbledon
1.00 Sporty walki: FEN

NICKELODEON

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

TELETOON+

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

TVP INFO

15.45 Panorama
16.00 Dzień w godzinę
17.00 Teleexpress
17.15 Teleexpress Extra
17.35 Panorama
17.42 Wykrywacz kłamstw
18.00 Panorama
18.30 Kontrapunkt
19.00 Kontrapunkt – Ring wolny
19.30 Program informacyjny 19.30
20.18 Niebezpieczne związki
21.00 Kwiatki polskie
21.45 Panorama
22.10 Oko na świat
22.30 Program informacyjny 19.30
22.45 112. Magazyn kryminalny
23.00 Panorama dnia

CANAL+ SPORT 2

6.00 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – 2. runda: E. Switolina – E. Lys
8.30 Tenis: Turniej WTA w Berlinie: M. Keys – K. Muchová
11.00 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – 2. runda: A. Eala – J. Rybakina
13.30 Tenis: Turniej WTA w Berlinie: Jessica Pegula – Madison Keys
16.00 Tenis: Turniej WTA w Berlinie: Linda Nosková – Paula Badosa
18.30 Tenis: Turniej WTA w Berlinie: A. Sabalenka – N. Bartůňková
21.00 Tenis: Turniej WTA w Berlinie: E. Switolina – A. Eala
23.30 Tenis: Turniej WTA w Berlinie: A. Sabalenka – J. Pegula
2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Widzew – Legia

ELEVEN SPORTS 1

12.30 Formuła 2: Grand Prix Wielkiej Brytanii
13.40 Made in Italy
14.00 Formuła 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii
16.00 Piłka nożna: Liga włoska: US Cremonese – Inter Mediolan
18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: FC Bayern Monachium – Eintracht Frankfurt
20.00 Made in Italy (20, 11)
20.40 Formuła 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii
22.40 Serie A
23.45 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (1, 2)
1.00 Bundesliga Special (22)

POLSAT SPORT 3

6.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej
8.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej
10.45 Siatkówka kobiet: LN – mecz: Belgia – Kanada **(live)**
14.15 Siatkówka kobiet: LN – mecz: Chiny – Ukraina **(live)**
16.15 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Czechy – Holandia **(live)**
19.00 Tenis: Turniej Wimbledon – półfinał gry pojedynczej
21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – półfinał gry pojedynczej
23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – półfinał gry pojedynczej
1.00 Sporty walki: Babilon MMA

NICK JR.

7.53 Świnka Peppa 7
8.15 Pan Krokodyl 2
8.45 Barbapapa i jego rodzinka 2
9.40 Barbapapa i jego rodzinka
11.30 Dora
12.00 Rubble i jego ekipa 3
12.25 Psi Patrol 9
12.54 Świnka Peppa
13.40 Barbapapa i jego rodzinka
14.35 Zwierzęce zagadki
15.05 Rogata ekipa 2
16.00 Świnka Peppa 5
16.35 Psi Patrol 4
17.05 Rubble i jego ekipa 2
17.30 Pan Krokodyl 2
17.55 Barbapapa – szczęśliwa rodzinka

DISNEY JUNIOR

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

POLSAT NEWS

8.00 Nowy dzień
10.00 W rytmie dnia
12.50 Wydarzenia 12:50
13.30 W rytmie dnia
15.30 Sport
15.50 Wydarzenia 15:50
16.10 Więcej „Wydarzeń"
16.30 Punkt widzenia Jankowskiego
18.00 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 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: FOGO Unia Leszno – Betard Sparta Wrocław
12.00 Snooker: Championship League – 1. runda **(live)**
16.45 Premier League Stories (48)
17.30 Snooker: Championship League – 1. runda **(live)**
22.15 Górnik. Chłopcy z Zabrza (4)
23.20 Ligomistrzowe historie (4)
0.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – GKS Katowice
3.00 Przerwa techniczna

ELEVEN SPORTS 2

12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayern – Hoffenheim
14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – Pisa
16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Borussia Dortmund – Bayern
18.00 Formuła 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii
20.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Udinese Calcio – Inter
22.00 Ligue 1 Show (36)
23.05 Made in Italy (13, 12, 11)
0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – FC Metz
2.00 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
14.05 Polacy za granicą
16.05 Złomiarze
18.00 Poszukiwacze historii
20.05 Drwale i inne opowieści Bieszczadu – serial dokumentalny
22.00 Górale
22.30 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi
4.00 Starożytni kosmici

TVN TURBO

10.15 Ciężarówką przez RPA
11.15 101 napraw 5
12.15 Jeździć, obserwować
13.00 Mobilni mechanicy
14.30 Zawodowi handlarze
16.00 Wojny samochodowe
18.00 Raport Turbo
18.15 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 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM Pilcher: Mężczyzna moich marzeń – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2007
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM Pilcher: Serca na wietrze – film obyczajowy, Niemcy 2008, reż. Karl Kases
23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział

TV TRWAM

17.05 Akademia pro-life
17.15 Muzyczne chwile
17.30 Odpowiedzialni za Kościół
18.05 Informacje dnia
18.15 Rozmowy niedokończone
19.30 Każdy maluch to potrafi
19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci
20.00 Informacje dnia
20.20 Różaniec
20.50 Śladami historii
21.00 Apel Jasnogórski
21.20 Informacje dnia
21.40 Polski punkt widzenia
22.00 Głos serca
22.45 Albertynki – film dok., Pol.

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl e0375a4541



Zacznij dzień z przyjemnością od odrobiny lekkiego aromatu, który kojarzy się z wakacjami i letnią swobodą.

LEKCJA PERFUMOWANIA

Aromaty do pary ze słońcem

Zmień swój sposób perfumowania. Postaw na delikatność i zwiewność wód toaletowych i perfumowanych oraz modnych mgiełek. Tak właśnie pachnie lato!

UROK MGIEŁEK

Ich zapach nie jest zbyt trwały, ale za to idealnie nadają się do powtórek w ciągu dnia. Czasem mają też pielęgnacyjne właściwosci np. nawilżające, a czasem można nimi bezpiecznie spryskać również ubranie.

Sekret letniego perfumowania tkwi w doborze odpowiednich aromatów, ale także w sposobie ich nakładania.

Letnie wybory

● Intensywne aromaty, orientalne, słodkie, lepiej odłożyć na bok, bo na rozgrzanej skórze mogą pachnieć wręcz... drażniąco.

● Latem sięgaj po zapachy cytrusowe, ziołowe, kwiatowe, orzeźwiające. Te najmodniejsze nawet nawiązują nazwami do wakacyjnych krajobrazów np. rozgrzanej słońcem plaży, morza z powiewem bryzy, kwietnej łąki, sadu.

Z umiarem

● Zapachy stosuj z umiarem, bo ciepło intensyfikuje ich aromat. Wystarczą dosłownie dwa psiknięcia. Wody toaletowe i perfumowane zawierają alkohol (choć są i bezalkoholowe), co w duecie ze słońcem może wywołać plamki. Dlatego nie perfumuj odkrytej skóry np. dekoltu, szyi. Spryskaj za to kark, zgięcia łokci czy wnętrze nadgarstków, bo tu ryzyko podrażnienia skóry jest mniejsze. Niektórzy zalecają spryskanie także włosów.

● Dla lepszej trwałości używaj kosmetyków zapachowych na czystą, suchą i nawilżoną np. balsamem skórę, bo ona najlepiej oddaje aromat. Unikaj zapachów z alkoholem idąc na plażę lub w plener, wtedy stosuj zapachowe mgiełki bez alkoholu.

Na zastępstwo

● Pachnące mgiełki są teraz bardzo modne. Jest ich też coraz więcej, a znajdziesz je pod nazwami body mist lub spray mist. Zwykle zawierają 1–5 proc. esencji zapachowych, co zapewnia im lekkość oraz odświeżającą moc. Ich zaletą jest też cena.

