

NETFLIX

Disney+

HBO  
max

prime video

CANAL+

3.07.-9.07.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Nr indeksu 37836A

Teletyżnik

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

PROSTO Z ZAKOPANEGO

LATO Z RADIEM  
I TELEWIZJĄ POLSKĄ

PYTANIE NA ŚNIADANIE

KATARZYNA  
DOWBOROPOWIADA 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?

AŻ PO KRES

LOL:  
KTO SIĘ  
ŚMIEJE  
OSTATNI 4NA TE PREMIERY  
CZEKALIŚMY!DOMEK  
NA PRERII

WYWIAD

NEO-NÓWKA

KUCHNIA WAKACYJNE TORTY - KOLOROWE, LEKKIE I PEŁNE OWOCÓW

ISSN 1230-7912



27

9 771230 791600

Numer  
w sprzedaży  
do 5.07.2026

# TURBOJET CLEANER

**TURBOJET  
CLEANER**
**NOWOŚĆ!  
ZAMÓW ZA  
199 ZŁ!**

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.

**Działa z węzłem, kranem lub wiadrem!**

## 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 – **czyszcz bez kabli ograniczeń!**



## ZASIĘG DO 10 METRÓW!



WYDAJNA  
POMPA 150W



WYSOKIE  
CIŚNIENIE



AKUMULATOR  
LITOWO-JONOWY  
21V



BEZPRZEWODOWA



IDEALNA  
DO OKIEN...



SAMOCODÓW  
I ROWERÓW...



TARASÓW  
I NIE TYLKO...

## 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.

## 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 zapowiedziała 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 otarła 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-latką?

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

## 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 prezen-terka. Tymczasem w ubiegły czwartek z redakcją pożegnał się Maciej Dowbor. JK

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

TELETYDZIEŃ 3

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



Lena ucieknie się do niestandardowych metod.



Nowa produkcja zadebiutuje jesienią w TVP VOD.

**SŁONECZNA. POZA CISZĄ**

## Dajcie sobie pomoc

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 nadużywanym medycynie estetycznej, jeszcze inni podejrzewali, że... zastąpił go sobowtór. JK



**PIPPI LÄNGSTRUMP**

## 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 rzekła 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



## 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 przygotowa-

nymi 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-upperzy Wiołka 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), Łewę (14-16.08) i Krynicy 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.

REKLAMA



# Stawy?

„Znów mogę normalnie funkcjonować”

## Tradycja, która przetrwała pokolenia

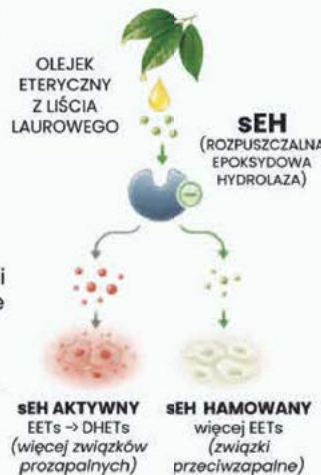
Masz wrażenie, że Twoje stawy nie pracują już tak lekko jak dawniej? Szywność, dyskomfort oraz charakterystyczne odgłosy podczas ruchu mogą wpływać na codzienny komfort życia. Podobne dolegliwości dotyczą nawet 2 milionów osób w Polsce.

### 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 oleju 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  
★★★★★

**Podjmij pierwszy krok i pokonaj swoje ograniczenia!**

### OD ZEWNĄTRZ

**Stawosan Q7**  
- krem laurowy  
Nakładać 3-4 razy dziennie



### OD WEWNĄTRZ

**Laurosept**  
- olejek laurowy  
8 kropli 3-4 razy dziennie



**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

Dom pod  
Warszawą  
stał się jej  
wymarzoną  
azyłem.

**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**

**C**zym 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 dwunastu lat. Byłam wtedy młodą dziewczyną, być może wewnątrz 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 dostośnie 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 egzamin 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.

### **Ille 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 leczylimy, 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.

### **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 prezenterkim,

który przetrwał w niezmiennym 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 sie-

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



**W otoczeniu ukochanych psików.**

bie 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. **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 oceniamy. Dlatego zawsze, kiedy mamy dyżur prezenterki razem z Filipem, mocno dbam o to, by te segmenty miały charakter stricte informacyjny.

**Rozmawiała  
MARIKA GORCZYŃSKA**

foto: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.**

## 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 ROZPETAŁEM II WOJNĘ ŚWIATOWĄ (1969)

Jak na brytyjskich żołnierzy mówi Franek Dolas (Marian Kociniak)?

- A) herbaciane fajfokłoki
- B) królewskie meloniki
- C) parasolowi komandosi

➔ SO 4.07 godz. 17.10 POLSAT

# Co wiesz o polskich komediach?

W jakiej znanej piosence zakochał się inżynier Karwowski? Czego szukali konspiratorzy ze „Złota dezertków” 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.



### 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

# Zuccarin™

## utrzymuje w normie mój poziom cukru we krwi!



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!

### 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. Tabletki zawierające wyciąg z liści morwy białej, zażyta przed posiłkiem, pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi, kontrolować apetyt na słodkie potrawy oraz wagę.



### Produkt Roku 2025 wg ŚWIATA FARMACJI

w kategorii „Preparaty obniżające poziom cukru” na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

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](http://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](http://www.newnordic.pl)  
tel.: +48 22 212 54 10

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



## 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 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 uśmiechnęłyby 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 żadnych sensacji fotoreporterów ani kolegów z branży, próbujących odgadnąć, czy tych dwoje coś do siebie czu-

je. 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 służy, spletało im figla...

## W konspiracji

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

BRAD PITT I INES DE RAMON

# Bez pośpiechu

Była tenisowa męczka 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... (2008)

Trzeci wspólny film Brada Pitta i Davida Finchera opowiada historię mężczyzny, który rodzi się jako starzec i z każdym rokiem młodzięje.



### POLSKI ŚLAD

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

zich. 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. Wkrótce 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

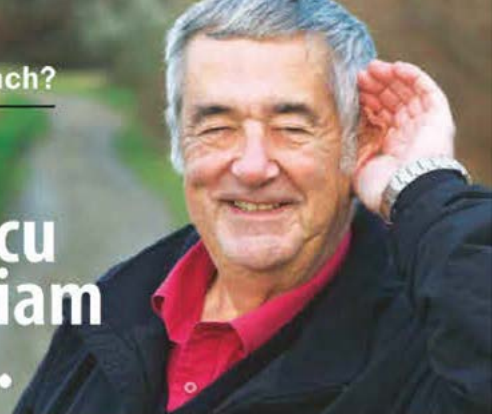
Po sportowych emocjach zakochani wybrali się na kolację w towarzystwie... Davida Finchera. I tu ciekawostka: Fincher i Pitt nakreśli dotąd wspólnie trzy filmy – „Siedem”, „Podziemny krąg” i „Ciekawy przypadek Benjamina Buttona”. Teraz połączyli siły przy komediodramacie „Przygody Clifffa Bootha”, będącym kontynuacją „Pewnego razu... w Hollywood”. Scenariusz napisał Quentin Tarantino, za kamerą stanął Fincher, a Pitt ponownie wciela się w kaskadera Clifffa 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 pierścienek na palec Ines? Plotkarskie media prześcigają się w domysłach, ale zainteresowani żyją chwilą. I słusznie. Po szczęście najlepiej spieszyć się powoli...

MACIEJ MISIORNY

REKLAMA

Irytujący szum w uszach?

# Teraz w końcu doceniam ciszę...



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 głośniego miasta, podczas gdy znajdowałem się na wiejskiej łące. Zaniedbałem ochronę moich uszu.” – powiedział Jan.



Milorząg

### 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, chwając **Tone!**

Wyprodukowany w Skandynawii suplement diety **Tone**, zawiera **naturalne składniki: minerały, witaminy oraz wyciągi roślinne, a zwłaszcza miłorząg** 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](http://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.**



[www.newnordic.pl](http://www.newnordic.pl)  
tel.: +48 22 212 54 10

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.

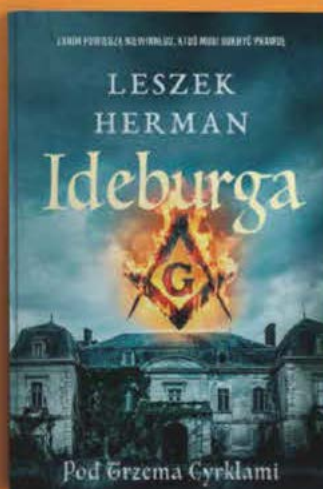
## CZAS na czytanie

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.

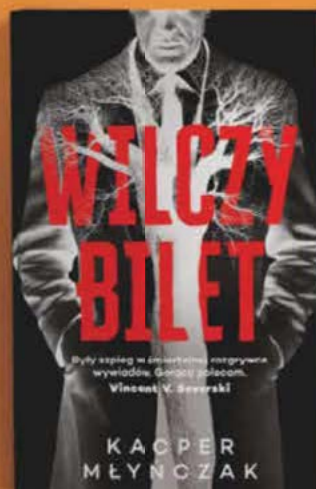
### Powieści, od których trudno się oderwać



Kaszubska historia o miłości, stracie i przetrwaniu



Kryminal historyczny z najbardziej intrygującą bohaterką XIX wieku



Były szpieg w śmiertelnej rozgrywce wywiadów

[muza.com.pl](http://muza.com.pl)

FILIA

AUTOR BESTSELLEROWEGO  
**OSTATNI TAŃCA**  
POWRACA Z NOWĄ KSIĄŻKĄ,  
KTÓREJ DŁUGO NIE ZAPOMNISZ!



JUŻ W KSIĘGARNIACH!

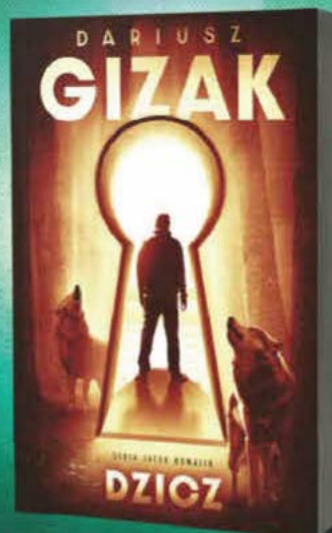


KSIĄŻKI  
**PEŁNE EMOCJI!**



**PRAWO BYWA BEZSILNE, KOWALIK NIE**

**TRZECI TOM  
SERII JACEK  
KOWALIK,  
INSPIROWANEJ  
PRAWDZIWYMI  
WYDARZENIAMI**



TOM2



TOM1

Media Rodzina  
**KRYMINALNIE**



Krzysztofa martwi zachowanie Sandry.

Weronika odwiedza partnera w pracy. Radość poprzedza stresujące zdarzenie.

Julka nie radzi sobie z nałogiem.

## Na Wspólnej

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



Bożydar chce otworzyć restaurację. Ogląda lokal, który mu się podoba.

**TVN, 20.15 PO ODC. 4240**  
Julka kradnie ojcu pieniądze i wydaje je na narkotyki. Półprzymorna 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**

**SR 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 Cieślukową 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**



Hubert coraz bardziej ufa Lucynie.

**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 córkę, że mała Lea bardzo tęskni za ojcem. Zwoleńska oficjalnie przejmuje sprawę Soni. Przygotowuje się do rozprawy. **40 min**

**SR 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**

## 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. Dzdizio zмага się w barze z kolejnym kryzysem. Zarzyżająnia 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**



Randka pary ma nieoczekiwany przebieg.

**SR 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**

# 30 lat pełnych wzruszeń!



Rocznicowe wydanie „Sukcesów i Porażek”  
w sprzedaży od 19 czerwca!



## Lombard. Życie pod zastaw 18

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

Chrustowski ukrywa przed żoną, że stracił pracę. Znosi 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. Przytępuje 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 wiara w naturopatię. Blanka natomiast przyjmuje ciężarną z objawami stanu przedrzucawkowego. Niebawem lekarka poznaje w pracy Żuzę, 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 rekwizyst na prawdziwą broń. Proch ustała 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 podstępów. **SR** 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

Koziola. 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,

zwoleńczikę 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 młode

dzień, 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 zaginięcia młodej lokatorki jej budynku. **115 min**

## Berlin Ku'damm 56



TVP 2, 23.30

**WT-SR** 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**

## Akacyjowa 38



TVP 1, 18.25

**PT-CZ** ODC.904-908

Leonor i inni mieszkańcy Akacyjowej 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 Amiri. **55 min**

# 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™.

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.

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

## 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](http://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.



[www.newnordic.pl](http://www.newnordic.pl)  
tel.: +48 22 212 54 10

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



Ulga dla zmęczonych i ciężkich nóg!



## 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.

SR 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. Podejrzany 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, dilerka Sebastiana „Wilczka” Wilka. Policjantka rozpoczyna prywatne śledztwo.

SR ODC. 127 Patrycja i Maksym badają sprawę gwałtu i zabójstwa studentki Reginy Moczulskiej. Trop prowadzi do Jakuba Filskiego, przezołnika 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 znaną tantry. Liczy, że w ten sposób zaimponuje dziewczynie. Bruno i Miras tworzą kuriozalną pieśń ku czci patrona szkoły. 35 min

## Zabójcza broń 3



AXN, 21.05

SR ODC.14, 15

Cole, wbrew woli Rogera, prosi Toma Barnesa o pomoc. Wkrótce FBI wszczynają śledztwo dotyczące Wesleya. On sam natomiast sprawa, że narzeczony Natalie tuż przed ślubem wkiła się w niebezpieczną sytuację. 115 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

## Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny



TV 4, 22.00

PO-CZ ODC.1008-1011

Odsiadujący wyrok seryjny morderca dostaje zdjęcie zmasakrowanych zwłok Luizy Stepien. Zajmują się tym Kłos i Kalicka. Ktoś zamknął w chłodni właściciela restauracji i opróżnił kasę. Garda i Górka ruszają tropem sprawcy. 65 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

## 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. Toczy wyścig z czasem, by zapobiec tragedii. 60 min



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 Lauri 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

odświeżeniu, 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 będą 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 Bujańkiewicz, Mariusza Kałama-gę oraz Jano.

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 naro-

dzinach 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.



prime video

NETFLIX

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.



**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.



**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**

TELETYDZIEŃ 19

**PRZYRODA I PODRÓŻE**

**Nasz hit**

# 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

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

szlachetnymi, spotyka ulicznego fotografa i dowiadyuje 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, zebra oraz antylopy 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

**SR 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 wyzwaniem 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 Adama.

#### Symbole zła

**SR 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.

## 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: następnym...**  
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**  
SR Planete+, 23.10



Przymywanie 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, baczówka, dworek czy łemkowska chata – Maria Sikorska odwiedza domy położone z dala od miejskiego zgiełku. Przybliży ich historię i pozna 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, przygotowuje 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 Szafranski**  
WT TVN Turbo, 19.45



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

**Ukryte pod miastami**  
SR National Geographic, 21.00



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

**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 nieznanne 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 febrы.