● Mgiełką spryskaj ciało tuż po prysznicu. Gdy jest bez alkoholu - ciut na ramiona, dekolt, szyję, a nawet na brzuch i pod kolanami. Niektórymi mgiełkami można otulić także fryzurę, chociaż do wyboru są również specjalne perfumy do włosów.

NA PÓŁCE

Specjalny peeling

Peeling trychologiczny Ficyna Venita złuszcza zrogowaciały naskórek skóry głowy, usuwa nadmiaru sebum. Do skóry skłonnej do podrażnień oraz przetłuszczania.



• ok. 17 zł (100 ml)

Do mycia twarzy

Aloesowy żel myjący Biotaniqe pod wpływem wody zmienia się piankę, która oczyszcza skórę. Rozpuszcza zanieczyszczenia, odblokowuje pory bez uczucie ściągnięcia. Wegański.



• ok. 24 zł (200 ml)

Mgiełka w sprayu

Woda termalna Dermedic zawiera optymalną dla skóry dawkę wapnia, magnezu i potasu. Działa kojąco, redukuje objawy suchości. Polecana do pielęgnacji skóry wrażliwej,



• ok. 14 zł (50 ml)

Kojący eliksir

Nawilżający mleczny tonik Daily Basis Soraya przywraca prawidłowe pH i przygotowuje cerę do dalszej pielęgnacji. Z ceramidami, które wzmacniają naskórek.



• ok. 17 zł (150 ml)

Podwójna ochrona

Płyn ochronny na skórę Mosqitos Gorvita chroni przed owadami i słońcem. Zawiera filtry UV i nawilżający panthenol. Oparty na naturalnych składnikach i delikatnej formule.



• ok. 15 zł (100 ml)

WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: SPRAWDZONE.PL

prasa.pl e0375a4541

FOT. Materiały redakcyjne / AI (2), materiały prasowe (5)

PIERWSZA POMOC

Trudno gojące się rany

U dzieci i osób bardzo młodych zabliźnianie się ran odbywa się niemal ekspresowo. Niestety, z wiekiem ten proces naturalnie zwalnia. Jeżeli rana goi się dłużej niż 4 tygodnie, uznajemy ją za przewlekłą. Według statystyk problem ten dotyczy głównie osób po 60. roku życia, jednak może przytrafić się również osobom młodym, szczególnie gdy zranienie nie będzie właściwie pielęgnowane. Pamiętaj:

- Przed każdą zmianą opatrunku umyj ręce.
- Niezależnie od rany musisz ją zdezynfekować, aby nie doszło do zakażenia. Nie zapomnij też o skórze wokół niej.
- Sterylne opatrunki nakładaj wyłącznie w cienkich, gumowych rękawiczkach.
- Stosuj opatrunek większy od rany. Powinien sięgać co najmniej 2 cm poza jej obszar.
- Opatrunek zawsze naklejaj lub nakładaj na suchą skórę.
- Na ranie musi być zawsze czysty opatrunek.

W pielęgnacji ran, zarówno tych, które trudno się goją, jak i zwykłych powierzchownych, pomagają preparaty zawierające srebro, które tworzy barierę ochronną na ranie i działa przeciwbakteryjnie, zapobiegając namnażaniu drobnoustrojów. Gojenie wspiera także kwas hialuronowy, który silnie nawilża skórę, poprawia jej elastyczność i przyspiesza jej regenerację. Uwaga! Unikaj przegrzania i wychłodzenia rany. Niska temperatura wpływa na obkurczenie naczyń krwionośnych, a więc osłabia krążenie, co hamuje regenerację tkanek. Z kolei podwyższona temperatura sprzyja infekcji bakteryjnej, bo drobnoustroje lubią ciepłe i wilgotne środowisko.



Dbaj o ranę, by nie została blizna.

FOT. Adobe Stock

REKLAMA

NOWY STANDARD
W GOJENIU RAN

Mikronizowane srebro
Olej migdałowy
UNIKALNA FORMUŁA
5 SKŁADNIKÓW
Fitokolagen akacjowy
Kwas hialuronowy
Wit.E

RANISILVER
KADEFARM
Spray, 125 ml

maść i spray
wyrób medyczny

KADEFARM
www.ranisilver.pl

Dystrybutor w Polsce / Podmiot prowadzący reklamę: Kadefarm Sp. z o.o., Sierosław, ul. Gipsowa 18, 62-080 Tarnowo Podgórne. Producent: Sakura Italia Srl, Via Mantova, 24, 25017 Lonato del Garda (BS), Włochy. www.kadefarm.pl
TT_RSV_5_26_PC

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

eprasa.pl e0375a4541



EKSPERCI WYJAŚNIAJĄ

Zęby jak papierek lakmusowy

Ich wygląd i ogólny stan świadczą nie tylko o tym, czy dbamy o higienę jamy ustnej, ale i o kondycji całego organizmu.

Zdrowe, równe i białe, dodają nam pewności siebie. Ale czasem zęby słabną, a pewne zmiany w jamie ustnej mogą sygnalizować, że organizm ma kłopoty.

Rysy na szkliwie

● To efekt nieświadomego zaciskania zębów i zgrzytania nimi, czyli bruksizmu. Siła, z jaką to robimy (10 razy większa, niż podczas jedzenia) sprawia, że zęby pękają. Mogą też być wytarte w pobliżu szyjek i rozchwiane. Do objawów w jamie ustnej dochodzą bóle głowy i karku, szumy uszne, napięcie barków. Winowajcą jest stres. Stomatolog może zalecić specjalną szynę na zęby (zakładamy ją na noc). Trzeba też zająć się emocjami – chodzić na psychoterapię, stosować techniki relaksacyjne.

Ciemne plamy

● To często skutek spożywania barwiących produktów (kawa, herbata, czerwone wino), palenia papierosów i błędów higienicznych. Mogą również pojawiać się przy przyjmowaniu pewnych leków (np. antybiotyków, leków na nadciśnienie, serce) czy przedawkowania fluoru (w dzieciństwie). Bywają także sygnałem problemów ze zdrowiem, np. celiakii. Brązowe, szare, niebieskie lub zielone przebarwienia pojawiają się zwykle w wyniku obumarcia miazgi zęba, ale mogą sygnalizować choroby tarczycy, nadczynność przedniego płata przysadki mózgowej, porfirię, hiperbilirubinemię. Konieczna jest wtedy konsultacja z lekarzem, który zleci odpowiednie badania.

Rozchwianie

● Gdy taki objaw się pojawia, najczęściej przyczyną jest paradontoza, zaawansowana próchnica, bruksizm, powikłania po leczeniu ortodontycznym lub kanałowym. Może także oznaczać brak wapnia w organizmie prowadzący do osteoporozy. Pomocne są dieta i suplementacja – lekarz dobierze dawkę wapnia i witaminy D.

SZCZOTKOWANIE TO ZA MAŁO

Myj zęby co najmniej dwa razy dziennie – rano i wieczorem przez minimum 2–3 minuty. Odczekaj przynajmniej 30 minut po posiłku przed szczotkowaniem, aby dać czas na ustabilizowanie pH w jamie ustnej. Używaj płynów do płukania i regularnie usuwaj osad oraz kamień nazębny u stomatologa – raz w roku zrobisz to w ramach NFZ.

NA PÓŁCE

Ukojenie dla skóry

Preparaty Ranisilver przyspieszają regenerację tkanek i działają bakteriobójczo (m.in. dzięki zawartości mikronizowanego srebra i fitokolagenu akacjowego).

• od ok. 30 zł (50 ml)

Argotiab

Wyrób medyczny Pierwsza Pomoc to hydrożel ze srebrem, pantenolem i ekstraktem z wąkrotki azjatyckiej do leczenia powierzchownych ran, otarć, pęknięć i odparzeń skóry.

• ok. 27 zł (50 ml)

Wsparcie zdrowia kobiet

Kapsułki dopochwowe Hexatiab (w składzie m.in. opatentowana nanokrystaliczna forma dwutlenku tytanu połączona z jonami srebra) są zalecane w leczeniu infekcji intymnych.

• ok. 39 zł (10 kaps.)