## FAMILIJNY

## KOMEDIA

## KOMEDIA ROMANTYCZNA

## DRAMAT



**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. Szyt, 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 pomóc 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



**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”. Rozwidziona 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. Leguizamó



**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



**Bella i Sebastian 3**  
**ND TVN, 14.00**  
 Dalsze losy nastolatka i jego czworoноżnych przyjaciół. Pewnego dnia pojawia się rzekomy właściciel Belli i jej szczeniąt. Zdesperowany Sebastian ucieka z kudłatą rodziną. Nieznajomy podąża ich tropem.  
**110 min** Francja 2017 reż. C. Cornillac, wyk. F. Bossuet, T. Karyo, C. Cornillac, T. Neuvic



**Nieznosny ciężar wielkiego talentu**  
**ND TVN, 22.55**  
 Nicolas Cage gra samego siebie. Leci na Majorę w 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



**PREMIERA W TV**  
**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

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

## 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

## 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 Trójjąb Posejdon. Piąta część przygód pirackiej kompanii.

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

## 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

## 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



### Drużyna potężnych

**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



### 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



### Zakonnica 2

**SO TVN Fabuła, 22.50**

Na prośbę kardynała siostra Irene bada serię zgonów w Tarascon. Odkrywa, że stoi z 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



### 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



### 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



### 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



**PREMIERA W TV**

### Zabójcze mokradała

**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



### 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

PONIEDZIAŁEK

## FAMILIJNY



### Happy Feet: Tupot małych stóp

**PO TVN Fabuła, 16.45**

Mambo dorasta wśród śpiewających nietułów. 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

## KOMEDIA



### 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

## KOMEDIA ROMANTYCZNA

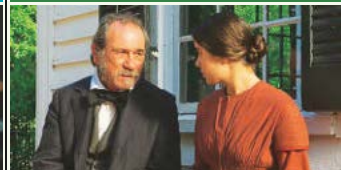


### Miłość i turbulencje

**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 miłośna historia. **100 min** Francja 2013 reż. A. Castagnetti, wyk. L. Sagnier, N. Bedos, J. Cohen, A. Ducret

## DRAMAT



### Eskorta

**PO Ale kino+, 22.15**

Farmerka i jej towarzyszy podejmują się niebezpiecznego zadania. Czekają ich wyprawa przez odludne tereny. Kobiety 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



### Sonic. Szybki jak błyskawica

**WT Paramount Network, 17.55**

Obdarzony niezwykłymi umiejętnościami niebieski jeźź 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



**NA FAKTACH**

### 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 morderstw. **135 min** USA 2019 reż. J. Berlinger, wyk. L. Collins, Z. Efron, A. Sarafyan, S. Vollmer

ŚRODA



### 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



**NA FAKTACH**

### 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



### 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. Zajac, 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



**NA FAKTACH**

### 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

## SENSACJA I THRILLER



### Agent

**PO Ale kino+, 20.10**

Zona 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

## AKCJA I PRZYGODA



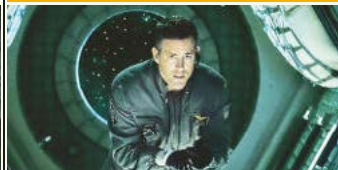
### Szybcy i wściekli 5

**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 odstona losów uczestników nielegalnych wyścigów.

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

## 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

## KLASYKA



### Thelma i Louise

**PO TVP Kultura, 20.00**

Zależna od brutalnego męża Thelma i jej przyjaciółka, kelnerka Louise, jada 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



### 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



### 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



### 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 przechrzyć losu...

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



### Historie miłosne

**WT Kino Polska, 20.00**

Losy kilku mężczyzn. Adiuunkt 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. Stuh, wyk. J. Stuh, D. Ostałowska, K. Figura, I. Affiorowa



### Tożsamość zdrajcy

**SR 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 odston losów Jamesa Bonda.

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



### Godzilla II: Król potworów

**SR TVN, 20.50**

Jaszczur konfrontuje się z potworami, które zostały wybudzone przez ekoterrorystów. Losy monstrem, 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. Farniga, M. B. Brown



### Dracula: Historia nieznaną

**SR 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



### Kasyno

**SR 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



### 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. Stroński, R. Mohr, C. Pazura



### 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



### Powrót do Silent Hill

**CZ CANAL+ PREMIUM, 21.35**

James na prośbę byłej ukochanej wraca do Silent Hill. Odkrywa, że jego mieszkający 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



### 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



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

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

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

KOLARSTWO • TOUR DE FRANCE

# Bój o żółtą koszulkę

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

**C**zas na 113. odsłone 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

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

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 Emi-

rates zanotował wcześniej – w 2020 roku. Jeśli w tym sezonie również zdystansuje na mecie rywali, dołączy do ekskluzywnego klubu czterech kolarzy, którzy wygrywali najszynniejszy 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.



**SIATKÓWKA KOBIEC • 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 przypieczone awansu do fazy pucharowej rozgrywek. W Japonii podopieczne Stefana Lavarina powinny

nie 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 piorunującą silną zagrywką. Jej rekord to 112 km/h.

**KOSZYKÓWKA MĘCZYZN • ELIMINACJE MISTRZÓSTW 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. Zanotowa-

li 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 kadry 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

## MISTRZOSTWA ŚWIATA

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



## PIŁKA NOŻNA

<b>SR</b> Mistrzostwa Europy U-19 – Walia 2026 TVP Sport
17.20 Mecz półfinałowy
<b>SR</b> Mistrzostwa Europy U-19 – Walia 2026 TVP Sport
19.50 Mecz półfinałowy

## BOKS

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

## FORMUŁA 1

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

## KOLARSTWO

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

## KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN

<b>PT</b> Eliminacje MŚ TVP 3
17.50 Mecz: Austria – Polska
<b>PO</b> Eliminacje MŚ TVP Sport
17.55 Mecz: Polska – Holandia

## LEKKOATLETYKA

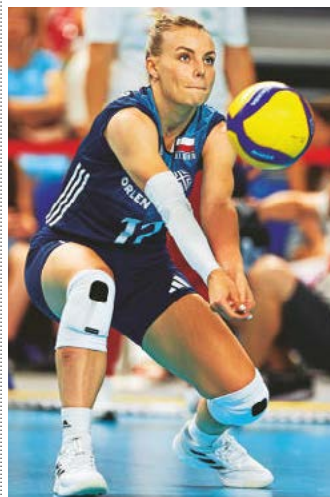
<b>SO</b> Diamentowa Liga w Eugene Polsat Sport 1
22.00 Prefontaine Classic

## PIŁKA NOŻNA KOBIEC

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

## SIATKÓWKA KOBIEC

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



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

## SIATKÓWKA PŁAŻOWA

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

## SNOOKER

<b>PT</b> Championship League CANAL+ Sport 2
12.00 1. runda

<b>PT</b> Championship League CANAL+ Sport 5
12.00 1. runda
<b>PT</b> Championship League CANAL+ Sport 5
20.00 1. runda
<b>SO</b> Championship League CANAL+ Sport 3; CANAL+ Sport 5
12.00 1. runda
<b>SO</b> Championship League CANAL+ Sport 3
17.30 1. runda
<b>PO</b> Championship League CANAL+ Sport 5
12.00 1. runda
<b>PO</b> Championship League CANAL+ Sport 5
17.30 1. runda
<b>WT</b> Championship League CANAL+ Sport 5
12.00 1. runda
<b>WT</b> Championship League CANAL+ Sport 5
17.30 1. runda
<b>SR</b> Championship League CANAL+ Sport 5
12.00 1. runda
<b>SR</b> Championship League CANAL+ Sport 5
17.30 1. runda
<b>CZ</b> Championship League CANAL+ Sport 5
12.00 1. runda
<b>CZ</b> Championship League CANAL+ Sport 5
17.30 1. runda

## TENIS

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

<b>SO</b>	<b>Turniej Wimbledon</b> Polsat Sport 1; Polsat Sport 2; Polsat Sport 3	<b>SR</b>	<b>Turniej Wimbledon</b> Polsat Sport 3
<b>18.00</b>	Mecz 3. rundy gry pojedynczej	<b>14.00</b>	Mecz ćwierćfinałowy gry podwójnej
<b>ND</b>	<b>Turniej Wimbledon</b> Polsat Sport 3	<b>SR</b>	<b>Turniej Wimbledon</b> Polsat Sport 1
<b>12.00</b>	Mecz 4. rundy gry pojedynczej	<b>14.30</b>	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
<b>ND</b>	<b>Turniej Wimbledon</b> Polsat Sport 1; Polsat Sport 2; Polsat Sport 3	<b>SR</b>	<b>Turniej Wimbledon</b> Polsat Sport 2
<b>14.00</b>	Mecz 4. rundy gry pojedynczej	<b>16.00</b>	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej kobiet
<b>ND</b>	<b>Turniej Wimbledon</b> Polsat Sport 1; Polsat Sport 2; Polsat Sport 3	<b>SR</b>	<b>Turniej Wimbledon</b> Polsat Sport 3
<b>16.00</b>	Mecz 4. rundy gry pojedynczej	<b>16.00</b>	Mecz ćwierćfinałowy gry podwójnej
<b>ND</b>	<b>Turniej Wimbledon</b> Polsat Sport 1; Polsat Sport 2; Polsat Sport 3	<b>SR</b>	<b>Turniej Wimbledon</b> Polsat Sport 1
<b>18.00</b>	Mecz 4. rundy gry pojedynczej	<b>16.30</b>	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
<b>PO</b>	<b>Turniej Wimbledon</b> Polsat Sport 1; Polsat Sport 2; Polsat Sport 3	<b>SR</b>	<b>Turniej Wimbledon</b> Polsat Sport 1
<b>14.00</b>	Mecz 4. rundy gry pojedynczej	<b>18.30</b>	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
<b>PO</b>	<b>Turniej Wimbledon</b> Polsat Sport 1; Polsat Sport 2; Polsat Sport 3	<b>CZ</b>	<b>Turniej Wimbledon</b> Polsat Sport 1
<b>16.00</b>	Mecz 4. rundy gry pojedynczej	<b>14.00</b>	Mecz półfinałowy gry pojedynczej kobiet
<b>WT</b>	<b>Turniej Wimbledon</b> Polsat Sport 2	<b>CZ</b>	<b>Turniej Wimbledon</b> Polsat Sport 2
<b>14.00</b>	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej kobiet	<b>14.00</b>	Mecz półfinałowy gry podwójnej kobiet
<b>WT</b>	<b>Turniej Wimbledon</b> Polsat Sport 3	<b>CZ</b>	<b>Turniej Wimbledon</b> Polsat Sport 1
<b>14.00</b>	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej	<b>16.00</b>	Mecz półfinałowy gry pojedynczej kobiet
<b>WT</b>	<b>Turniej Wimbledon</b> Polsat Sport 1		
<b>14.30</b>	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej		
<b>WT</b>	<b>Turniej Wimbledon</b> Polsat Sport 2		
<b>16.00</b>	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej kobiet		
<b>WT</b>	<b>Turniej Wimbledon</b> Polsat Sport 3		
<b>16.00</b>	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej		
<b>WT</b>	<b>Turniej Wimbledon</b> Polsat Sport 1		
<b>16.30</b>	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej		
<b>WT</b>	<b>Turniej Wimbledon</b> Polsat Sport 1; Polsat Sport 3		
<b>18.00</b>	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej		
<b>SR</b>	<b>Turniej Wimbledon</b> Polsat Sport 2		
<b>14.00</b>	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej kobiet		

## ZUŻEL

<b>PT</b>	<b>PGE Ekstraliga</b> CANAL+ Sport; CANAL+ Sport 5
<b>17.30</b>	Mecz: Włókniarz Częstochowa – Falubaz Zielona Góra
<b>PT</b>	<b>PGE Ekstraliga</b> CANAL+ Sport
<b>20.00</b>	Mecz: FOGO Unia Leszno – Betard Sparta Wrocław
<b>SO</b>	<b>Indywidualne Mistrzostwa Polski</b> CANAL+ Sport 5
<b>18.30</b>	2. runda w Bydgoszczy
<b>ND</b>	<b>Metalkas 2. Ekstraliga</b> CANAL+ Sport 5
<b>12.30</b>	Mecz: H. Skrzydłowska Orzeł Łódź – Hunters PSZ Poznań
<b>ND</b>	<b>Metalkas 2. Ekstraliga</b> CANAL+ Sport 5
<b>15.00</b>	Mecz: Polonia Piła – Cellfast Wilki Krosno
<b>ND</b>	<b>PGE Ekstraliga</b> CANAL+ Sport
<b>16.45</b>	Mecz: ORLEN OIL Motor Lublin – Gezet Stal Gorzów
<b>ND</b>	<b>PGE Ekstraliga</b> CANAL+ Sport
<b>19.15</b>	Mecz: BAYERSYSTEM GKM Grudziądz – PRES Grupa Deweloperska Toruń

REKLAMA

# NETFILM

NETFLIX HBO MAX PRIME VIDEO APPLE TV  
DISNEY+ SKYSHOWTIME



OBEJRZELIŚMY,  
OCENILIŚMY,  
REKOMENDUJEMY  
NAJLEPSZE  
PONAD 160 SERIALI  
I FILMÓW

SZUKAJ W PUNKTACH SPRZEDAŻY PRASY  
PRENUMERATA I WYDANIE CYFROWE  
DOSTĘPNE NA [czytelnia.pl](http://czytelnia.pl)

[www.netflix.com](http://www.netflix.com)

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.

## 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



## ONE PIECE (2023)

Marzeniem kapitała 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 Mackenzy, grający Zoro, wielokrotnie poranił sobie usta od trzymania miecza w zębach... Serial oparty na bestsellerowej mandze i anime.

NETFLIX



## 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 morską 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 żeglarsza Benjamin Hornigolda, którzy porzucił służbę, został piratem, a w Nassau stworzył bezpieczną przystań dla pobytników. Tam schronienie znaleźli słynni piraci jak Edward Thatch Czarnobrody czy Anne Bonny.

NETFLIX



## GWIEZDNE WOJNY. ZAŁOGA ROZBITKÓW (2024)

Piraci w kosmosie? Czemu nie! Produkcje pod banderą „Gwiezdných 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 kapitała i niegodziwców na bezkresnych „wodach” wszechświata.

DISNEY+



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 Blanca miała przy sobie w chwili napadu. To odkrycie jest kluczowe w sprawie poszukiwania dziecka Blanki. Tymczasem pułkownik-

wi 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, pograża ich w smutku. Fabiana zaś postanawia, że służba skorzysta z wygód mieszkania Ramóna i Trini, którzy przebywają obecnie w Paryżu.

BD



Pastor z żoną (Andie MacDowell).

Taniec Rena i Ariel staje się symbolem buntu.

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



Leonor (Alba Brunet) wypomina Cristinie, że pod pretekstem szczyrych rozmów skłania kobiety z kamienicy do wyznawania dawnych grzechów.



Pójdźki w przeciwieństwie do innych sów gniazdują w ziemnych legowiskach.

PÓJDŹKI ZIEMNE - HISTORIA MIŁOŚCI

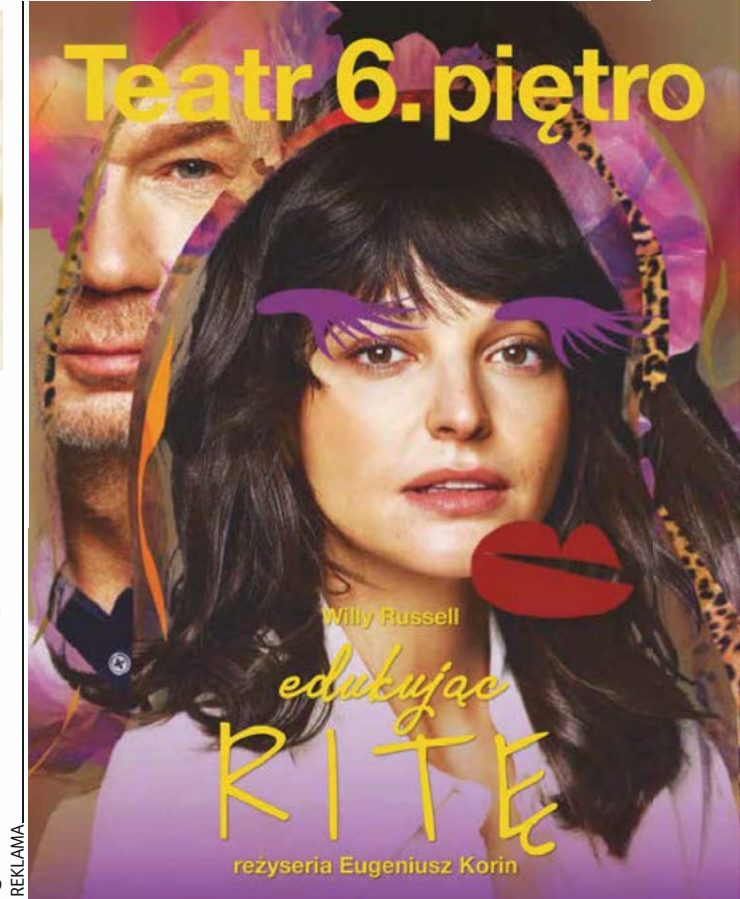
## Sowa, która mieszka w ziemi

➔ 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 Johnso-

na, 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



Teatr 6. piętro

Willy Russell

edukując

RITE

reżyseria Eugeniusz Korin

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

- 5.00 Złoty chłopak** (325) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 5.50 Akacyjowa 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 Jedyńce: **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 Akacyjowa 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**



**20.15 SPORT**

**Piłka nożna** Argentyna, jak przystało na obrońcę tytułu, kwestie 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**

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

- 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 oddał się od Jany. Cruz namawia Alonsa, by przekonał Catalinę do przekazania rodzinowego 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 Yonçe 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** **POLSAT** **DVB T2**

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 Malanowski i partnerzy** (317, 318): Nagroda: W matni – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011 Ewelina prosi detektywo o ochronę brata, który warunkowo opuścił więzienie. Mężczyznę skazano za zabicie 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 przychodził 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 PRZYGDOWY**

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

REKLAMA



**WYDANIE SPECJALNE to owotv NA MUNDIAL**  
dostępne we wszystkich punktach STS na terenie całego kraju

- 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 **▶ 2.50**



**23.50 SPORT**

**Piłka nożna** Argentyna, jak przystało na obrońcę tytułu, kwestie 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 – wakacyjne** (95) – program muzyczny, Polska 2026 Letnie wydanie programu Marka Sierockiego, w którym obok hitów polskich i zagranicznych list przebojów znajdują 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 Akacyjowa 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, donGURALE-sko, 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 morską awanturistyką. Rola 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**

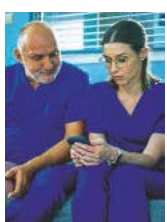
**Pamięć absolutna** Douglas (Colin Farrell, zdj.) poddaje się procedurze wszczęcia wspomnień. Wbrew planom staje się renegatem poszukiwanym przez policję. Żeby się ratować, dołącza do ruchu oporu. **145 min**

**TVN** DV3 T2

**TV PULS** DV3 T2

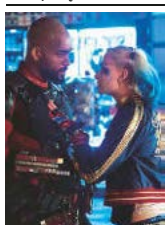
**TVN 7** DV3 T2

- 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 przeparacowana i wypalona zawodowo. **70 min**
- 12.35 Ukryta prawda** (1467, 1468, 1720) – serial paradokumentalny, Polska Czwadziestolecie 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 nieznan 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 układow walk rycerskich biznesmen zostaje raniony i niebawem umiera w szpitalu. Podejrzenie pada na bibliotekarkę wcielającą się w Krzyżaka. Wcześniej doszło między mężczyznami do kłótni. **65 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.50 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 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 Willemem 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
- 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



**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**  
Szeffowie 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.). Skażeni mogą liczyć na zredukowanie wyroków, jeśli wykonają śmiertelnie niebezpieczną misję. **155 min**



**22.35 FILM SF**

**Jupiter: Intronizacja**  
Sprzątaczką 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**

- 6.00 Policjanci z Miami 3** (1, 2):  
Gdy Irlandczycy placzą; Wojna Stone'a – serial kryminalny, USA 1986  
Detektyw 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, stróż 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 igrzaj 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 ceremonii 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 piosenek. 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 Gałkowa. Seiler chce też zaoferować mu 50 tysięcy za zlikwidowanie Ryżego. Natalia i Nano ogładają mieszkanie. **120 min**
- 20.00 Komando** – film sensacyjny, USA 1985, reż. Mark L. Lester, wyk. Arnold Schwarzenegger, Rae Dawn Chong, Dan Hedaya, Vernon Wells (patrz obok)
- 21.55 Urowadzona 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** **FILM** – dramat 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!**



**20.00 SENSACYJNY**

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



**21.55 SENSACYJNY**

**Urowadzona 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 Krasnycy (Rade Szeberdzija), który przysiągł dawnemu agentowi CIA zemstę. **110 min**



**23.45 DRAM. SENS.**

**Szalony lot**  
Terrorysty urowadzają samolot. Zamierzają wykorzystać go do zrzucaenia bomby. Misja odzyskania maszyny zostaje powierzona Sandsowi (Steven Seagal, zdj.), do wypelnienia agentowi. **130 min**

- 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 2019
- 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 zlała mała nadgarstek podczas wyprzedzawy 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 urządził kobiecie sceny zaszłości. 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 dziewczynka tek 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)
- 20.00 Walentynki** – komedia romantyczna, USA 2010, reż. Garry Marshall, wyk. Julia Roberts, Ashton Kutcher, Jamie Foxx, Anne Hathaway (patrz obok)
- 22.45 Footloose** – film muzyczny, USA 2011, reż. Craig Brewer, wyk. Kenny Wormald, Julianne Hough, Dennis Quaid, Andie MacDowell (patrz obok)
- 1.00 Wehiu! 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



**19.00 PARADOKUM.**

**Ukryta prawda** (1524)  
Łukasz znajduje na wycieracze nosidełko z noworodkiem. Jego narzeczoną 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 Cope-landzie. 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). Czeką go niespodzianka. **165 min**



**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**

TVP 3 TVP 3 DVB-T
9.00 Sprawdzam to extra
9.05 Szlachetne zdrowie
9.30 Zakochaj się w Polsce

TVP POLONIA TVP POLONIA
13.50 Polonia 24 Tygodnik
15.00 Słowo daje! - magazyn
15.10 Wszystko przed nami

TV 4 DVB-T2
6.00 Strażnik Teksasu (2, 3)
7.55 Bogaty dom - biedny
8.55 Policjanci i Policjanci

puls PULS 2 DVB-T2
9.25 Swinka Peppa - anim.
9.45 Bing 4 - serial anim.
10.00 Jeżyk i Przyjaciele

TVP ROZRYWKA TVP ROZRYWKA
6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa łamię przepis
8.20 Familiada - teleturniej

TTV HD DVB-T2
7.10 Express - pr. inform.
7.35 DeFacto 13 (5, 6)
8.30 Kartoteka (4, 5)

KOSZYKÓWKA MĘCZYZYN
17.50 Eliminacje MŚ - mecz:
Austria - Polska (live)
Biało-Czerwoni mają już zapewni-
ony awans do ostatniej rundy

OBYCZAJOWY
20.50 Echo serca (5)
Ordynator Stomma, mimo braku
zaufania do Magdy, zleca jej niety-
powne zadanie.

ROZRYWKA
20.00 Gwiazdy Kabaretu
(174, 165) - Pol.
Układ Komedijowy (zdj.) zapre-
zentuje skecze: „Rafał i Aneta:
W lesie”, „Obraćki”, „Milioner-
zy”, „Bobr”, „Desperatki” oraz
piosenkę „Kawa! wuj!”. 120 min

OBYCZAJOWY
20.00 Lombard. Życie pod
zastaw 18 (954)
Narasta konflikt między Kazimie-
rzem a Kapicą. Mariusz wydaje się
stałe pogodzony w myślach, co
budzi niepokój Andzeliki. Ku za-
skoczeniu Marty Zuzanna dołącza
do spotkania z Rafałem. 60 min

ROZRYWKA
22.00 Tygodnik Moralnego
Niepokoju - The
Best of (44) - Polska
Wybór najlepszych skeczy Ro-
berta Górskiego (zdj.) i spółki.
Kultowe scenki ukazują codzienne
sytuacje w krzywym zwierciadle
i przypominają, za co widzowie
ich Kochają. 40 min

ROZRYWKA
22.00 Ostre cięcie 12 (7) - Pol.
Stylisłci odwiedzają salon Patrycji
w Czechowicach-Dziedzicach. Sze-
fowa i jej współpracownica fryzjer-
skiego fachu nauczyły się z inter-
netu. Obu brakuje podstawowych
umiejętności. 60 min

TVP 3 TVP 3 PROGRAMY LOKALNE
BIAŁYSTOK 15.55 Spotkania
w świecie cisy 16.16 Podlaskie
szepoty 16.37 Ze zdrowiem na Ty
16.54 Przystanek Kultura 17.15
Objektów 17.34 Gość „Objektu-
wu” 17.44 Sport, Pogoda 21.10
Wykrzywcze kłamstw 21.18 Gość
„Objektu” 21.30 Objektiv
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 Po-
goda 21.00 Jeszcze dzień z życia
21.12 Słowo daje! 21.20 Ekspert
ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia
21.45 Sport, Pogoda
GDANSK 15.45 Czystewskiego 42
16.00 Pin do kultury 16.30 Pano-
rama 16.54 Tajemnica twierdzy
sztywno 17.30 Do brzegu 17.50
Polacy na morze 18.15 Czyste-
wskiego 42 18.30 Panorama 19.00
Zawodowcy 21.00 Bezgranicznie:
Karaś&Frej 21.15 Czystewskiego 42
21.30 Panorama
KATOWICE 15.45 A kto nam zabro-
ni! 16.15 Dzień z bliska 16.30 Aktu-
alności - flesz 16.45 Dzień z bliska
17.30 Na Końcu świata 21.15 Zda-
rzyło 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 oczyszczeń 17.10 Msza
święta dla chorych 21.03 Wykrzywcze
kłamstw 21.30 Kronika
LUBLIN 15.50 Agrowieści 16.05
Milego popołudnia 16.50 Milego
popołudnia 21.02 Zdarzenia 21.15
Gość „Panoram” 21.30 Panorama
lubelska

LÓDŹ 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
POZNAN 15.32 Teleskop 15.44
Gimnastyka dla każdego 16.01 Te-
lekurier 16.30 Teleskop 16.44 Ak-
cja animacja - skróty 17.10 Teleskop
21.02 Wykrzywcze kłamstw 21.22
Litera i 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 cho-
rych 21.00 Wykrzywcze kłamstw
21.30 Aktualności
SZCZECIN 15.37 Bezblednie
15.45 Teleskopuj 16.15 Muzeum
Polskiej Piosenki, czyli historia
jednego przeboju 16.30 Kronika
16.45 Miłośnik nad rowiejskiem
17.30 Pracownia reportażu 21.00
Moda na język polski 21.30 Kronika
21.50 Rozmowa dnia
WARSZAWA 15.30 Kurier War-
szawy i Mazowsza 15.45 Dobrego
dnia 16.30 Kurier Warszawy i Ma-
zowsza 16.45 Dobrego dnia 17.26
Bohaterki 21.00 Zawsze na temat
21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza
21.50 Pogoda
WROCLAW 15.32 Fakty 15.45
Wakacyjny Dolny Śląsk 16.04
Kwartet 16.30 Fakty 16.43 Szlak
snów 21.03 Gwiazdy, gwiazdki,
gwiazdeczki. Melodie szprzetki
21.30 Fakty

TVP HD TVP HD
6.55 Ranczo 6 (9) - 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 łamię 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

TVP KULTURA TVP KULTURA DVB-T2
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 zyczeń (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 filmo-
wy - magazyn filmowy

antena ANTENA HD DVB-T2
11.55 Kłątwa Wyspy Dębów 6
(26, 27) - reality show, USA
13.50 Australijscy
poszukiwacze złota 3
(1, 2) - serial dok., Australia
15.50 Wioły kontenerowe 2
(3, 4) - serial dokumentalny
16.50 77 TV (1, 17, 13) - rozr., Pol.
18.50 Astrid i Raphaëlle:
Kryminalne Genjuszy (6)
- krym., Fr./Bel./Szwajcaria
20.00 Morderstwa we Francji
FILM - Sariat - thriller, Fr. 2017
22.00 Morderstwa we Francji
FILM - Saint-Paul de Venice
- film kryminalny, Fr. 2017
0.05 Uprowadzona Elizabeth
Smart - dramat
biograficzny, USA 2017
1.50 77 TV (1) - pr. rozr., Polska
3.50 77 TV 3 (13) - pr. rozr., Pol.

TV 6 DVB-T2
6.55 Policjanci i Policjanci
(699, 700) - serial obycz.
8.55 Kobra - oddział
specjalny (18, 19) - sens.
10.55 48h. Zaginieni (133-135)
13.55 Policjanci 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:
FILM Retribucja - 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 Teleskopuj TV Okazje

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 Wojnacy magazynowe: Kanada (4) - reality show
19.10 Aukcja w ciemno 2 (4, 5) - serial dokum., USA



20.00 Wreszczie piątek: Motyłem 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 - horror, USA 2015, wyk. Olivia Taylor Dudley
23.45 Ocy smoka - film sensacyjny, USA 2012
1.45 Kroll - film sensacyjny, Polska 1991
4.00 Wielka majówka - 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. Zaginięci (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 Lzy słońca - USA 2003, rez. Antoine Fuqua
Porucznik Waters (Bruce Willis, zdj.) z oddziałem ma ewakuować lekarzkę z ognistej wojny w Nigerii. Ona nie chce zostawić podopiecznych. Dowódca decyduje się więc na zabranie całej grupy. 155 min

0.35 Pitch Perfect 3 - komedia muzyczna, USA/Chiny 2017
2.35 Wydarzenia
3.15 Ewa gotuje (545) - mag.
3.45 Interwencja - mag.
4.00 SuperLudzie (31, 32) - serial dokum., 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 pojedynania Klauddi 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 - przyg., 1972
12.20 To nie ze mną (3, 4) - serial obyczajowy, 2022
13.45 Pan Anatol szuka miliona - komedia obyczajowa, 1958
15.30 Tam i z powrotem - film obyczajowy, 2001
17.45 Cztery pancerni i pies (4, 5) - serial wojenny



20.00 Demony wojny - film Wy Go! - 1998
Rok 1996, Bośnia. W górach rozbija się śmigłowiec. Major Keller (Bogusław Linda, zdj.) dowodzi misją ratunkową. Udaje mu się ocalić dziennikarkę, która posiada ważne nagranie. 120 min

22.00 Job, czyli ostatnia szara komórka - komedia obyczajowa, 2006, wyk. Borys Szcyc
0.00 Dzień swira - komedia
2.00 Trick - komedia
4.15 Najpiękniejsze fajerwerki ever - 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 - 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, 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 Cal me lala
16.00 Saga „Zmierzchni”: Księżyc w nowiu - film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart
18.10 Łąpu capu - pr. rozr., Pol.
18.15 Niania w Nowym Jorku - kom. romant., USA 2007
20.00 Czarownice Mayfair 2 (5) - serial fantasy, USA
20.45 Premierowa jazda



21.00 Rok za rokiem (4)
Daniël wyrusza w ryzykowną podróż, by uratować ukochanego. Celeste planuje zemstę na Stephanie. Rook pragnie jeszcze więcej, niż udało jej się zdobyć. 60 min

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

CANAL+ FILM

13.55 Saga „Zmierzchni”: Załamanie - film fantasy, USA 2010
15.55 Mój jedyny wróg - komedia, Polska 2025
16.15 L.A.R.P. Miłość - film trolej i inne kwesty - komedia, Polska 2025
17.45 Battleship: Bitwa o Ziemię - film s.f., USA/Japonia 2012
19.55 Łąpu capu - rozr., Pol. 2026
20.00 Dotyk - melodramat, FILM Islandia/Wlk. Bryt. 2024
22.00 Wcielanie zła - horror, Meksyk 2024
23.25 Innego końca nie będzie - film obyczajowy, Pol. 2024
0.50 Paraliz - thriller, USA FILM 2024, wyk. Kelsey Chow
2.20 Dwie siostry - dramat FILM obycz., Polska/Ukraina 2024

13 ULICA

6.15 Bianca 2 (9, 10) - krym., Wł.
8.35 Na granicy: Sprawa Sikorskiej - film kryminalny, Niemcy 2018
10.30 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (13-16) - serial sensacyjny, USA
14.10 Bianca 2 (11, 12) - krym.
16.25 Na granicy: Przepaść - 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 - dramat kryminalny, Wlk. Bryt. 2014
2.00 Na granicy: Przepaść - film krym., Niemcy 2022
3.55 Bianca 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 - kom. romant., USA 2004
14.35 Zabij mnie, Kochanie - kom. romant., Polska 2023
16.35 Alfa - film przygodowy, USA/Kanada/Chiny 2018
18.35 Humani: Przygoda w dżungli - film przyg., USA/Australia/Indie 2017
21.00 Ukrojenie - thriller, USA FILM 2015, wyk. Anthony Hopkins
23.10 Obcy - ósmy pasażer „Nostromo” - 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 - komedia przyg., USA 2011
11.55 Na planie 23 (27) - mag.
12.25 Detektyw Monk: Ostatnia sprawa - film kryminalny, USA 2023
14.00 Karate kid - film przygodowy, USA 1984
16.05 Rozważni i romantyczni - klub miłośników Jane Austen - komediodramat, USA 2007, wyk. Maria Bello
17.50 Superman - film przygodowy, USA 2025
20.00 Szybcy i wściekli: Hobbs i Shaw - film sensacyjny, USA/Japonia 2019
22.15 Księgowie - 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 Glipt i głuszy 2: Kiedy Harry poznał Lloyda - komedia, USA 2003
20.00 Szpedzytacy jak my - komedia sens., USA 1985
22.00 33 - film katastroficzny, Chile/Kolumbia/Hiszp. 2015
0.30 San Andreas - dramat katastroficzny, USA 2015
2.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (5, 6) - krym.
4.25 4 Blocky 3 (6) - krym.
5.25 Cudotwórca 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 - komediodramat, Fr. 2013
16.15 Stan wyjątkowy - komedia, Czechy 2024
18.15 Vera 5 (4) - krym., Wlk. Bryt.
20.10 Na fali ryzyka - thriller, USA 2023
22.15 Oddział dla zwuchwanych (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 obyczajowy, Polska 2024
4.55 Kot - film krótkometr., Pol.
5.05 Kruk. Szepcy słychać po zmkroku (3) - serial krym.