Spojrzenie Polaków na długowieczność. Między deklaracjami a codziennością

To tytuł raportu przygotowanego na zlecenie Gedeon Richter. **Jeżeli kultura pokazuje, że kulminacją naszego zdrowia, szczęścia, urody i możliwości jest młody wiek (...), to z tej perspektywy żyjemy w przekonaniu, że później może już być tylko gorzej.** – zauważa dr n. med. Robert Kowalczyk, prof. UMW, psycholog i seksuolog kliniczny. Więcej na: zdrowa-ona.pl

Fot.: Adobe Stock (3), mat.prasowe (4)

eprasa.pl e0375a4541

KURACJE BEZ RECEPTY

Leki na ból łykaj z głową

Są skuteczne, ale nie obojętne dla zdrowia. Jednym z najczęstszych błędów jest przekraczanie zalecanych dawek – czytajmy więc ulotki.

- Drugim częstym błędem jest jednoczesne stosowanie kilku preparatów zawierających tę samą substancję czynną (część z nich znajduje się w preparatach na przeziębienie i grypę). Zawsze sprawdzaj więc skład!
- Niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ), takie jak ibuprofen, ketoprofen czy naproksen, powinny być przyjmowane w najmniejszej skutecznej dawce i przez jak najkrótszy czas, bo mogą zwiększać ryzyko krwawień z przewodu pokarmowego, uszkodzenia nerek, wzrostu ciśnienia tętniczego i powikłań sercowo-naczyniowych. Ostrożność powinny zachować m.in. osoby starsze, chorujące na nadciśnienie, niewydolność serca, choroby nerek lub wrzody żołądka.
- Nie łączmy dwóch NLPZ jednocześnie (np. ibuprofenu z ketoprofenem), bo zwiększa to ryzyko działań niepożądanych. NLPZ przyjmujmy po posiłku i z odpowiednim nawodnieniem.
- Gdy przyczyną jest stan zapalny, np. masz rwę kulszową, zamiast paracetamolu weź ibuprofen, który łagodzi ból i proces zapalny. Lek zażyj nim ból się „rozkręci". Dolegliwość nawraca i z doświadczenia wiesz, że błyskawicznie narasta? Sięgaj po preparaty działające szybko.
- Jeżeli ból utrzymuje się dłużej niż kilka dni i nawraca, konieczna jest konsultacja lekarska. Leczenie nie powinno polegać tylko na maskowaniu objawów – kluczowe jest ustalenie i usunięcie przyczyny.



Rodzaj substancji czynnej trzeba dostosować do przyczyny dolegliwości.

REKLAMA

Zwalczaj ból expressowo z płynną kapsułką

PADUDEN EXPRESS FORTE

> lek przeciwbólowy
> lek przeciwzapalny
> lek przeciwgorączkowy

400 mg Ibuprofenum kapsułki miękkie

20 kapsułek miękkich

Działa prawie 3x szybciej niż zwykły Ibuprofen w tabletce.[1,2]

- Skuteczny na ból głowy, mięśni i pleców
- Przynosi ulgę aż do 8 godzin

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. Kod BLOZ 4028421 ułatwi zamówienie produktu.

PADUDEN EXPRESS FORTE, kapsułki miękkie. SKŁAD: 1 kapsułka zawiera 400 mg ibuprofenu. WSKAZANIA: Lek do stosowania w bólu o nasileniu od łagodnego do umiarkowanego, takich jak ból głowy, ból zębów, ból menstruacyjny/bolesne miesiączkowanie, bóle mięśniowe (przykurcze) lub ból pleców.
PODMIOT ODPOWIEDZIALNY: Ranbaxy (Poland) Sp. z o.o.

1. Badania wykazały, że maksymalne stężenie w osoczu osiągano prawie 3 razy szybciej przy podaniu 1 płynnej kapsułki ibuprofenu 400 mg (32,5 minuty), niż przy podaniu 2 tabletek ibuprofenu 200 mg (90 minut). 2. Zgodnie z ChPL z dnia 29.05.2025 r. PAD/7/2026/1

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowania oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

eprasa.pl e0375a4541



KOMU PRZYPADNIE MAJĄTEK SPADKOWY

Kolejność dziedziczenia

Kolejność dziedziczenia jest precyzyjnie opisana w art. 931-937 Kodeksu cywilnego.

Warto wiedzieć, kto po kim dziedziczy i w jakich proporcjach spadek będzie podzielony pomiędzy bliskich. I czy na coś mogą liczyć inni członkowie rodziny.

Gdy zmarły sporządził testament, sprawa jest prosta. O tym, kto dostanie spadek po nim, zdecydował on sam. Jeśli testamentu nie ma, ma miejsce dziedziczenie ustawowe.

Dzieci i małżonek

- Spadek przypada im w równych częściach, przy czym małżonek nie może dostać mniej niż jedną czwartą. Jeśli zmarły miał jedno, dwoje lub troje dzieci, każdy spadkobierca dostanie tyle samo. Gdy dzieci jest czworo lub więcej, małżonek otrzyma jedną czwartą, a pozostałe trzy czwarte są rozdzielone równo między potomków.
- Gdy dziecko spadkodawcy nie dożyło otwarcia spadku, ale są jego dzieci (wnuki zmarłego), to na nie przechodzi udział spadkowy.

Rodzeństwo

- Gdy spadkodawca nie miał dzieci, spadek przypada jego małżonkowi i rodzicom. Żona lub mąż dostanie połowę, reszta trafi do ojca i matki zmarłego. A gdy rodzice nie żyją, wówczas dziedziczy rodzeństwo. Udział przypadający zmarłemu rodzicowi dzielony jest między braci i siostry w równych częściach. Gdy nie żyje również któreś z rodzeństwa, ten udział przechodzi dalej, na jego potomków.
- Żona dziedziczy po mężu cały majątek tylko, gdy mąż nie miał dzieci ani rodzeństwa (lub oni też nie żyją i nie zostawili potomstwa) i nie żyją jego rodzice.

Dalsi krewni

- Jeśli zmarły nie miał małżonka ani potomków, wtedy do spadku po nim powołani są jego rodzice. Gdy nie żyją, spadek otrzyma jego rodzeństwo – po równo.
- Gdy nie ma też rodzeństwa, dziedziczą dziadkowie. Jeśli nie żyją, udział przechodzi na ich dzieci – wujów, ciotki spadkodawcy, a w dalszej kolejności na ich dzieci, czyli kuzynostwo. Jeśli ich też nie ma, majątek przejmie gmina.

NA PÓŁCE

Czymże jest mężczyzna bez wąsów



ANTE TOMIĆ

Humorystyczna kronika prowincjonalnego życia pełna barwnych postaci. Poznacie tu proboszcza walczącego z pokusami i uzależnieniem, wdowę śmiało korzystającą z uroków życia i naiwnego poetę zafascynowanego haiku.

Oficyna Literacka Noir sur Blanc

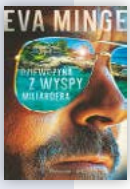
To tylko lęk



JOANNA ADAMIAK

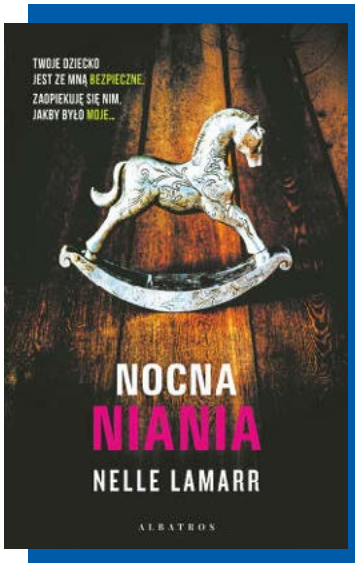
Lekarz psychiatra rozkłada lęk na czynniki pierwsze – od biologii mózgu po sytuacje, które uruchamiają spiralę napięcia. Tłumaczy, dlaczego lęk czasem przejmuje kontrolę i radzi, jak ją odzyskać. **Wyd. Mando**

Dziewczyna z wyspy miliardera



EVA MINGE

Oferta agencji brzmiała jak marzenie, więc mama Oliwii zgadza się na jej wyjazd do USA. Nie przeczuwa, że dziewczynka stanie się przedmiotem zainteresowania bardzo niebezpiecznych ludzi. **Wyd. Prószyński**



NELLE LAMARR „NOCNA NIANIA"

Dom pełen kłamstw

Odkąd Ava urodziła Isę, jej dni wypełnia niekończący się płacz dziecka i przytłaczająca samotność. Dlatego, gdy jej mąż Ned proponuje zatrudnienie nocnej opiekunki, młoda matka przyjmuje ten pomysł z ogromną ulgą.