CANAL+ FILM

13.55 Saga „Zmierzchni”: Załamanie - film fantasy, USA 2010
15.55 Mój jedyny wróg - komedia, Polska 2025
16.15 L.A.R.P. Miłość - film trolej i inne kwesty - komedia, Polska 2025
17.45 Battleship: Bitwa o Ziemię - film s.f., USA/Japonia 2012
19.55 Łąpu capu - rozr., Pol. 2026
20.00 Dotyk - melodramat, FILM Islandia/Wlk. Bryt. 2024
22.00 Wcielanie zła - horror, Meksyk 2024
23.25 Innego końca nie będzie - film obyczajowy, Pol. 2024
0.50 Paraliz - 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: Kłatwa kielicha Judasza - film przygodowy, USA 2008
21.00 183 metry strachu - thriller, USA 2016
22.50 DOA: Żywy lub martwy - 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 Policjnia grupa pościgowa 15 (6) - dok.
10.30 Star Trek: Nemesis - film s.f., USA 2002
13.00 Czarodziejki (5, 6)
15.00 Pingwin z Madagaskaru 3 (13) - serial animowany
15.30 Step Up: Taniec zmysłów - muz., USA 2006
17.50 Pompeje - film katastrof., FILM Kanada/Niemcy/USA 2014
20.00 Ojciec chrzestny: Epilog - Śmierć Michaela Corleone - dramat kryminalny, USA 2020, wyk. Al Pacino
23.20 Gorączka - 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: Chirurgzy (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 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 sensacyjny, USA 2012
22.00 Efekt motyla - thriller, USA 2004, wyk. Ashton Kutcher
0.10 Carrie - horror, USA 2013, wyk. Chloë Grace Moretz

CANAL+ SERIALE

9.50 Dziką fauną 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 Maledywy. 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, Pol. 2026
21.45 Łąpu capu - rozr., Pol. 2026
22.00 DNA 2 (5, 6) - serial krym.
23.35 Scarlet Hill (7, 8) - krym.
1.55 Kłangor (1-4) - krym., Pol.
5.35 Premierowa jazda - mag.

CANAL+ 360

14.00 Wykrzywacz historii 3 (5)
15.00 Grip - w świecie supersamochodów (2)
16.00 Supersamochody: bojowe 11 (1) - serial dok.
17.00 Zholowani: ciężarówka w opalach 8 (19) - dok.
18.00 Porzucone konstrukcje (4) - serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 Wykrzywacz historii 3 (4) - serial dokumentalny, 2021
19.50 Zholowani: ciężarówka w opalach 8 (20) - dok.
20.50 Kolejną przez świat 4 (2)
22.00 Grip - w świecie supersamochodów (4) - serial dokumentalny, 2022
23.00 Supersamoloty bojowe (4) - serial dokumentalny

**TLC**

10.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe 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: pościelowe 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

**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

**TVN STYLE**

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (2) – reality show, Polska 2018

5.50 Damy i wiesniaczki. 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.

**DISCOVERY CHANNEL**

10.00 Klan z Alaski

11.00 Przetwac nad Junkonem

12.00 Włoska kontrola celna (4)

13.00 Ed Stafford: inicjacja

14.00 Nagi instynkt przetrawia: Elita 3

15.00 Ziomowisko 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

**TVP HISTORIA**

8.05 Flesz historii (768)

8.40 Czerdziestolatek (13)

9.45 Plaże Europy (1)

10.50 Tajemnice kulturowych seriali (2)

11.45 Jacek Cygan. Życie jest sztuką – film dok., Pol.

13.00 Starożytność mocarstwa (4): Ancient Powers – dok.

14.00 Królowie (50) – hist., Pol.

14.35 Czerdziestolatek (14)

15.35 Sensacje XX wieku

18.00 Czas honoru. Powstanie (11) – serial wojenny, Polska 2014

18.55 Wszystkie kolory świata

**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 Najsympliczniejsze akcje bojowe II wojny światowej (5, 6) – dok.

16.00 Dorwać tuncyka (6, 7)

18.00 Rolnicy. Podlasie – serial dokum., Pol. 2022

20.00 Największe wynalazki starożytności (6) – dok.

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 Pryszczyla 5: Straszny ból głowy – dok.

0.00 Dr Pryszczyla – kulisy

20.00 Kolacja w ciemno 21.00 Wzięcie kobiet (132, 133) – serial dokum.

22.00 Gry małżeńskie (210, 144, 145)

1.00 Kolacja w ciemno (86, 7) – pr. rozrywk., Pol.

3.00 Wzięcie kobiet (5, 6) – serial dokum., Pol. 2022

4.00 Zdrady (145, 146)

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 urządził! (3)

2.20 Nieoczywiste miejsca (1) – serial dok., Pol. 2022

2.55 Dieta czy cud? (5, 6)

21.00 Specjalistki (6)

22.00 Bimbrownicy 14: Egzekwowanie zasad

23.00 Nagi instynkt przetrwania: Mistrzostwa świata (3)

1.00 Hot rod w Kindiga: Taki jedyny chevrolet

2.00 Najszysze pościgi Ameryki

20.00 Mechanik: Czas zemsty – dramat sens., USA/Niemcy 2005

21.40 Historia w postaciach zapisana: Mata Hari. Kobieta-spieg – cykl dok.

23.30 Sensacje XX wieku 1.40 Encyklopedia II wojny światowej: Tragiczne miasto – serial dokum.

21.00 Największe mity historii (4) – serial dok.

22.00 Apokalipsa – niekoncząca 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 Kolowrotek (3, 4) – mag.

**METRO**

8.30 Szpital (780, 781) – paradok.

10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (349, 350)

12.30 SOS Eskipy 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 Powrót Agaty 7 (1) – obycz.

19.00 Kartoteka 2 (4) – fab.-dok.

20.00 Adwokat diabła – thriller, FILM USA/Niemcy 1997

23.00 Osaka! przeznaczenie 4

0.40 Horror, USA 2009

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

17.50 Wojciech Cejrowski – bosso przez świat

20.00 Kobra – oddział specjalny 23 (17, 18) – sens.

22.00 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show

23.00 Magia nagaści. Niemcy – reaktywacja – rozr., Niem.

0.00 Magia nagaści. Szwecja

1.00 Magia nagaści. Najsmaczniejsze kąski

**FOOD NETWORK**

12.05 Człowiek, ogień i wyzjerka 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 Elifant turliej wypieków – reality show

21.55 Pyszne miejscówki – mag.

22.55 Akcja: Restauracja!

23.55 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny

**DISCOVERY SCIENCE**

11.00 Gigantyczna konstrukcja według Hammonda – rozr.

12.00 Pomoc drogowa na Alasce – film dokum.

13.00 Kosmiczna mapa skarbow

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 skarbow – 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: Przystępcy 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 pustkowi: 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 pustkowi: 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 Maklowicz w podróży

14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.

16.55 Pogoda

17.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnia w Alpach 5 (1)

19.00 Strażacy z sąsiedztwa

20.00 Policjanci w akcji (7, 8)

21.55 Pogoda

22.00 1, 2, 3... Kabarett – rozr., Pol.

23.00 Przebojevo 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 Wzięcie – 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 chatka 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: Zabójczy – serial dok.

13.00 Dzikie miejsca Europy

14.00 Sekretne życie osmiornic

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: Rubelita: Rządy drapieżców

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 WIASAT 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: Graczy – dok.

18.50 Rzymianie, ukrywanie i kości – film dok., Wlk. Bryt.

20.00 Kobiety pod piracką banderą – serial dokum.

21.00 Swita Hitlera

22.15 Królowe areny: kobiety-giadiatorki – dok.

23.30 Naziści: ściśle tajna nauka: Kod genetyczny

0.30 Tajemnice Adriatyku

3.50 Swita 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.

21.55 Eva Longoria w poszukiwaniu hiszpańskich smaków – serial dok.

21.10 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 11

23.55 M jak mięso 10

**CANAL+ DOMO**

12.50 Gardeners' World 14

14.05 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo

15.00 Kupcie sobie zamek! 12

15.55 Przekopemy ci ogródek na zdrowie

16.50 Gardeners' World 14

18.00 Ucieczka na wies 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 Koliczki – serial dokum.

20.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr.

21.00 Kod 7500 – thriller, Niemcy/FILM Austria/USA 2019

22.55 Księga Clarence'a – komediomediam, USA/Włochy 2023

1.35 Backdoor. Wyjście awaryjne (9) – serial kom.

**TVP KOBIEȚA**

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. KPFP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Owiewicza – 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 – komedia romantyczna, Kanada 2021

**PLANETE+**

12.35 Jak się bawi przyroda?

13.45 Ocali raj – serial dokum.

14.50 Najpiękniejsze rzeki świata 2: Suwannee – dok.

15.50 Niezwykłe podróże kolej 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 Ohtar pergamoniści. Zabrany zabytek – dok.

20.50 Berlusconi. Początki imperium – serial dokumentalny

22.00 Wytwórci i wysiły – dok.

23.10 Strefa nagaści – 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 pionowów – dok.

16.55 Podróż z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem

17.55 Sanatorium miłości 4

18.55 Siliaczka – film dokum., Pol.

20.00 Ludzie z mikroplastiką – film dokum., Wlk. Bryt./USA

21.05 Honk – opowieść o pewnym gasiorze – dok.

22.05 Lucia w pajęczej sieci

**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)

**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:** PS w La Thuile – short track kobiet i mężczyzn (live)

**19.15 Kolarstwo górskie:** Mistrzostwa świata – Val di Fassa – podsumowanie

**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)

**TVP ABC**

**7.40 Prys 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**

**MINIMINI+**

**4.32 Księżniczka Hania i Grymasek 4**

**4.38 Detektyw Lodyga 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**

**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**

**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)

**19.45 Snooker:** Turniej Players Championship – finał

**22.00 Kolarstwo górskie:** Zawody PS w La Thuile – short track kobiet i mężczyzn

**23.00 Kolarstwo:** Tour de France – 21. etap

**23.45 Cycling Essential Stories** – mag. sportowy

**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**

**13.45 Świnka Peppa**

**14.30 Oli i Luna**

**14.55 Oktonauci**

**15.20 Cześć, czy mogę Ci zjeść?**

**15.40 Billy – chomik, który został kowbojem**

**16.05 Pat i świat**

**16.35 Rev i Roll**

**17.05 Pszczółka Maja**

**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**

**22.00 Szkoła 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 Szkoła 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 Włokniarz 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:** PS 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 8**

**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 Kanciatoporty 15**

**14.30 Harmidom 3**

**15.30 Sonic Prime 2**

**16.00 SpongeBob Kanciatoporty 15**

**16.25 SpongeBob Kanciatoporty 12**

**16.40 Patryk Rozgwiazda Show**

**17.00 Marsupiliami**

**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 Lusja**

**14.50 Siostry 2**

**TVP Info\_ TVP INFO**

**15.45 Panorama**

**16.00 Dzień w godzinę**

**17.00 Teleexpress**

**17.15 Teleexpress Extra**

**17.35 Panorama**

**17.42 Wykrywacz kłamstw**

**18.00 Panorama**

**18.30 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 Gdąnsk

**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 Sześć 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 9**

**10.10 Przygodny Misiu 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 Myszkki Miki Plus**

**10.10 Jej Wysokość Zosia 4**

**9.30 Klub Myszkki 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 Myszkki 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 Myszkki 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 Debatą Gozdyry**

**21.50 Wydarzenia wieczorne**

**22.30 Dzień na świecie**

**23.30 Obraz dnia**

**0.00 Najważniejsze pytania**

**1.25 Punkt widzenia Jankowskiego**

**CANAL+ SPORTS**

**12.00 Snooker:** Championship League – 1. runda (live)

**16.45 Premier League: The Big Interview (39)**

**17.30 Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włokniarz 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 Spezial (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 Budowlanek**

**6.30 Kolowrotek**

**7.00 Dorwać tuńczyka**

**9.00 Wujny 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**

**TVP TURBO**

**8.20 Nic do zgłoszenia**

**9.15 Samochód marzeń – kup i zrób 6**

**10.15 Cieżarówka przez RPA**

**11.15 101 napraw 4**

**12.15 Jeździć, obserwowac**

**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 Pismo ciekawostek**

**6.00 Telesprzedzą**

**10.05 Dzisiaj w regionie**

**10.20 Ekonomia**

**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 żywcem**

**19.05 Koncert w TVS**

**21.05 Koncert w TVS**

**22.55 Szlagierowa lista**

**0.55 Program kulinarny**

**3.00 Pismo ciekawostek**

**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**



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 szczerzej rozmowie opowiada o kulisach pracy na żywo i miłości do tradycyjnych smaków.

**HALO TU POLSAT SO 4.07 godz. 08.30 POLSAT**

**M**uszę 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 panińskie, 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 progę swojego domu, zawsze starają się ugościć go najlepiej, jak to możliwe. Myślę, że to nasza domena. Ponadto jesteśmy niezwykle pracowite. Ślężaczki 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?**

Ślężacy są bardzo tradycyjnymi ludźmi i te tradycje są u nas mocno kulturowane. 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 odmiany. 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 święcie 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**

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”.



Na żywo

W stolicy Tatr swoje przeboje zaśpiewa też Majka Jeżowska.



W rodzinnym mieście wystąpi Stanisław Karpiel-Bułecka

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, Orgonek, Reni Jusis, Afromental, Piersi, Bra-

thanki 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

Nowość w TV!



Serial doczekał się już siedmiu sezonów! W sobotę obejrzymy aż dwa odcinki 1. serii.

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 krajo-  
brazów Karaibom daleko do raj - 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 obo-  
wiązków 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

# 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/



## 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 Opjciec Mateusz 15** (191): Opjciec – serial kryminalny, Polska 2016
- 11.40 Natura w Jedyne: Mali mieszkańcy Półwyspu Iberyjskiego** (4) – serial dokumentalny, Hiszpania 2026, reż. Carlos Pérez
- 12.40 Gwiazdy w południe: Hondo** – western, USA 1953, reż. John Farrow, wyk. John Wayne, Geraldine Page, Ward Bond, Michael Pate (patrz obok)
- 14.45 Okrasa lamie 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 przeprosza Poyraz 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**
- 20.00 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – 2. połowa meczu 1/8 finału (live)
- 21.30 Deyna. Geniusz do zatrącenia** – film dokumentalny, Polska 2024, reż. Maciej Barczczak
- 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 Amok** – film psychologiczny, Polska 1998, reż. Natalia Koryncka-Gruz, wyk. Mirosław Baka, Rafał Maćkowiak, Magdalena Cielecka, Ewa Gorzelak
- 3.25 Paryż może poczekać** – komedia obyczajowa, Japonia/USA 2016, reż. Eleanor Coppola
- 5.00 Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026 **5.15**



**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 w Katarze, Pomarańczowi znaleźli się w najlepszej ósemce turnieju. Czy Virgil van Dijk (zdj.) i spółka są w stanie poprawić ten wynik? **60 min**



**22.50 SPORT**  
**Piłka nożna**

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



**11.55 KOMEDIOWY**  
**Zmiennicy** (5)

Początki pracy Kasi (Ewa Blaszczyk, 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, Orgonek, Reni Jusis, Afromental i Piersi. Widzowie będą bawić się rytmie przebojów łączących pokolenia. **130 min**



**23.05 KOMEDIA**  
**Ślubne wojny**

Emma (Anne Hathaway, zdj.) i Liv (Kate Hudson) od dziecka wdziały, 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 sżykuje się do złożenia przysięgi na zakończenie szkolenia wojskowego. Chce zaprosić Angelikę. **190 min**
- 14.40 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 Jak rozpętałem II wojnę światową** (2/3) – komedia, Polska 1969, reż. Tadeusz Chmielewski, wyk. Marian Kociniak  
Fronek Dolas (Marian Kociniak) zostaje wcielony do Legii Cudzoziemskiej. Po apelu de Gaulle'a żołnierze wyprowadzają posłuszeństwo dowódczemu i przechodzą na stronę alian-tów. 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**
- 19.55 Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf** (173) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.00 Wrogowie publiczni** – film gangsterski, USA 2009, reż. Michael Mann, wyk. Johnny Depp, Christian Bale, Marion Cotillard, James Russo (patrz obok)
- 0.00 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



**14.40 PRZYGDOWY**  
**Percy Jackson i bogowie olimpijscy: Złodziej...**

Borykający się z problemami licealista (Logan Lerman, zdj.) dowiadyuje się, że jest synem Posej-dona. 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 przedmażeńskich oraz „Musical według Zdolnych”. Nie zabraknie perypetii Sztęfy z Piekar i jej rodziny Ślązaków. Widzowie zobaczą również skecz „Pogoda według Zdolnych”. **125 min**



**22.00 GANGSTERSKI**  
**Wrogowie publiczni**

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

**tvn** **TVN** **DVB T2**



**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



**20.00 KOMEDIA**

**Poznaj moich rodziców**

Greg (Ben Stiller, zdj.) zdobył przychylność ojca ukochanej Pam (Teri Polo). Teraz muszą poznać się rodzice narzeczonych. Konserwatywni Byrne-sowie poznają weekend w towarzystwie Fockerów, byłych hipisów. Wzajemna akceptacja rodzin okazuje się bardzo trudnym procesem. **150 min**



**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**

- 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 specjalistki 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** – muz., USA 2006, reż. Anne Fletcher, wyk. Channing Tatum, Jenna Dewan, Damaine Radcliff, De'Shawn Washington (patrz obok)
- 16.45 Nigdy w życiu!** – 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
- 20.00 Poznaj moich rodziców** – komedia, USA 2004, reż. Jay Roach, wyk. Robert De Niro, Ben Stiller, Dustin Hoffman, Barbara Streisand (patrz obok)
- Kontynuacja hitu „Poznaj moją tatę” z 2000 roku. Gwiazdorska obsada. **150 min**
- 22.30 Kocha, lubi, szanuje** – komedia romantyczna, USA 2011, reż. Glenn Ficarra, wyk. Steve Carell, Ryan Gosling, Julianne Moore, Emma Stone (patrz obok)
- 1.00 Zmierzc** – film fantasy, 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

**tv puls** **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 wpływa 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 przemyć go przez granicę. Tymczasem Kazimierz przypadkowo zakłada biznesowe spotkanie Marty. **300 min**
- 20.00 Mocne sobotnie kino: Najwyższy wyrok** – 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 wyreżyserował Hiszpan znany z produkcji horrorów („Dom woskowych ciał”). Często współpracuje z Liamem Neesonem. **125 min**
- 0.10 Polowanie na czarownicę** – film przygodowy, USA 2011, reż. Dominic Sena, wyk. Nicolas Cage, Ron Perlman, Stephen Campbell Moore, Stephen Graham (patrz obok)
- 2.05 Zobacz to!**



**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 rozrywkę, od której zależy życie jego rodziny i wszystkich pasażerów. **125 min**



**0.10 PRZYGODOWY**

**Polowanie na czarownicę**

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

**tvn 7** **TVN 7** **DVB T2**

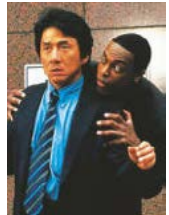
- 5.25 Szkoła** (772) – serial paradokumentalny, Polska 2019
- 6.15 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie** (1) – program rozrywkowy, USA 2019
- 7.15 Nowe Zwariowane Melodie** (40-42) – serial animowany, USA 2018
- 8.00 Kompas szkieletora** – film familijny, USA 2022, reż. Sandra L. Martin
- 13-letni Champ Brown (Luke Loveless) znajduje szkatkę 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 Labaja. Pirotechnicy rozbrajają ładunek wybuchowy. Trop prowadzi do byłego członka sekty Komuna Dobra. **60 min**
- 17.55 Kroniki Spiderwick** – 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 DiTerlizziogo. Kilka księzek zostało połączonych w jeden film. Freddie Highmore musiał wykazać się wyjątkowymi umiejętnościami aktorskimi, aby wiarygodnie przedstawić braci bliźniaków. **125 min**
- 20.00 Godziny szczytu 2** – komedia sensacyjna, USA 2001, reż. Brett Ratner, wyk. Chris Tucker, Jackie Chan, John Lone, Ziyi Zhang (patrz obok)
- 22.10 Drużyna potępionych** – 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 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



**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 trójki działającej w Las Vegas. **130 min**



**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 kulturowych seriali (4) – serial dok.
- 11.55 Fascynacja migracje (3) – serial dokum., Francja
- 12.55 Regiony na TAK – mag.
- 13.25 Łato 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 mokną głową (1) – serial dla młodzieży, Polska 1994
- 13.15 UNESCO: Skarby Polski
- 13.45 Echo serca (5) – obycz.
- 14.25 Na sygnale (649, 650) – serial fab.-dokum.
- 15.35 Okrasa lamie 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 skarbow. 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 Policjanci i Policjanci (1381-1385) – serial obyczajowy, Polska 2026

## PULS 2

- 8.35 Corgi, psia królowe **FILM** – anim., Belgia/USA 2019
- 10.10 Gnome 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 i skarb piratów **FILM** – film familijny, Norwegia/Wielka Brytania 2014
- 17.20 Toto rozbrajaka 2 **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 – teleturmuji, Polska 2026
- 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol.
- 18.10 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.



**19.30 Lato na ROD'os** – Pol. Widzowie poznają kilka rodzin 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 Teplotki – mag. inform.

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



**21.35 Figurant** – Polska 2023, **FILM** reż. Robert Gliński  
Polowa XX wieku. Młody fotograf Broniek (Mateusz Węclawek, zdj.) ma głęboką niechęć do religii. Wstępuje do SB, by zaspokoić swoją ambicję. Ma złustrować 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)



**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 Lubie disco! (274) – program muzyczny
- 4.25 Top 10 – lista przebojów – program muzyczny
- 5.30 Telezakupy TV Okazje



**19.00 Snoopy i Charlie Brown** – USA 2015  
Rudowłosa dziewczyna rozpoczyna naukę w nowej klasie. Jeden z uczniów, Charlie, próbuje za imponować 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 Wstydlive 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



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

- 22.25 Postaw na milion – teleturmuji, Polska
- 0.20 Kolo 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



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

- 21.00 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 Diableni boskie 2 (7, 8)
- 1.55 Zapakuj 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 dzieciństwo 18.30 Zbliżenia 19.00 Dni pola 19.15 Jeszcze dzień z życia 21.00 Raport naukowy 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
- GDANSK** 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 KOŃcu świata 17.30 Relacje 17.45 Zdarzyło się 18.00 Rączka gotuje 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.12 Wykrzykacze kłamstw 21.00 Schlesien Journal 21.15 Zielowa apteka 21.30 Aktualności
- KRAKÓW** 17.05 Makłowicz w podróży 17.31 Magazyn medyczny 17.45 Krzemionki 30. Przystanek reportaż 18.00 Kulturolnie 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 samorządu 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 Języczek u wagi 19.20 Abecadło astronomii 21.00 Kuchnia Jagiellonów 21.30 Panorama lubelska

- ŁÓDŹ** 17.30 Kulturolnie po łodzi i regionie 17.45 RODOWITY działkowiec 18.00 ABC pacjenta 18.19 Teatr Włki zka Kulis 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świat na cztery łapy 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.50 Za szyba
- POZNAŃ** 17.53 Ewa i jej goście 18.30 Teleskop 18.50 Medycyna 19.15 Reportaż sportowy 21.02 Spichlerz Polskiego Roka 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 Poród do przeszłości 19.17 Nie taki internet straszny 21.00 Smaki świata 21.00 Wołok nas
- WARSZAWA** 17.15 Daję słowo – Maciej Orłoś 18.00 Informacje z Mazowsza 18.15 Filmowe spotkania 18.30 TKW 18.42 Kurier Mawowicz 19.00 Reagujemy 21.00 Reportaż 21.30 Kurnier Warszawy i Mazowsza
- WROCLAW** 17.00 Przyszłość jest teraz 17.15 Mój pierwszy dzień 17.49 Kulturolnie mówiąc 18.15 Wrocławskie Mistrzostwa w Plywaniu Pieskiem 18.30 Fakty 19.05 Pamięć Miasta 19.18 Nauka do polski 21.03 Słowniki polsko-połegi 21.30 Fakty

## TVP HD

- 5.25 Zakochaj się w Polsce
- 6.00 Na dobre i na złe (985)
- 6.55 Kancelaria 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)
- 12.55 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 lamie 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

- 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 Ulca 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.

## 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 Świata 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 Gł. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Owlewicza (2) – koncert, Pol.
- 23.00 Zagubiona autostrada **FILM** – thriller, USA/Francja 1997

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

## Antena 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** – Plaza Omaha – film kryminalny, Fr./Belgia 2018
- 22.00 Zabójca z autostrady I-5 **FILM** – thriller, Kanada 2011
- 23.55 Helen nie żyje **FILM** – komediomedramat, USA 2023
- 1.40 Zagłada Ziemi – film dok.
- 3.40 77 TV 4 (3, 2) – pr. rozr., Pol.

- COMEDY CENTRAL**
- 8.30 Teoria wielkiego podrywku 5 (14-24) – kom.
- 13.05 Teoria wielkiego podrywku 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)

## 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 Tekasus (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

- 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 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.

**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, USA 1997, wyk. Val Kilmer, Elisabeth Shue

**17.45 RoboCop** – film s.f., 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 w pasją** – program publicystyczny

**9.00 Dlaczego ja?** (1388-1392) – serial paradokumentalny, Polska

**14.00 Sekrety rodziny (152)** – serial paradokumentalny

**15.05 Wieszanie kobiet (114-116)** – serial dokum.

**16.30 Nasz nowy dom (364)** – reality show, Polska 2026

**17.45 Polsat Hit Festival 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 2023

**16.30 Ranczo 8 (97)** – serial obyczajowy, Polska 2014

**17.30 Czerdziestolatek (16)** – serial obycz., Pol. 1976

**KINO POLSKA**

**6.00 Dom w cenie mieszkanca 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 Halo Szpicbrodka** **FILM** – filmy ostatni występ króla kasiarzy – komedia krym., 1978

**18.15 Motylem jestem, czyli romans czterdziestolatka** – kom. obycz., 1976

**AXN**

**6.15 Saga „Zmierzch”:** **FILM** **Przed świtem. Część 2** – 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 Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.

**6.05 Kiler-ów 2-óch** **FILM** – komedia, Polska 1999

**8.00 Girl Climber. Wspinaczka** – film dok.

**9.25 Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.

**9.40 Listy do Julii** – komedia **FILM** romantyczna, USA 2010

**11.25 Jutro będzie nasze** **FILM** – komediodram., WI 2023

**13.20 Kiedy nadchodzi jesień** **FILM** – dram. 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** **Nieżylni** – USA 1987

Chicago, 1930 r. Elliot Ness (Kevin Costner, zdj.), nieprzekupny agent federalny, wyprowadza wojnę gangowemu słynnego Al Capone. Zdeteminowanemu śledczemu pomaga trzech innych śmiaków. **155 min**

**22.35 48 godzin** – komedia **FILM** sensacyjna, USA 1982, wyk. Eddie Murphy

**0.35 Przepraszam, czy tu biją?** – film sensacyjny, Polska 1976

**2.30 Klub wólczykijów** **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. Jedną (Rebel Wilson, zdj.), Bekka (Anna Kendrick, zdj.) i inne artystki pragną ponownie razem zaspiewać. Biorą udział w międzynarodowym tournée. **100 min**

**22.00 Wojna żeńsko-męska** **FILM** – komedia, Polska 2011

**0.15 Zyczenie śmierci** – film **FILM** sensacyjny, USA 2018

**2.35 Interwencja** – mag. **FILM**

**5.00 Wydarzenia**

**3.30 Ewa gotuje (546)** – mag. **FILM**

**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 Cieleckiego i córki komendanta, Łuski. Tymczasem ocalony przez Mariana Jerzy Bocian planuje ślub z Halinką Struzkową. **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 PiłBull (18)** – serial sens.

**3.10 Oficerowie (6)** – serial sensacyjny, Polska 2006

**4.10 Rodzinka.pl (149, 150)** – serial kom., Polska 2015

**DRAMAT PRZYGDOWY**

**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 0** – dram. **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/Bulgaria 2016

**0.20 Urowadzona 2** **FILM** – film sensacyjny, Francja/USA/Turcja 2012

**2.20 Urowadzona 3** – film **FILM** sens., Fr./Hiszpania/USA 2014

**4.30 FBI: Internazjonal 4 (11)** – serial kryminalny, USA

**5.15 Blok promocyjny AXN**

**BIOGRAFICZNY**

**21.00 Smashing Machine** – USA 2025

Koniec lat 90. XX wieku. Mark Kerr (Dwayne Johnson, zdj.), znamioty zawodnik MMA, uzależnia się od opiatów. Po odwyku zaczyna przygotowania do najważniejszej walki w karierze. **120 min**

**23.00 Grindhouse: Death Proof 0** – thriller, USA 2007, wyk. Kurt Russell

**0.50 Królestwo** – dram. sens., **FILM** USA/Niemcy/ZEA 2007

**2.40 Skrzyżowanie** – dram. **FILM** obyczajowy, Polska 2024

**4.20 Lili** – film dok., Pol. 2021

**W CANAL+ 1 emisja** każdego programu rozpoczyna się godzinie 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: Detektywy z Hawajów 5 (7-16)** – sens.

**18.05 Kobra - oddział specjalny (5, 6)** – sens.

**20.05 Niepokojące zaginięcia: Film Pod presją 4** – dram. kryminalny, Francja 2022

**22.00 Morderstwo między wierszami: Słowa mogą zabić** – film kryminalny, USA 2019, wyk. Jill Wagner

**23.50 Worricker - Ostateczna rozgrywka** – dram. kryminalny, Wlk. Bryt. 2014

**1.50 Podróżnik (3)** – serial krym.

**3.45 Na granicy: Potworna matka** – film kryminalny, Niemcy 2021

**POLSAT FILM**

**9.55 Kung Fu Panda: Sekrety Potężnej Piątki** – anim. **FILM**

**10.30 Sezon na misia** – film **FILM** animowany, USA 2006

**12.10 Ania z Zielonego 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 Szybki i wściekły 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** – dram. **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 do domu** – film familijny, Chiny/USA 2019

**20.00 Eleanor Wspaniała** **FILM** – dram. obycz., USA 2025

**21.40 Księgowie 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 Wciąż młody** – dram. **FILM** obyczajowy, USA 1992

**15.45 Przyszłość Felicity** **FILM** – film familijny, USA 2005

**17.30 Superman 2: Wersja reżyserska Richarda Donnera** – film przyz., Wlk. Bryt./USA 2006

**20.30 Jackie Chan: Pierwsze uderzenie** – sens., USA/Hongkong/Ukraina 1996

**22.00 Wrogie niebo 5 (4, 6)** – s.f. **FILM**

**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** 2021, wyk. Mattew McConaughey

**2.25 Powrót (6-ost.)** – kom., Pol.

**3.05 Sweat** – dram. **FILM** obyczajowy, Polska 2020

**4.50 Meduzy** – film krótkometr.

**CANAL+ FILM**

**12.20 Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026

**12.25 Saga „Zmierzch”:** **FILM** **Księżyc w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009

**14.20 Call me Iala** – film krótkometr., Pol. 2024

**14.45 Ida** – dram. obyczajowy, **FILM** Polska/Dania/Francja 2013

**16.05 Azyl** – dram. biograficzny, **FILM** Czechy/Wlk. Bryt./USA 2017

**18.10 Krucjata Bourne'a** **FILM** – thriller, USA/Niemcy 2004

**19.55 Łąpu 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 Malpa** – 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 Surrealistyczne (1-4)** – serial grozy, USA 2021

**PARAMOUNT NETWORK**

**11.00 Wojownicze Żółwie Ninja: Zmutowany chaos** – film animowany, USA/Japonia/Kanada 2023

**13.05 Lego przyszoła** – film **FILM** animowany, Australia/Dania/USA 2014

**15.25 Dzień zagłady** – film **FILM** katastroficzny, USA 1998

**17.55 Sonica. Szybki jak 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** – dram. 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 na krwawą orchideę** – film sensacyjny, USA 2004

**0.05 Pociąg z forsą** – film **FILM** sensacyjny, USA 1995

**2.15 Parodie (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. **FILM**

**10.50 Merlin i wojna smoków** **FILM** – film fantasy, USA 2008

**12.45 Mit** – film przygodowy, **FILM** Chiny/Hongkong 2005

**15.05 Dobry rok** – komediodram. **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 Patriotka** – 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 Łąpu capu Extra** – pr. rozr.