Kiedy kobieta przekracza próg ich domu, Ava od razu zwraca uwagę na jej niezwykłe, ametystowe oczy. Budzą w niej niepokojące skojarzenie, jakby przypominały o czymś, czego nie potrafi sobie przypomnieć. Chwilę później widzi, jak Ned szepcze opiekunce coś do ucha, a ona lekko dotyka jego ramienia. Przez ciało Avy przebiega dreszcz. Coś jest nie tak. Stara się jednak zagłuszyć narastające podejrzenia, tłumacząc je zmęczeniem. W końcu desperacko potrzebuje pomocy.

Wkrótce znika jej pierścionek zaręczynowy. Ned jest wściekły – pierścionek kosztował majątek – ale Ava wie, że go nie zgubiła. Zawsze odkłada go w to samo miejsce. A potem sytuacja zaczyna wymykać się spod kontroli. Gdy opiekunka wysuwa pod jej adresem przerażające oskarżenia, Ava spodziewa się, że Ned stanie po jej stronie. Tymczasem wydaje się, że on wierzy opiekunce...

Wydawnictwo Albatros

Nelle Lamarr

To pseudonim amerykańskiej pisarki Nelle L'Amour. Pisze thrillery psychologiczne z niespodziewanymi zwrotami akcji, a także romanse. Mieszka w Los Angeles.

eprasa.pl e0375a4541

FOT. Mat. redakcyjne / AI (2), Adobe Stock (2), mat. prasowe (4)

CZEGO TAM ROBIĆ NIE MOŻNA?

Sąsiedzkie spory o balkon

Balkon jest częścią mieszkania, ale jednocześnie otwartą na przestrzeń wspólną. Sąsiad nie może więc powiedzieć ci: „wolnoć Tomku na balkonie".

Śmieci od sąsiada

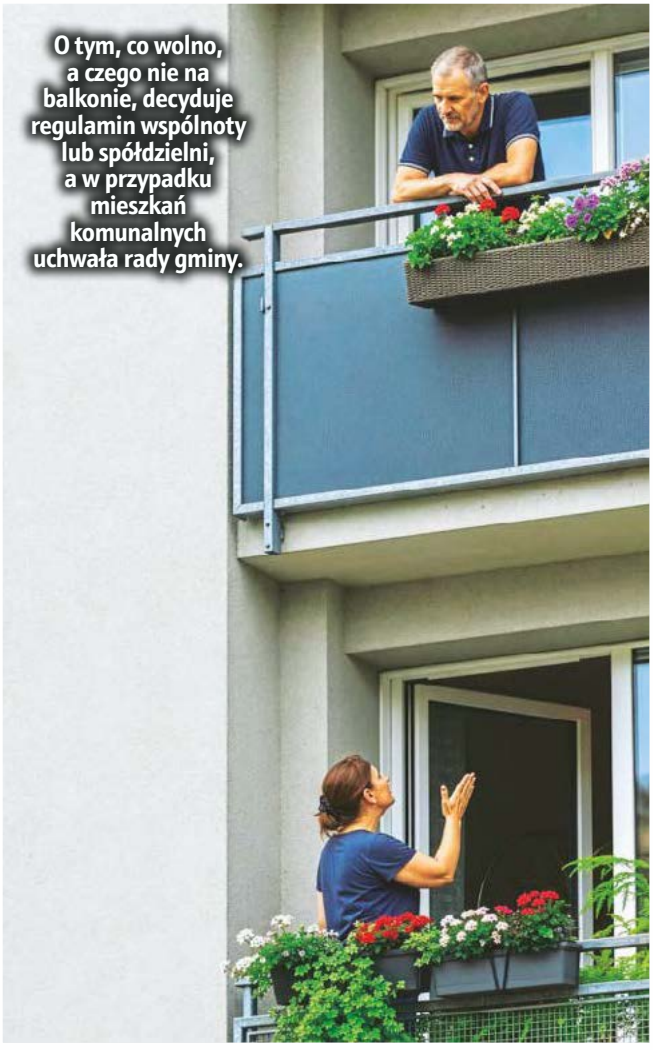
- Lokatorzy z góry rzucają niedopałki do twoich skrzynek z kwiatami, a sąsiadka trzepie na balkonie dywany i koce? Warto zwrócić im uwagę, że art. 145 Kodeksu wykroczeń zakazuje zanieczyszczania terenu.
- Jeśli spokojna rozmowa nie przyniesie rezultatu, pozostaje zgłosić sprawę zarządcy budynku. A gdy i to nie pomoże, w skrajnych przypadkach można wezwać straż miejską lub policję, bo takie zachowanie to wykroczenie. Funkcjonariusze mogą sąsiadom wręczyć mandat w wysokości 500 zł.

Brzydkie zapachy

- Na temat palenia na balkonie przepisy milczą, ale już grillowanie jest zabronione. Dozwolony wyjątkowo jest grill elektryczny, pod warunkiem, że unoszące się z niego zapachy nie są uciążliwe dla sąsiadów.
- Jeśli sąsiad piecze na balkonie kiełbaski czy karkówkę, możesz zgłosić sprawę administracji.

Przeróbki i markizy

- Sąsiedzi zabudowali swój balkon i słońce już nie zagląda do twojego mieszkania? Dowiedz się, czy uzyskali wymaganą zgodę wspólnoty mieszkaniowej lub spółdzielni na zabudowę.
- Zezwolenia może tez wymagać zamontowanie na stałe markizy czy żagla.
- Jeśli zgody nie było, wspólnota lub spółdzielnia ma prawo nakazać demontaż zabudowy.



O tym, co wolno, a czego nie na balkonie, decyduje regulamin wspólnoty lub spółdzielni, a w przypadku mieszkań komunalnych uchwała rady gminy.

JAK USTANOWIĆ PEŁNOMOCNIKA

Zastępstwo w ZUS-ie

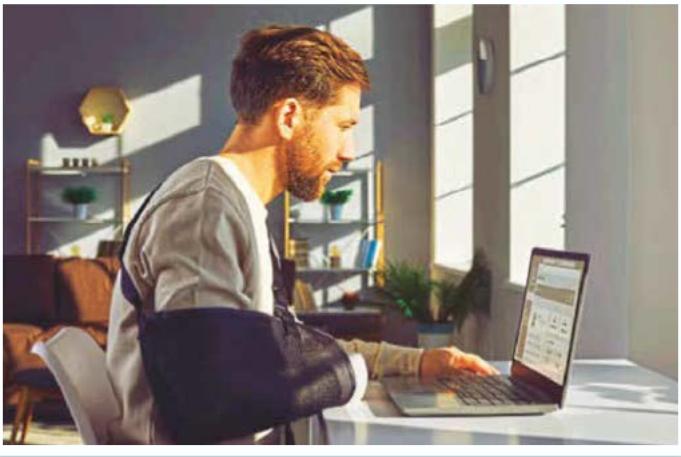


Masz coś do załatwienia w ZUS-ie, ale brak ci czasu? Wystarczy jeden dokument, by ktoś zaufany mógł zająć się twoimi sprawami. Pełnomocnikiem może być dowolna osoba pełnoletnia (nie musi to być nikt z rodziny), a pełnomocnictwa można udzielić w różnych zakresach. Może dotyczyć jednej czynności, np. odebrania decyzji, lub być nieograniczone. Wystarczyć wypełnić formularz ZUS PEL (dostępny w każdym oddziale i na stronie zus.pl). Nie trzeba tego robić w obecności pracownika ZUS-u ani notarialnie. Ważne tylko, by się własnoręcznie podpisać. Wypełniony druk można wysłać pocztą, elektronicznie przez PUE/ eZUS lub złożyć w oddziale.

WYSTARCZY IMIĘ I NAZWISKO

Medyka można sprawdzić

Prawo do wykonywania zawodu przez lekarza możesz sprawdzić w wyszukiwarce znajdującej się na stronie: rejestr.nil.org.pl. Pielęgniarki i położne podlegają pod Naczelną Izbę Pielęgniarek i Położnych. Można zweryfikować je w rejestrze dostępnym na: nipip.pl/weryfikacja-pwz. Dane fizjoterapeutów widnieją w publicznym rejestrze Krajowej Izby Fizjoterapeutów: kif.info.pl/rejestr. Pozostałe zawody medyczne, takie jak m.in. optometrysta, higienistka stomatologiczna, terapeuta zajęciowy także są ewidencjonowane w Centralnym Rejestrze Osób Uprawnionych do Wykonywania Zawodu Medycznego: rizm.ezdrowie.gov.pl.



eprasa.pl e0375a4541

PRZYDATNE W DOMU



Prosto z morza

Filety z łososia – delikatne, soczyste porcje ryby o naturalnym smaku i zwartej strukturze. Doskonale sprawdzają się pieczone, grillowane lub smażone, a także jako baza do sałatek i makaronów. To super rozwiązanie na szybki obiad.

Frosta, około 24,99 zł/300 g



Klasyka w czekoladzie

Śliwka Nałęczowska w opakowaniu w ramach limitowanej serii Art Collection to połączenie soczystej śliwki i aksamitnej czekolady o głębokim smaku. Eleganckie opakowanie sprawia, że doskonale nadaje się na prezent lub słodki upominek.

Solidarność, 39,99 zł/340 g



Tradycyjny smak

Buraczki zasmażane z cebulą, gotowe do podania, starannie doprawione danie o domowym smaku i apetycznym kolorze świetnie komponuje się z potrawami mięsnymi, kotletami, pieczeniami, ale też specjałami jarskimi.

Rolnik, ok. 4,99 zł/500 g



Torty na powitanie wakacji

Soczyste owoce, lekki krem i puszyste ciasto – tak smakuje początek lata! Te torty zachwycają świeżością i kolorem. Idealne na rodzinne spotkania, ogrodowe przyjęcia i słodkie chwile w słońcu.

Aby tort był stabilny w ciepłe dni, schłodź biszkopt przed przekrojeniem, a krem przygotowuj z zimnych składników. Jeśli używasz świeżych owoców, osusz je dokładnie – dzięki temu krem pozostanie puszysty.

Lekki, z parzonego ciasta

SKŁADNIKI: CIASTO:
300 ml wody • 60 g masła • 1 szczypta soli • 250 g mąki • 5 jajek KREM: • 1 puszka brzoskwiń w syropie • 2 i 1/2 łyżeczki żelatyny • 500 g mielonego twarogu • 150 g śmietanki 36% • 75 g cukru • 2 łyżki soku z cytryny • 200 g galaretki porzeczkowej • 1 łyżka cukru pudru

PRZYGOTOWANIE:
1. Zagotuj wodę z masłem i solą, stopniowo dodawaj mąkę. Mieszaj, aż ciasto zbije się w kulę. Ostudź i wmieszaj jajka. Na pergaminie narysuj 3 koła (18 cm). Przekładaj po 1/3 ciasta do rękawa do pieczenia i wypełnij nim koła. Piecz 20-25 minut w 200°C. Ostudź.

2. Żelatynę rozpuść wg instrukcji. Śmietanę ubij z cukrem pudrem, połącz z żelatyną. Ser połącz z cukrem, sokiem z cytryny i śmietaną. Blaty przełóż kremem, brzoskwiniami i galaretką. Ozdób i schłodź.

Czas przygotowania: 2 godziny
Porcje: 12
Stopień trudności: średni

Czekoladowy z wiśniami

SKŁADNIKI: • 100 g cukru • 500 g czekolady 80% • 750 g śmietany 30% • 3 jajka • 100 g mąki • 1 cukier waniliowy • 15 g kakao • 2 łyżeczki proszku do pieczenia • 8 łyżek konfitury wiśniowej • wiórki czekoladowe

PRZYGOTOWANIE:
1. Rozpuść 450 g czekolady w podgrzanej śmietanie, schłodź. Resztę czekolady stop w kąpieli wodnej. Białka ubij z 4 łyżkami wody, cukrem i cukrem waniliowym. Pianę połącz z żółtkami, czekoladą, mąką, kakao i proszkiem do pieczenia.
2. Tortownicę (26 cm) wyłóż pergaminem. Nałóż do niej ciasto. Piecz przez 30 minut w 175°C. Ostudź biszkopt i rozetnij na 2 blaty.
3. Śmietanę ubij na mus. Spodni blat posmaruj połową konfitury i musu czekoladowego. Przykryj drugim blatem i resztą musu. Schładzaj 2 godziny. Bok tortu posmaruj resztą konfitury i obłóż wiórkami.



Czas przygotowania: 70 minut
Porcje: 16
Stopień trudności: średni

eprasa.pl e0375a4541

FOT. House of Food (5), materiały prasowe (3)

Malinowa chmurka

SKŁADNIKI: ● **750 g mrożonych malin** ● **200 g masła** ● **300 g cukru** ● **5 jajek** ● **120 g mąki pszennej** ● **80 g mąki ziemniaczanej** ● **400 g mielonego sera** ● **250 g śmietany 36%** ● **4 łyżeczki żelatyny** ● **3 łyżki rumu** ● **1/2 op. proszku do pieczenia**

PRZYGOTOWANIE:
1. Maliny rozmroź, 500 g zmiksuj. Masło utrzyj z 200 g cukru. Wymieszaj 2 jajka z 30 g mąki ziemniaczanej. Dodaj masę maślaną, rum i 3 żółtka, zmiksuj. Dosyp mąkę pszenną z proszkiem i resztą mąki ziemniaczanej. Wmieszaj 3 ubite białka.
2. Na spód tortownicy z papierem wylej 2-3 łyżki ciasta. Piecz 4 minuty pod rozgrzanym grillem. Kolejno wlewaj porcje ciasta i tak samo piecz. Ser zmiksuj z resztą cukru. Połącz z malinowym piure, ubitą śmietaną i rozpuszczoną żelatyną. Dodaj 200 g malin, wymieszaj. Masę wyłóż na spód. Ozdób resztą malin, schłodź.

Czas przygotowania: 120 minut
Porcje: 12
Stopień trudności: trudny





Śmietanowo-owocowy

SKŁADNIKI: ● **8 jajek** ● **250 g masła** ● **650 g cukru** ● **400 g mąki** ● **300 ml maślanki** ● **400 ml soku jabłkowego** ● **500 g mrożonych owoców leśnych** ● **1 galaretka malinowa** ● **sok z cytryny** ● **po 500 g śmietany 22% i 36%** ● **1 cukier waniliowy** ● **1 proszek do pieczenia**

PRZYGOTOWANIE:
1. Masło utrzyj z 200 g cukru i cukrem waniliowym. Dodaj żółtka, mąkę z proszkiem i maślankę. Ciasto przełóż do formy z papierem. Białka ubij z 150 g cukru, dodaj 1/2 łyżeczki soku z cytryny i wyłóż na ciasto. Piecz 40 minut w 180°C. Przekrój.
2. Owoce rozmroź. Sok zagotuj z 50 g cukru, rozpuść w nim galaretkę. Dołóż owoce. Śmietanę 22% zmiksuj z resztą cukru. Wmieszaj ubitą śmietanę 36%. Na blat wyłóż 1/2 kremu, galaretkę i resztę kremu. Przykryj blatem z bezą.