**13.40 Planeta Singli. Osiem historii (3)** – serial kom.

**14.30 Naruto 3 (3-5)** – anime, Jap.

**16.05 Łąpu capu Extra** – pr. rozr.

**16.30 To nie jest zagadka** **FILM** 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 Łąpu 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 Kłangor (5-8)** – krym., Pol.

**CANAL+ 360**

**12.00 Pełé: Król gry** – film dok.

**13.00 W trasie z Normanem Reedusem 3 (6)** – dok.

**13.55 Co poszło nie tak 5 (6)**

**15.00 Kolejny przez świat 4 (1, 2)**

**16.55 Wykrywać 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 Wykrywać historii 6 (3)**

**0.05 Co poszło nie tak 5 (4)**

**1.05 Cztery pory igr (3)** – dok.

### 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.

### 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 – reality show, Pol. 2021  
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

### 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

### 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 Nie do ukrycia (9)  
16.00 Przygody truckerki (5)  
17.00 Ciężarówka Cztery Afryki (3)  
18.00 Nagi instytnk przetrwania 12

### 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 (7/8)  
16.35 Tajemnice kulturowych seriali (3)  
17.25 Blisko, coraz bliżej (10)  
19.05 Początki amerykańskiej niepodległości (2) – film dok., Niemcy/Kan.  
20.00 Zbrodnie sprzed lat (5)

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

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.

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

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)

20.55 Ferrari – dramat 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.

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 leć! – 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 (7/3) – 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 – bosso 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 woj. FILM ne – kom. sens., Dania 1978  
20.00 Hity polskiego kabaretu 7 – pr. rozrywk., Pol. 2025  
21.00 Psy – dramat sensacyjny, FILM Polska 1992  
23.15 Adam szuka Ewy. Niemcy  
0.10 Magia nagości. Niemcy – reaktywacja – rozr., Niem.  
1.15 Magia nagości. Dania

### FOOD NETWORK

8.55 Dzwiczone 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 Dzwiczone potrawy – dok.  
21.50 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 preri, Odkrywanie UFO – dok.  
22.00 Tajemnice Alaski  
0.00 Śladami Wielkiej Stopy  
2.00 Zaginiona miejscza  
4.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń

### NATIONAL GEOGRAPHIC

6.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy  
8.00 Inżynierne 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: Przelomowe świadectwa: Sygnalista UFO  
20.00 Miasta w liczbach: Panama  
21.00 Tajemniczy świat Majów  
23.00 Cienna 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 Armstrongem – 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 Superchirurg: szansa na życie 2 – serial dokum.  
2.05 Dzielwice 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 Strażcy 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 zadanie – 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, wypadki!  
17.05 House Hunters – Poszukiwacze domów 4  
18.45 Złoty 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 Dzwiczone potrawy: smakowite miasta – dok.  
10.10 Niezwykłe Stany Prokopa  
12.15 Baseny z rozmachem  
14.20 Ciężarówka przez Stany  
15.55 Człowiek kontra jedzenie  
18.00 Dzwiczone potrawy: Smakowite miasta – serial dok.  
20.05 Nagi instytnk 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 Dzwiczone potrawy: smakowite miasta – dok.

### NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

9.00 Wybrzeże Chorwacji – dok.  
10.00 Odniewająca Ameryka  
11.00 Wędrowni zwierząt – dok.  
12.00 Critter Fixers – Zwierzęcy cudotwórcy: Psy  
13.00 Cuda Afryki: Sahara – dok.  
14.00 Amerykańska Amazonia  
15.00 Sekretne życie pszczoł  
17.00 Masz Alara: 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 Złobne safari  
23.00 Europa z powietrza  
0.00 Niezapomniany dr Pol  
2.00 Amerykańska Amazonia

### POLSAT WIASAT 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

### CANAL+ 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  
17.55 Ekoparady z Julią Oleś 2  
17.50 Jakubiak rozgrywa Polskę  
18.50 Włoska kuchnia Gino: sekrety południa – dok.  
19.45 Planeta słodczy – dok.  
20.15 Jakubiak rozgrywa Włochy – magazyn kulinarny  
20.45 Kulisy wielkiej kuchni  
21.40 Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia  
22.35 Kuchenny recykling – mag.

### CANAL+ DOMO

15.15 Wielkie projekty: Nowa Zelandia – serial dokum.  
16.10 Przekopujemy Ci ogródek Tomasz Pagowski.  
Remont u Ciebie 8 – mag.  
17.05 Mam zamek 3 – serial dok.  
17.35 Dom w miasteczku 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 – komediadramat, USA 2011  
11.55 Świat według Kiepskich (541-546) – serial kom., Polska  
12.50 Zimiarze – 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 Grand Turismo – dramat  
FILM przygodowy, USA/Jap. 2023  
2.05 Backdoor. Wyjście awaryjne (10) – serial kom.

### TVP KOBIECIA

14.00 Rodzinka.pl (144, 145)  
15.00 Taneczka ze światem – Oman – magazyn  
15.30 Ojciec Mateusz 34 (445, 446) – serial kryminalny  
17.25 Karolina Lankesterowska. Polka z wyborów – film dok.  
18.30 Justyna Steczkowska na dobry wieczór  
19.30 Miłość i nadzieja (294)  
20.30 Wichrowe wzgórza (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 Światliki. Boskie światło natury – film dokumentalny  
15.50 Concorde. Wypędzić własny los – film dokum.  
17.00 Ginące ziemiośla Korei  
18.40 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.  
18.40 Mam zamek 2  
19.45 Louis de Funès – król francuskiej komedii – dok.  
20.50 Catherine Deneuve. W centrum kadru – dok.  
22.00 Céline Dion. Tak rodzi się gwiazda – film dokum.

### TVP DOKUMENT

12.30 Podróż Majęj Ziędz 4  
13.00 Tacy byliśmy (3)  
13.30 Fascynujące migracje Las Korłów – Góry Tenasserim – film dokum.  
15.35 Eurostar: rewolucyjna kolej – film dokumentalny, Fr.  
16.35 Plaże Europy: Pozzuoli 4  
17.40 Sanatorium miłośni 4  
18.30 Przy Planty 719 – film dok.  
20.10 Jak przejadamy naszą przyszłość – dok., Wlk. Bryt.  
21.40 Tajemnice kulturowych seriali  
22.35 Żegnaj cię, mój świecie wesoly – film dok., Pol. 2023

**TVP SPORT**

**2.45 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/16 finału (live)

**6.40 Piłka nożna:** MS 2026 – 1/16 finału

**9.00 Mundialowy poranek** – magazyn piłkarski

**10.15 Piłka nożna:** MS 2026 – 1/16 finału

**12.35 Piłka nożna:** MS 2026 – 1/16 finału

**15.00 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – podsumowanie 1/16 finału

**16.30 Dzień na mundialu** – magazyn piłkarski

**EUROSPORT 1**

**10.45 Kolarstwo:** Tour de France – podsumowanie

**11.45 Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w La Thuille – short track kobiet i mężczyzn

**12.45 Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w La Thuille – 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 Thuille – zjazd kobiet

**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)

**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 Stodola**

**10.20 Bolek i Lolek na wakacjach**

**10.45 Rodzina Treflików 2**

**11.35 Stacyjkowo**

**11.55 Pszczołka Maja**

**12.25 Domisie**

**13.20 Tru i Tęczowe Królestwo**

**14.30 Oli i Luna**

**MINIMINI+**

**9.43 Edzio i Lusja**

**10.10 Baczne oczka**

**10.30 Jezyk 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 Jezyk Happy**

**16.02 Marta mówi**

**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 Kadr na Kino – magazyn filmowy**

**19.15 Serwis informacyjny 19.25 Fakty po Faktach**

**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

**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-Nooch

**1.30 Kolarstwo:** Tour de France – 1. etap

**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**

**14.55 Oklonauci**

**15.20 Cześć, czy mogę Ci zjeść?**

**15.40 Billy – chomik, który został kowbojem**

**16.05 Pat i świat**

**16.35 Rev i Roll**

**17.05 Pszczołka Maja**

**17.30 Petronix: Obróćmy zwierząt**

**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 Troksliwe Misie: Uwolnić magię**

**20.00 Superwizjer – mag.**

**21.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

**22.00 Szkoła kontaktowe**

**23.00 Dzień po dniu**

**0.00 Fakty po Faktach**

**0.40 Superwizjer – mag.**

**1.45 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 Ligii Mistrzów UEFA**

**20.00 Liderzy. W centrum gry (2)**

**21.00 Premier League Review**

**22.00 Boks:** BKFC Liberty Brawli: 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:** Wyciąg 8-godzinny w Spa-Francorchamps

**16.00 Wspinnaczka:** Zawody World Series w Krakowie – speed par mieszanych – finały (live)

**17.30 Wspinnaczka:** Zawody World Series w Krakowie – speed kobiet i mężczyzn – finały

**18.30 Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w La Thuille

**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 Kanciastoparty 12**

**9.35 SpongeBob Kanciastoparty 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 Kanciastoparty 12**

**17.45 SpongeBob Kanciastoparty 14**

**TELETOON+**

**6.56 Siostry 2**

**7.30 Kumpel z dżungli – na ratunek!**

**7.57 Harmidom**

**8.25 Angelo rzadzi**

**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 Kumpel z dżungli na ratunek! 3**

**14.48 Siostry 2**

**15.30 Gus. Miał – wielki rycerz 2**

**16.15 Ki i Hi w Królestwie Pandy**

**16.42 Dinaś i Lusja**

**TVP Info\_ TVP INFO**

**15.30 Serwis Info Dzień**

**15.42 Polska na tak**

**16.00 Dzień w godzinie**

**17.00 Teleexpress**

**17.15 Teleexpress Extra**

**17.35 Panorama**

**17.42 Sprawdzamy**

**18.00 Panorama**

**18.20 Telepłotki**

**18.30 Kiedys to było...**

**19.00 Serwis Info Wieczór**

**19.30 Serwis Info Wieczór**

**20.18 Co ludzie powiedzą?**

**21.00 Serwis Info Wieczór**

**21.15 Troche kultury**

**21.45 Panorama**

**22.10 Oko na Wschód**

**22.32 Tajemnice kultuowych 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 Swinka Peppa 3**

**11.30 Dora 4**

**11.55 Rubble i jego ekipa 3**

**12.25 Psi Patrol 4**

**12.55 Swinka Peppa 8**

**13.40 Barbapapa i jego rodzinka 2**

**14.35 Zwierzęce zagadki**

**15.05 Rogata ekipa 2**

**16.00 Swinka 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 Myszyki Miki Plus**

**9.00 Jej Wysokość Zosia 4**

**9.30 Klub Myszyki 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 Myszyki 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 Myszyki 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 Debaty polityczna**

**19.15 Prezydenci i premierzy**

**19.50 Dobry wieczór, Polsko**

**21.50 Wydarzenia wieczorne**

**22.30 Dzień na świecie**

**23.30 Obraz dnia**

**0.00 Interwencja – taka jest Polska**

**0.55 Wydarzenia wieczorne**

**CANAL+ SPORTS**

**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, rez. Isabelle Clarke

**15.35 Tajna historia XX wieku**

**16.00 Pościąg**

**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**

**TURBO TVN TURBO**

**9.35 Czajarówka przez Stany**

**12.30 Wozy 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 Wozy samochodowe**

**0.10 Duda kontra Szafranski**

**0.55 Niebezpieczne dzielnice**

**1.40 Najpopularniejsze auta świata**

**T V S 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 Śląskie karuzela**

**19.55 Hansi Hinterseer zaprasza**

**22.00 Koncert w TVS**

**23.45 Szlagierowa lista**

**1.40 Program muzyczny**

**TRWAM TV TRWAM**

**17.30 Przelamując 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**



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

**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 miałyby 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 sprawdziłbyśmy 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 obawiam 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,



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



Od 2009 roku na scenie towarzyszy im zespół Żarówki.

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 cięża 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 podkreślaliśmy, 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**

## 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. Dziewięćset oddanych pracowników codziennie dba o sprawne funkcjonowanie tego kluczowego węzła komunikacyjnego. W trakcie największej renowacji w historii

stacji jej pracownicy mierzą się z nieustannymi wyzwaniem 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



Na dworcu w Amsterdamie zawsze jest dużo pasażerów i turystów.

Nowość  
w TV!



Anna German (Joanna Moro)  
nie zabiegała o rozgłos  
i odczuwała presję sławy.

Już jako dziecko  
Ania (Anna Kirina)  
lubiła śpiewać.

Od 1.  
odcinka

ANNA GERMAN.  
TAJEMNICA BIAŁEGO ANIOŁA

## 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”, „Wróc 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

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 spacerowanie, 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!

KolagenCito  
PASTYLKI KOLAGENOWE MIĘKIE  
z witamina C

Reutter

KolagenCito

DOSTĘPNY  
W APTEKACH  
I ZIELARNIACH

## TVP 1 TVP 1 DV3 T2

- 5.25 Sprawa dla reportera** – dr. Elżbiety Jaworowicz
- 6.20 Słownik polsko@polski (681)**
- 6.55 Słowo na niedzielę**
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Lagiewnikach**
- 8.00 Tydzień** – magazyn rolniczy, Polska
- 8.35 Stawka większa niż życie (8, 9): Wielka wyspa; 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 OFM Cap** – 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 oddechujących prowadzi u Cansel do poronienia. Mówi jednak wszystkim, że to Nana zepchnęła ją ze schodów. Czarna zauważa, że lbo 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 pustyniach. Wykorzystali pionierską technologię, by z różnych perspektyw pokazać przyrodnicze cuda. Tym razem zaprezentują gatunki żyjące na pustyniach i bezkresnych pustkowia. **60 min**



**20.25 KRYMINALNY**

### Prokurator (7)

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



**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 mistrzostwa swoich ulubieńców czekają od 2002 r. **160 min**

## TVP 2 TVP 2 DV3 T2

- 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 – pubodka** – 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
- 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**



**18.20 KOMEDIOWY**

### Pan Mama (60-ost.)

Sylwester (Paweł Domagała, zdj.) obawia się zbliżenia z Patrycją. Zamiaszt szczerze porozmawiać, wciela w życie nierozsądną radę Mirasa. Postanawia udawać znaną 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**



**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 DV3 T2

- 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 tv 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, 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** – komedia sensacyjna, USA 2010, reż. Adam McKay  
Sławy nowojorskiej policji, Highsmith i Danson, giną podczas akcji. Dzięki temu okazje do wykazania się zyskują Terry Holtz (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 przygodowy, USA 2017, reż. Joachim Ronning  
Złowrog Salazar pragnie zrealizować plan zemsty na piratach. Aby go powstrzymać, Jack Sparrow (Johnny Depp) musi zdobyć mityczny Trójząb Posejдона. **160 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 20.00 Dom Gucci** – 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** – melodramat, USA 2015, reż. Sam Taylor-Johnson, wyk. Dakota Johnson, Jamie Dornan, Jennifer Ehle, Eloise Mumford (patrz obok)
- 2.05 Ucieczka z piekła** – thriller, USA/Tajlandia 2015, reż. John Erick Dowdle
- 4.20 Kabaretowa Ekstraklasa (115)** – program rozrywkowy, Polska 2017



**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 KRYMINALNY**

### Dom Gucci

Włochy, 1978 rok. Maurizio Gucci (Adam Driver, zdj.), wnuk założyciela domu mody, poślubiła 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**



**23.20 MELODRAMAT**

### Pięćdziesiąt twarzy Greya

Studentka Anastasia (Dakota Johnson, zdj.) przeprowadza wywiad z miliarderm Christianem (Jamie Dornan). Wprowadza on świat mrocznych namiętności. **165 min**

**tvn** **TVN** DV3 T2



**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 wnikła się para amerykańskich nastolatków, Sam (Shia LaBeouf, zdj.) i Mikaela (Megan Fox, zdj.). **190 min**