Czas przygotowania: 80 minut
Porcje: 14
Stopień trudności: trudny

Elegancki tort Malakoff

SKŁADNIKI: ● **500 g śmietany 36%** ● **350 g długich biszkoptów** ● **250 g masła** ● **1 budyń waniliowy** ● **1 cukier waniliowy** ● **500 ml mleka** ● **100 g cukru pudru** ● **50 g prażonych płatków migdałowych** ● **po 10 łyżek winiaku i słodkiej herbaty** ● **30 g mielonych migdałów** ● **czekoladowe wiórki**

PRZYGOTOWANIE:
1. Budyń ugotuj na mleku. Masło utrzyj z cukrem pudrem, dodaj budyń i mielone migdały. Ubij 200 g śmietany i dołóż do masy budyniowej.
2. Obręcz tortownicy (24 cm) ustaw na talerzu. Na dnie ułóż biszkopty i skrop winiakiem z herbatą. Wyłóż 1/3 porcji kremu, znów biszkopty (skrop ponczem) i krem. Schłodź.
3. Resztę śmietany ubij z cukrem waniliowym. Zdejmij obręcz. Tort udekoruj bitą śmietaną, wiórkami czekolady i płatkami.

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 16
Stopień trudności: średni



eprasa.pl e0375a4541

POLANICA-ZDRÓJ

Pamiętajcie o ogrodach

W Polanicy-Zdroju nie sposób o nich zapomnieć – gdziekolwiek się obrócimy, towarzyszą nam drzewa, śpiew ptaków i... misie polarne. No i czekają ujęcia wody zdrojowej, sanatoria, spa oraz pensjonaty.





Wizytówką miasta stał się Bike Maraton – jedna z najważniejszych w Polsce imprez rowerowych. W połowie lipca w Polanicy-Zdroju, na nowo oddanej do użytku trasie Cross Country, odbędą się też Mistrzostwa Polski w Kolarstwie Górskim 2026.



Na wydarzenia kulturalne zapraszają m.in. Teatr Zdrojowy im. Mieczysławy Ćwiklińskiej (aktorka sama chętnie występowała na jego deskach) oraz miejscowe pensjonaty (na zdj. koncert na scenie plenerowej Villi Polanica).



Wody ze źródeł Wielka Pieniawa, Pieniawa Józefa czy Staropolanka 2000 wspomagają leczenie schorzeń kardiologicznych, reumatologicznych, układu oddechowego i trawiennego. W uzdrowisku sezon trwa przez cały rok!



Ogród szachowy i obecne w nim misie przypominają o rozgrywanym tu od ponad 60 lat turnieju, dziś noszącym imię Akiby Rubinsteina.

Już w XIX wieku odkryto lecznicze właściwości tutejszych źródeł oraz mikroklimatu. Dziś z ich dobrodziejstw skorzystać można w sanatorium lub w jednym z licznych spa i pensjonatów – wiele z nich mieści się w zabytkowych (i pięknie odrestaurowanych) willach w stylu alpejskim, a właściwie wszystkie mają w ofercie zabiegi pielęgnacyjne, rehabilitacyjne i lecznicze.

Coś dla ciała

W mieście wyznaczono wiele szlaków i tras spacerowych – górskich, historycznych czy dla osób z ograniczoną mobilnością. Wiodą one m.in. przez tutejsze parki: Zdrojowy, Leśny i Szachowy. Na wielbicieli kąpieli czekają park wodny oraz ścieżka sensoryczna nad Bystrzycą Dusznicką, a na zapalonych kolarzy – trasy MTB.

Podczas spaceru warto odwiedzić niedźwiedzia polarnego, który stał się symbolem miasta. Przedstawiająca go rzeźba w Parku Leśnym przypomina o najdalszym punkcie, do którego dotarł lądolód skandynawski na Ziemi Kłodzkiej.

Dziś w mieście znajdziemy kilkanaście mniejszych misiów. Kto zrobi sobie zdjęcie ze wszystkimi, może odebrać nagrodę w punkcie informacyjnym przy Parku Szachowym. Na dużych i małych turystów czekają m.in. miś kuracjusz, miś turysta czy miś aktor.

Coś dla ducha

W polanickim kalendarzu nie brakuje wydarzeń o międzynarodowym zasięgu! Odbywają się tu m.in. festiwale Marii Czubaszek i Wojtka Karolaka „Cały Kazio”, Poeci bez granic, folklorystyczny Świat pod Kyczerą, Pejzaże Qlinarne czy organizowane przez Olgę Tokarczuk Góry Literatury.

Z Polanicą-Zdrój, a zwłaszcza tutejszą hutą szkła, związany był m.in. słynny plastyk Zbigniew Horbowy. Pozostałością po niej jest Manufaktura Szkła Barbara, w której zwiedzimy niewielkie muzeum, obejrzymy pokaz hutniczy i weźmiemy udział w warsztatach (a przy okazji kupimy wyjątkowe pamiątki).

Położone u stóp Gór Stołowych uzdrowisko to też doskonała baza wypadowa na jednodniową wycieczkę m.in. na Szczeliniec, w Adršpachy, do Zamku Książ, Pragi czy nawet Wiednia. **JK**

FOT. Materiały prasowe

eprasa.pl 90375a4541

czy pamiętasz, że... 3 – 9 lipca



9.07.1521 – W KATEDRZE WAWELSKIEJ W KRAKOWIE ZAWIESZONO DZWON, KTÓREMU NADANO IMIĘ ZYGMUNT

Symbol z sercem

Ten niezwykły dzwon-symbol, którego głos według podań miał rozwiewać chmury, został ufundowany przez Zygmunta I Starego. Dzwon odlano z dział zdobytych na wojnie z Zakonem Krzyżackim, choć według innej wersji wydarzeń miał powstać z przetopionych mołdawskich armat, zdobytych w bitwie pod Obertynem. Tu jednak eksperci wyjaśnili nieporozumienie, bo „Zygmunt" powstał na 10 lat przed tą bitwą. Dzwon waży ponad 12 ton. Co istotne, słyszymy go w chwilach uznanych za ważne dla Polski, dla której jego serce bije ponad 500 lat.

4.07.1954 – URODZIŁ SIĘ ANDRZEJ PONIEDZIELSKI

Co zobaczy, to zapisze...

Jest absolutną legendą polskiej sceny satyryczno-kabaretowej, a przy tym bardzo uważnym obserwatorem naszej codzienności, zwłaszcza jej absurdów. No i jest poetą, choć oczywiście sam temu żartobliwie zaprzecza, mówiąc: „Nie jestem ani poetą, ani twórcą. Czasem sobie coś pozapisuję...".



W SKRÓCIE

3.07.1883 – w Pradze urodził się Franz Kafka.
4.07.1776 – podczas II Kon-gresu Kontynentalnego przyjęto w Filadelfii „Deklarację Niepodległości Stanów Zjednoczonych".
5.07.1946 – w Paryżu zaprezentowano strój bikini – dwuczęściowy damski kostium który zaprojektował francuski inżynier Louis Reard.
6.07.1954 – w Mławie urodził się Grzegorz Skawiński.
7.07.1974 – w zakończonych w RFN mistrzostwach świata w piłce nożnej reprezentacja Polski zajęła trzecie miejsce. Królem strzelców MŚ został Grzegorz Lato.
8.07.2016 – w Warszawie rozpoczął się szczyt NATO.
9.07.1927 – urodził się Zdzisław Maklakiewicz.

HOROSKOP Od 3 do 9 lipca 2026

Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Spontaniczność Baranów przyciąga spojrzenia, sprzyja flirtom oraz przejmowaniu inicjatywy. **PRACA** Podejmuj dobrze przemyślane decyzje. Może to przyspieszyć upragniony awans. **ZDROWIE** Wybierz poranny trening albo rower zamiast samochodu.

Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ Szukaj bliskości nawet w prostych gestach. Małe przyjemności poprawią atmosferę. **PRACA** Nie przejmuj cudzych obowiązków. Odpowiednio zaplanowany budżet przyniesie spokój. **ZDROWIE** Pielęgnuj cerę. Elegancki strój doda pewności siebie.

Bliźnięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Nowa znajomość ma szansę rozwinąć się szybciej, niż się tego spodziewasz. **PRACA** Skorzystasz na webinarze lub podcaście. Odśwież profil zawodowy i uporządkuj notatki. **ZDROWIE** Sięgnij po książkę albo planszówkę. Unikaj silnych bodźców przed snem.

Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Zaproś bliskich na kolację. Czułość pokaż serdeczną wiadomością. **PRACA** Planuj wcześniej, zwłaszcza jeśli czeka Cię wyjazd. Lista zadań uchroni przed zgubnym chaosem. **ZDROWIE** Po posiłku udaj się na spacer. Domowe rytuały przyniosą wyciszenie.

Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ Nie graj osoby niedostępnej. Szczery komplement zadziała lepiej niż testowanie uczuć. **PRACA** Przygotuj krótką prezentację swojego pomysłu. Możesz teraz zabłysnąć talentem. **ZDROWIE** Zadbaj o układ krążenia – więcej ruchu i mniej stresu dobrze Ci zrobi.

Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Pozwól sobie przyjąć pomoc. Wdzięczność wzmocni więź bardziej niż perfekcja. **PRACA** Możliwa jest rozmowa o nowych obowiązkach lub projekcie wymagającym precyzji. **ZDROWIE** Pij więcej wody i rozciągaj plecy po pracy. Zapisz się na badanie kontrolne.

Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Przyjmij zaproszenie na spotkanie, ale pamiętaj o granicach. Nie musisz się dopasowywać. **PRACA** Wykorzystaj dyplomację do zamknięcia przeciągającej się sprawy. Szukaj kompromisu. **ZDROWIE** Pozwól sobie na chwilę wyciszenia po intensywnym dniu.

Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ Stawiaj na szczerość zamiast kontroli. Zaufanie wzrośnie, gdy odpuścisz analizowanie. **PRACA** Działaj dyskretnie i konsekwentnie. Buduj pozycję za kulisami, bez rozgłosu. **ZDROWIE** Po wizycie w firmie postaw na regenerację, unikaj emocjonalnego przeciążenia.

Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ Bądź ostrożna w obietnicach. Nie deklaruj więcej, niż możesz dać drugiej stronie. **PRACA** Uważaj na pośpiech – doprecyzowanie szczegółów przesądzi o sukcesie projektu. **ZDROWIE** Zorganizuj krótką wyprawę, nawet w najbliższej okolicy. Zyskasz energię.

Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Uważna wymiana myśli może wiele naprawić. Pokaż, że ambicja nie wyklucza czułości. **PRACA** Wyznacz sobie cel zawodowy. Podziel go na etapy i wpisz do kalendarza. **ZDROWIE** Zasługujesz na odpoczynek bez poczucia winy. Może masaż lub wieczór filmowy?

Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Ciekawa znajomość może pojawić się w trakcie letniego wydarzenia. **PRACA** Zapisz pomysły do wdrożenia. Zabezpiecz firmowe hasła. **ZDROWIE** Modny dodatek w stylizacji poprawi Wodnikom nastrój. Kluczowa stanie się dla nich troska o układ nerwowy.

Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Twoja troska i zainteresowanie zostaną zauważone przez partnera. **PRACA** Nie obawiaj się przedstawić własnych usprawnień – ktoś doceni Twoje praktyczne podejście. **ZDROWIE** Kącik relaksu w mieszkaniu ułatwi odzyskanie równowagi i optymizmu.

Fot.: Muzeum Narodowe w Warszawie, AKPA

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

Bauer Media Group
TeleTydzień PBC

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

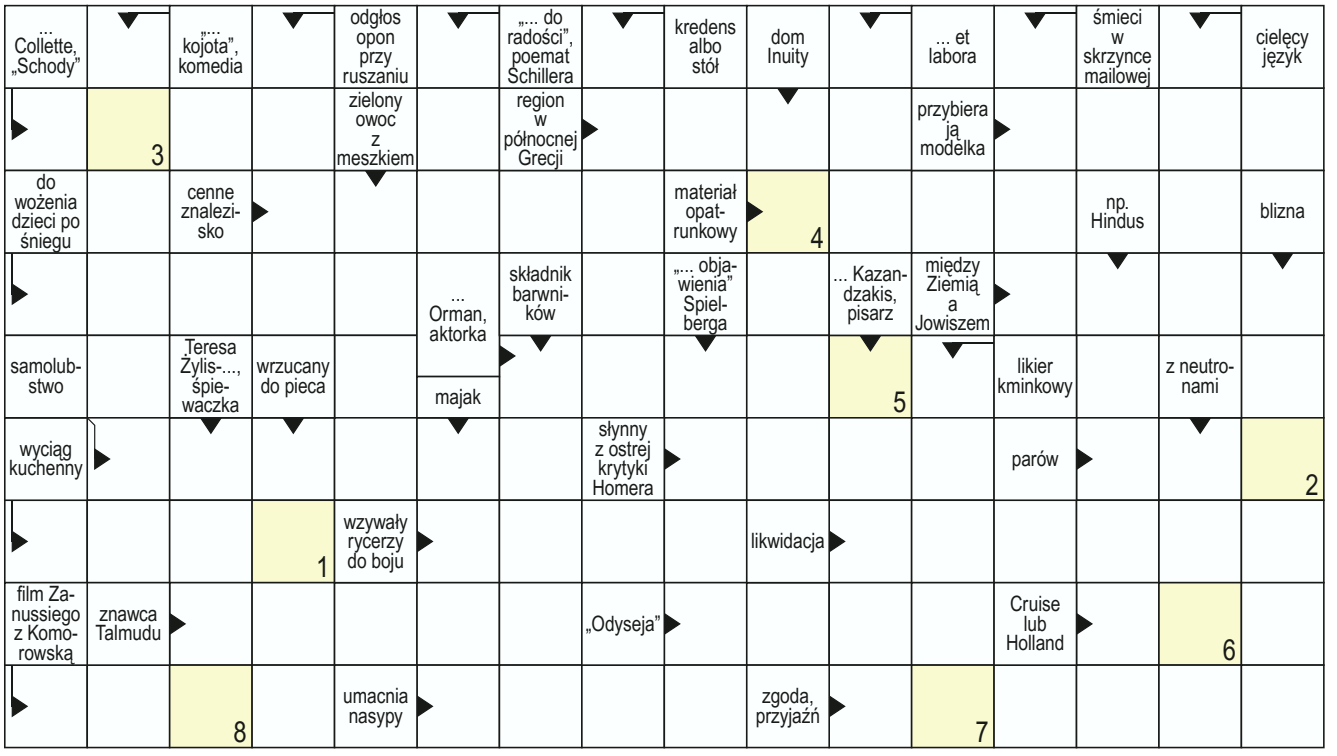
Redaktor naczelna: Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywka i TV: Red. zarządzająca:** Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordynator:** Dorota Skalska **Redaktorzy:** Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juraczko, Joanna Kołakowska,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