**22.55 KOM. SENS.**

**Nieznany ciężar wielkiego talentu**  
Hollywoodzki gwiazdor Nicolas Cage (zdj.) przechodzi życiowy kryzys. Leci na Majorce, gdzie ma uświetnić uroczyny tajemniczego milionera. Staje się częścią niebezpiecznej gry. **125 min**

- 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 scenarii Warmii o zwycięstwie 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 Bella i Sebastian 3** **FILM** – film familijny, Francja 2017, reż. Clovis Cornillac, wyk. Félix Bossuet, Tcheky Karyo, Clovis Cornillac, Thierry Neuvic (patrz obok)
- 15.50 Akademia policyjna** **FILM** – komedia, USA 1984, reż. Hugh Wilson  
Burmistrz znosi wszelkie wymagania stawiane kandydatom na policjantów. W ich szereg 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**

- 19.45 Transformers** – film s.f., USA 2007, reż. Michael Bay, wyk. Shia LaBeouf, Megan Fox, Josh Duhamel, Tyrese Gibson (patrz obok)
- 22.55 Nieznany ciężar wielkiego talentu** **FILM** – komedia sensacyjna, USA 2022, reż. Tom Gormican, wyk. Nicolas Cage, Pedro Pascal, Jacob Scipio, Demi Moore (patrz obok)
- 1.00 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

**tv puls** **TV PULS** DV3 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 wieczorne panińskim. Sądzą one, że kurier jest tancerzem erotycznym. **125 min**

**12.15 Złote dziecko** **FILM** – 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 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 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 ostrzeżę go przed Rolandem (Samuel L. Jackson), którego nadrzednym celem jest unicestwienie wszystkich osób takich, jak oni. **110 min**

**18.20 Polowanie na prezydenta** **FILM** – 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. Łąduje w środku dzikiej puszczy. Jego sojusznikiem zostaje młody Oskari (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... Wilyl szybko zawiadamia o tym policję oraz teściów. Detektyw Paterson (Russell Hornsby) rozpoczyna śledztwo. Zdesperowany mąż działa na własną rękę. **120 min**



**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 wprowadzona. **125 min**

- 20.00 Niedziela z gwiazdami: 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 Pole rażenia** – thriller, USA 1993, reż. Rowdy Herrington, wyk. Bruce Willis, Sarah Jessica Parker, Dennis Farina, Tom Sizemore (patrz obok)
- 0.05 Zatopieni** – film sensacyjny, Bułgaria/Wielka Brytania 2005, reż. Anthony Hickox  
Najemnik Cody (Steven Seagal) musi pojąć terrorystę, który przetrzymuje żołnierzy na pokładzie okrętu. **120 min**
- 2.05 Zobacz to!**

**tvn** **TVN 7** DV3 T2

**5.10 Szkoła (773)** – serial paradokumentalny, Polska 2020

**6.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (2)** – program rozrywkowy, USA 2019

**6.55 Nowe Zwirowane Melodie (43, 44)** – serial animowany, USA 2018

**7.25 Alvin i wiewiórki** **FILM** – 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 gwiazdy przeboje, m.in. „Bad Day” Daniela Powtera i „Funkytown” formacji Lippis 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 zgłiszczach policjanci odnajdują zwłokę ciała oraz odznakę komisarza Łabaja. **65 min**

**17.25 Jupiter: Intronizacja** **FILM** – film s.f., USA/Wielka Brytania 2015, reż. Andy Wachowski  
Młoda kobieta (Mila Kunis) w dramatycznych okolicznościach spotyka zwiadowcę z przyszłego z kosmosu (Russell Hornsby). Dowiaduje się, że ma do wypełnienia ważną rolę. Tak wplątują się w międzygalaktyczny konflikt. **155 min**



**7.25 FAMILIJNY**

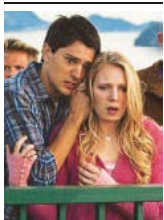
**Alvin i wiewiórki**  
Utalentowane muzycznie gryzonie: Alvin, Szymon i Teodor przypadkiem trafiają do domu kompozytora Davida (Jason Lee, zdj.) w Los Angeles. Mężczyzna, dotąd bezskutecznie szukający uznania u ludzi z branży, nagrywa z wiewiórkami piosenkę. Utwór staje się hitem. **110 min**



**20.00 SENSACYJNY**

**Krytyczna decyzja**  
Terrorysty przejmują kontrolę nad odrzutem 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 Krytyczna decyzja** – film sensacyjny, USA 1996, reż. Stuart Baird, wyk. Kurt Russell, Halle Berry, David Suchet, Steven Seagal (patrz obok)
- 22.55 Oszukac przeczniczenie 5** **FILM** – horror, USA/Kanada 2011, reż. Steven Quale, wyk. Nicholas D'Agosto, Emma Bell, Miles Fisher, Ellen Wroe (patrz obok)
- 0.45 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**

**Oszukac przeczniczenie 5**  
Sam (Nicholas D'Agosto, zdj.) wybiera się razem ze współpracownikami na wyjazd integracyjny. Dzięki jego wizji unikają oni katastrofy. Wkrótce ocalsi zaczynają kolejno ginąć. **110 min**

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

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** **TVP POLONIA**

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

**TV 4** **DG 17**

6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (192)  
7.00 Ewa gotuje (474) – mag.  
7.30 Nieznana zdiejca 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 Czasz ostateczne: **FILM** Pozostawieni – film sens., USA/Kanada 2014  
14.10 Doktor Dolittle **FILM** – komedia, USA 1998  
16.00 Jaś Fasola: Nacdiąga **FILM** totalny katakizm – komedia, Wielka Brytania/USA 1997  
17.55 Uroczyno (171-174)

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

6.00 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (10)  
7.00 Tak! Jesteś świat 11 – inf.  
7.30 Akcja 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./Hisz. 1965  
12.55 Człowiek orkiestra **FILM** – kom., Francja/Wł. 1970  
14.50 Duch gór – baśń filmowa, **FILM** Niemcy/Czechy 2026  
16.50 Poszukiwacze skarbu **FILM** – baśń film., Czechy 2012  
18.45 Stańcowane **FILM** pantofelki – baśń filmowa, Niemcy 2011

**TVP ROZRYWKA** **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 mądzy – telet., Polska  
16.50 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka i mądzy – telet., Polska  
17.10 Omnibus – szybcy i mądzy – telet., Polska  
17.35 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka – teleturniej, Polska 2026  
18.00 Kolo 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** **DG 17**

10.05 Idź na całość 2 (5) – rozr.  
11.10 Zakup w ciemno 3 (29)  
12.10 Zakup w ciemno 3 (36)  
13.10 Zakup w ciemno extra (30) – reality show, Polska  
13.40 Damy i wiesniaczki. 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 uzdrowską, 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  
23.35 Panorama  
0.25 Serwis Info Wieczór  
1.05 Teleplotki – mag. inform.  
1.15 Całkiem niezła historia  
1.35 Piosenka dla Ciebie

**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 zamaskowaną postać. Wraz z Kozęgą 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 Zatok 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 mokrada** – Wielka Brytania 2025, reż. Brad Watson  
Sachem (Mohammed Mansaray, zdj.) i Kyle (Athena Strates, zdj.) wraz z grupą innych ocalałych z katastrofy samolotu osób uwięzionych 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 sprawdzają m.in. Beta Lenska, Agnieszka Dziekan, Marta Chodorowska, Rafał Cieszyński czy Andrzej Krzywy. 95 min

22.25 Postaw na milion – teleturniej  
0.20 Kolo fortuny – telet., Pol.  
1.00 Omnibus – szybcy i mądzy – telet., Polska  
1.30 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka i mądzy – telet., Polska  
1.45 Omnibus – szybcy i mądzy – telet., Polska  
2.10 Omnibus – szybcy i mądzy – 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 wiesniaczki. PL 6 (17) – fab.-dok., Pol.  
1.00 Knapowcy 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** **TVP 3** **PROGRAMY LOKALNE**

**BIAŁYSTOK** 16.30 Poczytalsnia  
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 Żyjąc Kościół 21.00  
Wiolencja czasu 21.30 Obiektyw  
**BYDGOSZCZ** 16.30 Agregregion  
17.00 Zina widzieć 17.50 Wilczy  
apetyt. 18.00 Kujawskie nowaliki  
18.30 Zbliżenia 18.50 Słowo daje!  
19.00 Przystanek slow food 4 21.00  
Kujawskie nowaliki 21.30 Zbliżenia  
21.45 Sport, Pogoda  
**GDANSK** 17.00 Do brzegu 17.30  
Świat nie jest taki zły 18.00 Droga  
18.30 Panorama 18.55 Cały ten  
sport 21.30 Panorama  
**KATOWICE** 16.15 Papyn pyto  
16.45 Ekonatura 17.05 Wykrywacz  
klamstw 17.25 Ludzie i maszyny  
18.00 Dejt pozór 18.30 Aktualności  
18.55 Pogoda, Sport 19.10 Punkty  
zrotne 21.00 Duchowym szlakiem  
21.30 Aktualności  
**KRAKÓW** 16.30 Z górnej półki  
Televizji Kraków 17.02 Raport  
pogodowy 17.10 Barberska dekada  
18.00 Kronika tygodnia 18.30  
Kronika 18.52 Bliziej polityki 19.10  
Bohaterowie młych ojczyzn 21.00  
Kwartet 21.30 Kronika  
**ŁUBLIN** 16.30 Życie lasu. Storzycy  
17.15 Było, nie minęło – kronika  
zwiadcowo historii 17.50 Kultura  
realnie 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 Kawalek  
fajnego świata 18.30 Łódzkie  
wiadomości dnia 18.50 Sport,  
Pogoda 19.05 Opowieści Ryszarda  
Bonisławskiego 21.30 Łódzkie  
wiadomości dnia 21.51 Skarby Łodzi  
**POZNAŃ** 16.45 Barberska dekada  
17.31 Reportaż 18.30 Teleskop  
18.53 Opowieści stad 19.10 Fach  
ze hej 21.02 albo ma się teatrowo  
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 Doku-  
ment w TVP Rzeszów 18.15 Pod-  
karpacka 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 hi-  
storii jednego przeboju 17.35 Arka  
18.00 Magazyn sportowy 18.30  
Kronika 18.52 Przegląd tygodnia  
19.06 Duchowym szlakiem 21.00  
Porozmawiamy 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 Warszawski  
1.15 Własowa  
**WROCŁAW** 16.30 Fakty 16.42  
Wesołe lata Telewizji Kraków 17.09  
Kurs na kompetencje 17.31 Odra  
do kruchości 18.30 Fakty 19.03  
Wakacyjna Dolny Śląsk 19.16  
W swoim czasie 21.03 Korona Gr  
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) – kryn., 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 lamie 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 Podrozwienia z Paryża **FILM** – film sensacyjny, Fr. 2010  
4.40 63. KFPP w Opolu  
– Premiery – koncert, Pol.

**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 Brokenwo-  
od 12 (1) – serial kryminalny  
17.50 Ulica nadziei 5 (8) – kryn.  
18.50 Detektyw z Chelsea (4)  
19.50 Śmierć pod palmami (1)  
– serial kryminalny, Wielka  
Brytania/Francja 2011  
21.00 Tajemnice Brokenwo-  
od 12 (2) – serial kryminalny  
22.55 Annika (2) – serial  
kryminalny  
0.00 Na niebieskich  
świątłach 3 (3, 4) – kryn.

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

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 Wygodniałe dusze  
w wielkim mieście.  
Legenda „Nocnego  
kwojboja” – film dokum.  
1.10 Afonya – film krótkometr.  
1.10 Tęgo się nie robi kotu

**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 – komediodra-  
mat, Niemcy 2024, reż.  
Thorsten M. Schmidt  
23.50 Rosamunde Pilcher:  
Zaręczona, zakochana,  
zabójczona – film obycz.,  
Niemcy/Austria 2011

**afena ANTENA HD** **DG 17**

7.15 Oszuki przernaczenie.  
Historie prawdziwe 13  
(5, 6) – serial dok., Wlk. Bryt.  
8.15 Papież: Najpotężniejszy  
człowiek w historii (4)  
9.10 Co Półka 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) – kryn.  
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

**COMEDY CENTRAL** **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 3 1/3:  
**FILM** Ostateczna niewiawa  
– 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)

**TV 6** **DG 17**

6.00 Colombo (17, 18) – kryn.  
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) – kryn., USA  
21.55 Kości (109, 110) – serial  
kryminalny, USA 2010  
**23.50 Resident Evil: Zaświąt**  
– 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

**TVN FABUŁA**

11.30 Happy Feet: Tupot  
**FILM** małych stóp – film animo-  
wany, Australia/USA 2006  
13.45 Wakacje w krzywym  
**FILM** zwierciadle – komedia,  
USA 1983, reż. Harold Ramis  
15.50 Zatańczy ze mną  
**FILM** – komedia romantyczna,  
USA 2004  
18.05 Grawitacja – thriller s.f.,  
**FILM** USA/Wielka Brytania 2013  
20.00 Jak stracić chłopaka  
**FILM** w 10 dni – komedia roman-  
tyczna, 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

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 F.I.L.M. - komedia sensacyjna, Chiny 2024, wyk. Jackie Chan, Xiang Wei
16.30 Czego dusza F.I.L.M. zapagnienie - komedia s.f., Wielka Brytania/USA 2015, wyk. Simon Pegg, Kate Beckinsale
18.20 Cząściciel - komedia sensacyjna, USA 2007, wyk. Lucy Liu, Cedric the Entertainer

SCIENCE FICTION



20.00 Niezgodna - USA F.I.L.M. 2014, reż. Neil Burger
Przyszłość. Odważna Beatrice (Shailene Woodley, zdj.) buntuje się przeciwko bezdusznej dyktaturze swojego państwa, w którym przeprowadzana jest selekcja mieszańców. 170 min

22.50 Family Man F.I.L.M. - komediodramat, USA 2000, wyk. Nicolas Cage, Don Cheadle
1.35 Ciało - komedia, Polska F.I.L.M. 2003, wyk. Rafał Królikowski, Edyta Olszówka
3.45 Pieczono gołąbki F.I.L.M. - komedia, Polska 1966, wyk. Adam Mularczyk, Jerzy Karaszewicz

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 - teleturynek, Polska 2026

SENSACYJNY



20.00 Życzenie śmierci F.I.L.M. - USA 2018, reż. Eli Roth
Żona i córka doktora Paula Kerseyja (Bruce Willis, zdj.) zostają napađnięte w domu. Wobec bezsilności policji lekarz chce sam wymierzyć sprawiedliwość. 130 min

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

TVP SERIALE

5.30 Na sygnale (863) - serial fabularno-dokum., Polska
6.10 Czerdziestolatek (15-17) - serial obyczajowy, Polska
9.35 U Pana Boga w ogródku (7, 8) - serial komediowy, Polska 2008
11.20 Cztery 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 Cztery pancerni i pies (4, 5) - serial wojenny, Polska 1966

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 zbrojcę. 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 Londynczyk (2) - obycz.
4.30 Polowanie na cmy (4)

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 - film krótkometrażowy, 2026, wyk. Kyril Pietruczuk
9.30 Jeśli serce masz bijące - dramat psychologiczny, 1980
11.30 1920 Bitwa F.I.L.M. Warszawska - dramat wojenny, 2011
13.50 Stara baśń - film kostiumowy, 2003
16.20 Poszukiwany, poszukiwana - komedia, 1972
18.20 Na układy nie ma rady F.I.L.M. - komedia, 2017

BIOGRAFICZNY



20.00 Anna German (1, 2) - Rosja/Ukraina/Pol. 2012
Lata 30 XX w. Niemiecy kolonizacji Zurgencja, 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 komedia, 2023, wyk. Jakub Zając, Michalina Olszańska
0.05 Ekstradycja 3 (3, 4) - serial sensacyjny, 1998
3.35 Mój dług O - dramat kryminalny, 2021, wyk. Bartosz Sak, Piotr Stramowski
5.40 High Life O - film krótkometrażowy, 2024

AXN

6.30 Angry Birds 2 Film F.I.L.M. - 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
Policijni eksperci muszą zbadać sprawę zamachu bombowego, do którego doszło podczas pogrzebu oficera Clarka. 60 min

SENSACYJNY



20.00 Londyn w ogniu F.I.L.M. - Wielka Brytania/USA/Bulgaria 2016
Terrorystki 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 sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Portugalia 2019
0.20 Obłędny rycearz F.I.L.M. - komedia przygodowa, USA 2001
3.15 Spider-Man: Uniwersum - film animowany, USA 2018
5.15 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