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

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

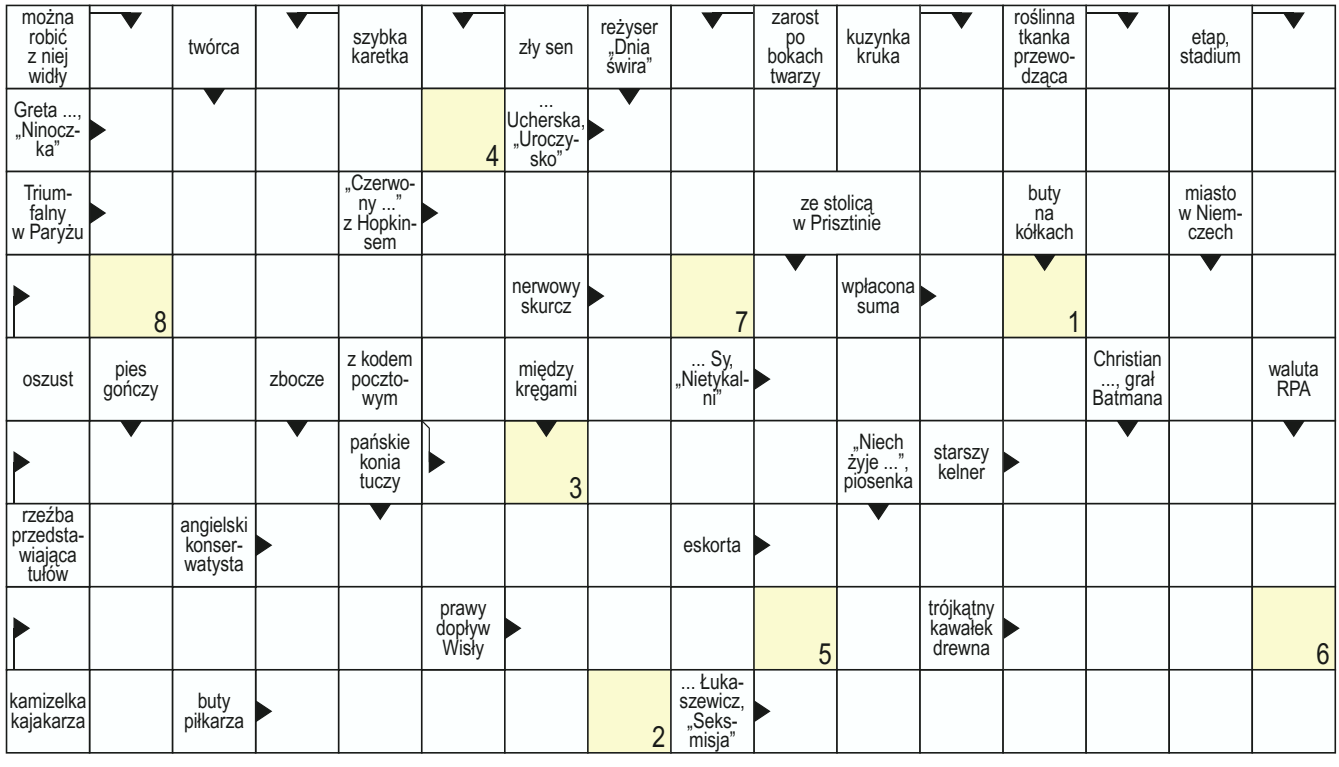
Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: **reklama@bauer.pl**

prasa.pl e0375a4541



1	2	3	4	5	6	7	8

Wpisz rozwiązanie



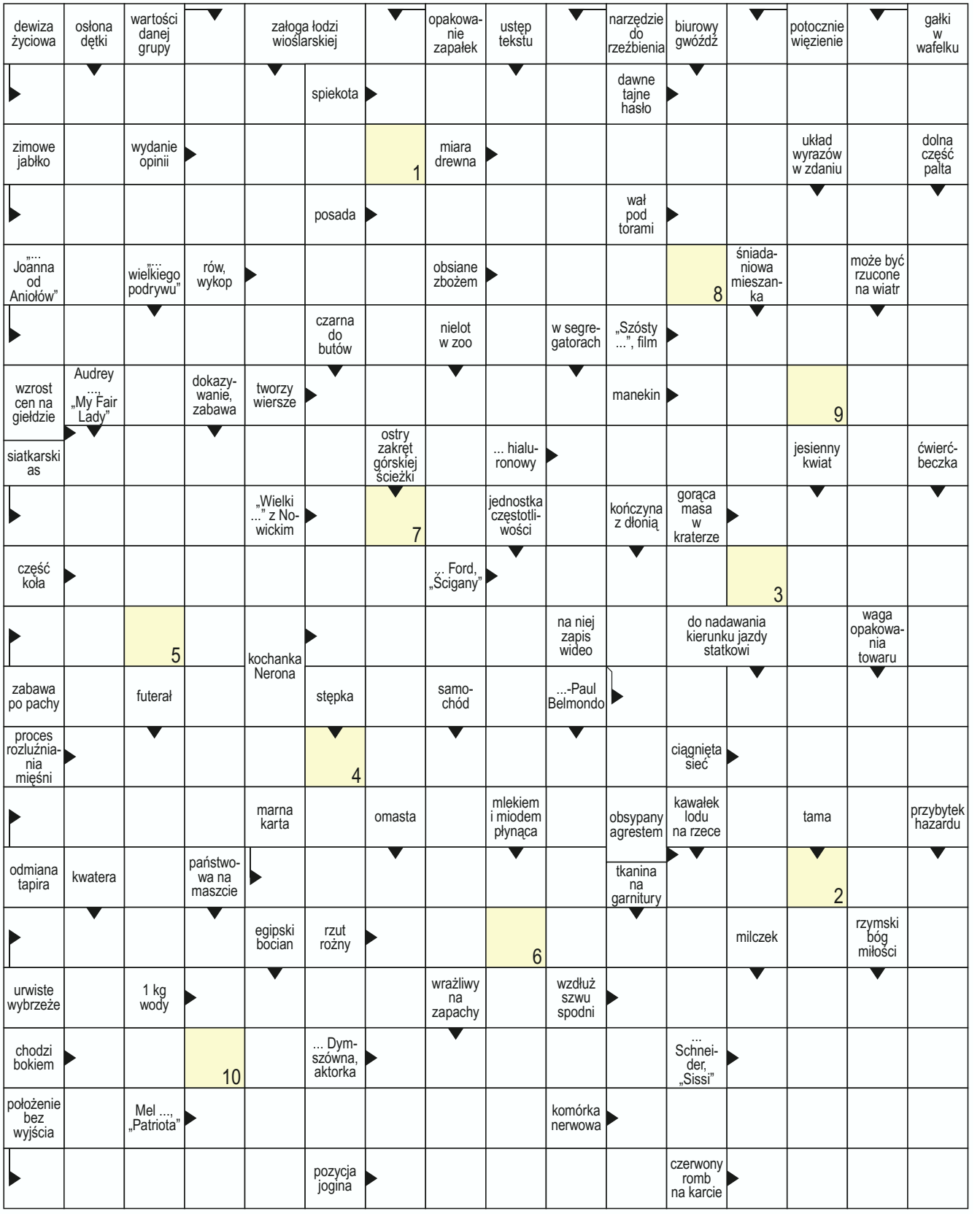
1	2	3	4	5	6	7	8

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

eprasa.pl e0375a4541

krzyżówka



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

eprasa.pl e0375a4541

NOWOŚĆ!

100 rad poleca!

Sprawdzone receptury na...

LECZNICZE NALEWKI, SYROPY I NAPARY



RADZIMY JAK:

- dobrze przygotować domowe leki z ziół i owoców
- prawidłowo przechowywać składniki i gotowe mikstury, żeby nie straciły swoich właściwości

POLECAMY

- naturalne leki wspierające odporność
- zioła kojące nerwy
- środki, które wspomagają krążenie krwi, regulują ciśnienie i poziom cholesterolu
- kuracje dobre przy niestrawności

JUŻ W SPRZEDAŻY! TYLKO 3,49 zł

eprasa.pl e0375a4541

ULUBIONE PROGRAMY
GDZIEKOLWIEK I BEZ ZACINANIA

Przeżyj lepsze lato i miej swoje ulubione programy zawsze przy sobie! Oglądaj najlepsze filmy przy basenie, włącz ostatni odcinek ulubionego serialu po powrocie z wycieczki albo zajmij dzieci bajkami w drodze na wakacje. GONET.TV zapewni rozrywkę na tablecie, telefonie, laptopie i telewizorze.
Wypróbuj ją bez zobowiązań tylko za 1 zł.

151 stacji telewizyjnych

2000+ filmów

Najdłuższe odtwarzanie wsteczne (aż 30 dni)

Na każde urządzenie

Gdziekolwiek w **UE**



Wypróbuj GONET.TV za 1 zł

Potem gonet.tv może być Twój już za 15,99 zł. Zamów bez zobowiązań na **www.gonet.tv**

eprasa.pl e0375a4541