6.15 Miasta rytm (1) - dok.
7.05 Orzełek Iggy - film F.I.L.M. zwierni, Polska/USA 2025
8.30 Zwieraki na ratunek F.I.L.M. - film animowany, Kanada/USA 2024
9.55 Imagine Dragons: Live at the Hollywood Bowl
12.10 Ekstremalne opady: niszczycielski żywioł F.I.L.M. - anim., USA/Dania 2024
14.50 Kopnięcia w czasie F.I.L.M. - komedia, Fr./Belgia 2025
16.30 Tożsamość Bourne'a F.I.L.M. - thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002
18.25 LARP. Miłoścy, trolle i inne kwesty F.I.L.M. - komedia, Polska 2025

BIOGRAFICZNY



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

21.50 Wujowy dwór - kom., F.I.L.M. Wielka Brytania/USA 2025
23.25 Kill Bill: Vol. 1 O F.I.L.M. - film sensacyjny, USA 2003, wyk. Uma Thurman
1.15 Zapiski śmiertelnika F.I.L.M. - komediodramat, Polska 2025, wyk. Ireneusz Czop
CANAL+ 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: Miłoścy F.I.L.M. do ojczyzny - film kryminalny, Niemcy 2019
8.55 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (17-20) - serial sensacyjny, USA
12.35 Chicago P.D. 11 (8-13)
15.05 Niewidomy detektyw (4) - krym., Niem./Austria 2020
20.00 Morderstwa w Tours F.I.L.M. - film kryminalny, Fr. 2018
22.00 Morderstwo w Miribel F.I.L.M. - film kryminalny, Fr. 2024
0.00 Morderstwo w koronkach - dramat kryminalny, Fr./Belgia 2025
2.00 Kobra - oddział specjalny (5, 6) - sens.
4.00 Na granicy: Przepaść F.I.L.M. - film krym., Niemcy 2022

POLSAT FILM

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

HBO

10.40 Jeszcze piękniej - komedia, Niemcy 2025
13.00 Lombard - dramat obyczajowy, USA 2024
14.30 Bird - dramat obyczajowy, Wlk. Bryt./USA/Fr. 2024
16.25 Vinci 2 (1) - komedia kryminalna, Polska 2024
18.20 Blue Moon - dramat biograf., USA/Irlandia 2025
20.00 Sisu: Droga do zemsty F.I.L.M. - dramat wojenny, Wlk. Bryt./Finlandia/USA 2025
21.30 Zniknięcia - horror, USA F.I.L.M. 2025, wyk. Julia Garner
23.35 The Order: Ciche braterstwo - thriller, USA/Wielka Brytania/Kanada 2024
1.25 Historia Deweya Coksa F.I.L.M. - komedia muz., USA 2007

WARNER TV

8.30 Przygoda Felicity F.I.L.M. - film familijny, USA 2005
10.10 Seks w wielkim mieście 2 - komedia romantyczna, USA 2010
13.10 Superman 2: Wersja reżyserka Richarda Donnera - film przyg., Wlk. Bryt./USA 2006
16.10 Głupi i głupszy 2: Kiedy Harry poznał Lloyda - komedia, USA 2003
17.45 Psy i koty 3: łapa w łapie F.I.L.M. - komedia sens., USA 2020
19.25 Invictus: Niepokonany F.I.L.M. - dramat biograf., USA 2009
22.00 Yellowstone 2 (7, 8) - serial obycz., USA 2019
0.05 Co się wydarzyło w Madison County F.I.L.M. - 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 Expressie - film kryminalny, Wlk. Bryt. 1974
15.50 Karen Pirie (1) - komedia
17.45 Polkuta - melodram., Wlk. Bryt./Fr./Japonia/USA 2007
20.10 Niezwykłe miejsce na śmierć (1) - serial krym.
22.05 Bestie - thriller, F.I.L.M. Hiszpania/Francja 2021
0.45 Daaaaaa!!! - komediodramat, mat, Francja 2023
3.30 Król (1) - serial sensacyjny
2.40 Zurek - film obyczajowy, F.I.L.M. Polska 2003
4.55 Meduzy - film krótkometr.
5.05 Kruk. Szeptysłychna po zmkroku (5) - serial krym.

CANAL+ FILM

12.05 Sigourmey Weaver. Ikona kina akcji - film dokum.
13.00 Saga „Zmierzchn”: Przed świtem. Część 2 - film fantasy, USA 2012
14.50 Zgred - dramat obyczajowy, Polska 2025
16.15 Peacock - thriller, USA F.I.L.M. 2010, wyk. Cillian Murphy
17.45 Jason Bourne - thriller, F.I.L.M. USA 2016, wyk. Matt Damon
19.45 Łapa capu - rozr., Pol. 2026
20.00 Pies 51 - thriller, Francja F.I.L.M. 2025, wyk. Gilles Lellouche
21.40 Namierzony - dramat sensacyjny, USA/Wlk. Bryt. 2025
23.25 Franz Kařka - dramat biograficzny, Czechy/FI.L.M./Niemcy 2025
1.30 To nie mój film F.I.L.M. - 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
12.30 Bibliotekarz 3: Kłątwa kielicha Judasza - film przygodowy, USA 2008
16.10 Most do Terabitlii F.I.L.M. - film familijny, USA 2007
18.05 Saga „Zmierzchn”: Przed świtem. Część 1 - film fantasy, USA 2011
20.25 Saga „Zmierzchn”: Przed świtem. Część 2 - film fantasy, USA 2012
22.40 Zapowiedź - thriller, USA/Wlk. Bryt./Australia 2009
1.10 SurrealEstate (6-10) - serial grozy, USA 2021

PARAMOUNT NETWORK

9.25 Krowy na wypasie - film anim., Niemcy/USA 2006
11.25 Fantastyczny Pan Louis F.I.L.M. - anim., USA/Wlk. Bryt. 2009
13.10 Step Up: Taniec F.I.L.M. zmysłów - muz., USA 2006
15.30 Pompeje - film katastrof., F.I.L.M. Kanada/Niemcy/USA 2014
17.45 Mission: Impossible F.I.L.M. - film sensacyjny, USA 1996
20.00 Mission: Impossible 2 F.I.L.M. - sens., USA/Niemcy 2000
22.35 Immortals. Bogowie i herosi - film fantasy, USA 2011, wyk. Luke Evans
0.35 Ojciec chrzestny 2 - film sensacyjny, USA 1974
4.20 Policjnia 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 przygodowy, USA 2002
19.25 Królstwo niebieskie F.I.L.M. - dramat historyczny, USA/Hispz./Wlk. Bryt. 2005
22.30 Uprowadzona 3 - sens., F.I.L.M. Francja/Hiszpania/USA 2014
0.45 Rambo 3 - 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 małańska F.I.L.M. - komedia obycz., Pol. 1993
12.45 Przystopkowy bohater F.I.L.M. - komediodramat, USA 1992
15.10 RoboCop - film s.f., USA F.I.L.M. 2014, wyk. Joel Kinnaman
17.45 Wyścig - film sensacyjny, F.I.L.M. USA/Kanada/Australia 2001
20.00 Projekt Koliber - thriller, F.I.L.M. Kanada/Belgia 2018
22.30 Uprowadzona - film sensacyjny, Francja 2008
0.40 Nim diabeł dowie się, że Nijezys - dramat sensacyjny, USA/Wlk. Bryt. 2007
3.10 Kodeks zbrojcy - 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 Mary 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 Czarownic 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 goły: Stadion (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 dociekliwy (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 sensacyjny, Polska 1999
0.00 Kryptonim Polska (3)

TLC Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 Premieria: Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporalami - reality show



21.00 Premieria: Wiza na miłość 12 23.00 Skórce na ratunek 8 0.00 Dr Pryszczyła i kulisy: Rzekła torbielli - serial dok.

POLSAT CAFÉ 6.00 Komisarz Mama (19, 20) - serial kryminalny, Polska 8.00 Bogaty dom - biedny dom (139) - reality show



20.00 Bogate dzieciaki bez kasy (34) - reality show 21.00 Gry małżeńskie (210) 22.00 Kolacja w ciemno (87)

TVN STYLE 5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (3) 5.55 Rajską posiadłość Pamela Anderson (6)



21.05 Kate. Narodziny księżniczki (1/3) - film dok. 22.10 EuroPOLKI studentki (2) - pr. rozr., Polska 2023

DISCOVERY CHANNEL 9.00 Złomowski PL 3 (1, 2) 11.00 Kamperem przez świat (6)



20.00 Akta ekspedycji 2: Dziwne, ale prawdziwe 21.00 Gorączka zła: na kłopoty Freddy Dodge 5: Poszło z dymem

TVP HISTORIA 9.05 Przyłbice i kaptury (8) 10.15 Starożytny mocarstwa (4) - serial dok., Wlk. Bryt.



21.10 2026 rokiem Andrzejaja Wajdy: Wszystko na sprzedaż - dramata psychologicznego, Polska 1968, reż. Andrzej Wajda

FOKUS TV 6.00 Wehikuł czasu 6.05 48h. Zaginieni (37) - serial kryminalny, Polska



19.00 Premieria: Rolnicy. Podlasie (24-27) - dok. 21.00 Najpiękniejsze domy na wsi (1) - serial dok.

METRO METRO 6.10 Gorączka złota 11 - dok. 7.50 Klan z Alaski - serial dokum.

ZOOM ZOOM 6.00 Kojak 3 (3, 4) - serial krym. 8.00 Jakubiak rozpzyta Polskę 2 - magazyn kulin.

FOOD NETWORK 7.55 Bójka na plaży - serial dok. 8.55 Wakacyjny turniej wypieków - telet. kulin.

DISCOVERY SCIENCE 6.00 Jak działa wszechświat? 8.00 Poszukiwacze dinozaurów

NATIONAL GEOGRAPHIC 10.00 Niszczycielskie żywioły 10.10 Porzucone konstrukcje

BBC EARTH 10.00 Najpiękniejsze trasy spacerowe - serial dokum.

WP WP 11.00 Pogoda 11.05 Whytney Houston: rodzinna tragedia - dok.

NOWA TV 7.30 Interwencja - taka jest Polska (562) - mag. 8.20 Frien. U kresu drogi (11, 12) - serial anime, Japonia

HGTV HOME & GARDEN 11.35 Polowanie na ogród 2 12.05 Polowanie na ogród 4

TRAVEL CHANNEL 6.00 Śluby świata - pr. rozrywk. 7.05 Z wdęką na koniec świata

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD 12.00 Weterynarze z Nebraski 13.00 Niedźwiedzi wyścig do zimy - film dokumentalny

POLSAT WIASAT HISTORY 6.30 Tajemnice Adriatyku 9.00 Kleopatra: tajemnicza władczyni

CANAL+ KUCHNIA 15.40 Po prostu Jamie... 16.30 Ekoporady z Julią Oleś 2

CANAL+ DOMO 12.30 Ucieczka na wieś 24 - dok. 14.10 Wielkie projekty: Australia 12 - serial dokum.

SUPER POLSAT 9.50 SuperMocni - mag. 10.25 Małe kobiety

TVP KOBIEȚA 13.00 63. KPFP w Opolu - Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicza

PLANETE+ 12.25 Jak przetrwać w Australii 13.35 Calk rok z panda (2) - dok.

TVP DOKUMENT 13.25 Tacy byliśmy (4) 14.00 Iranskie gepardy. Czy jest dla nich nadzieja? - dok.

TVP SPORT TVP SPORT DVB 12
10.15 Piłka nożna: MS 2026 - 1/8 finału
12.35 Strongman: Super Series - Świebodzin 2026
13.35 Polska Liga Żeglarska
14.05 Wioślarstwo: Zawody PS 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

EUROSPORT 1
10.15 Wspinaczka: Zawody World Series w Krakowie - speed par mieszanych
11.15 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w La Thuille - 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 PS w La Thuille - cross-country kobiet i mężczyzn

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)

TVP ABC TVP ABC DVB 12
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 Stodola
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 Ci zjeść?
15.40 Billy - chomik, który został kowbojem

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

TVN 24
7.15 Kadr na Kino - mag.
7.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
9.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
10.45 Kawa na lawę - mag.
11.55 Łoza prasowa - pr. publ.
12.50 Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24
14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
15.45 Kadr na Kino - mag.
16.00 Fakty po południu
18.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
19.10 Serwis informacyjny
19.25 Fakty po Faktach

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

20.15 Wspinaczka: Zawody World Series w Krakowie - speed par - finały
21.15 Kolarstwo górskie: Zawody PS w La Thuille
22.30 Kolarstwo: Tour de France - 2. etap
0.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfastie

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

16.05 Pat i świat
16.35 Rev i Roll
17.05 Pszczółka Maja
17.30 Petronki: Obrońcy zwierząt
18.00 Kucharz Shane
18.25 Leo da Vinci 2
19.00 Pity i Bill
19.10 Czarodziejskie miasteczko Pinokia

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: Uwolnił magię
22.14 Barbie: Dreamhouse Adventures 2

20.00 W kularach
21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
22.00 Szkoła kontaktowe
23.00 Dzień po dniu
0.00 Fakty po Faktach
0.50 Kawa na lawę - mag.
2.05 Nowa Maja w ogrodzie
2.25 Szkoła kontaktowe
3.10 Nic do zgłoszenia - dok.

CANAL+ SPORT CANAL+ SPORT
8.20 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: PS w La Thuille - short track kobiet
13.15 Kolarstwo górskie: Zawody PS w La Thuille (live)
15.15 Kolarstwo górskie: Zawody PS w La Thuille (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
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
17.45 SpongeBob
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 Dinus i Lusja
17.33 Kumple z dżungli na ratunek! 3
18.05 Charlotte i trzy muszkieterki

TVP Info\_ TVP INFO
15.00 Serwis Info Dzień
15.30 Serwis Info Dzień
16.00 Dzień w godzinie
17.00 Telexpress
17.15 Telexpress 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
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 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 Myszkki Miki Plus
9.00 Jej Wysokość Zosia 4
9.30 Klub Myszkki 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 Myszkki 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 Wypsa Magiczników
17.00 Klub Myszkki 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 Debaty polityczna
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.40 Śniadanie Rymanowskięgo 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+ SPORTS 5 CANAL+ SPORT 5
12.30 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga: H. Skrzydłowska Orzeł Łódź - Hunters PSZ Poznań (live)
15.00 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga: Polonia Pila - 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 Ligowizytowe 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 Łowce
9.25 Taaka ryba
10.00 Jedziemy na ryby!
12.05 Chłopaki do wzięcia
13.00 Zawód gina
13.55 Budowlani
15.00 Złomiarze
16.00 Polacy za granicą
18.05 Górale
21.05 Chłopaki do wzięcia
22.00 Drwalie i inne opowieści Bieszczađu
23.20 Łowca pedofili
23.00 Wiezienie
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 Wozy samochodowe
13.30 Zawodowi handlarze
15.15 Ciężarówka przez Chile
16.15 Moto Kombi
17.45 Raport końcowy
18.10 Ciężarówka przez Stany
21.10 Wozy samochodowe
22.10 Z drugiej ręki
22.55 Naprawy nie do naprawy
23.40 Ciężarówka przez Chile
0.40 Prawko na świecie. Jazda bez zasad
1.25 Niebezpieczne dzielnice

TVP TVS
8.05 Przy muzyce po Śląsku
8.35 Muzyczne dzień dobry
9.35 Przy muzyce po Śląsku
10.45 Klaczy 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 - z daleka widać lepiej
23.30 Tam, gdzie Bóg płacze
0.00 Słowo życia
0.05 Świat w obrazach

NIEOCZYWISTE PERŁKI 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 „krzą 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.



**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.



**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.



Nowy sezon



Przed Aleksą kolejna zagadka kryminalna do rozwiązania.

Czy morderstwo może być... sportem zespołowym pięknych czirliderek?

**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 czirlidarki. 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 przemyśle 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



Piper nie ma pojęcia, jak pobyt w więzieniu wpłynie na całe jej życie.

REKLAMA

FOT. BBC First (2), Tele5

**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**

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

- 5.00 Złoty chłopak** (326) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 5.50 Akacyjowa 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 zbrojnicy – 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 Jedynie: 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 Akacyjowa 38** (905) – telenowela, Hiszpania 2015. W okolicy krąży 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 goralki. Janosik (Marek Perepeczko, zdj.) i jego towarzysze przychodzą na uroczystość, przebrani w stroje zabrane zatrzymanym gośćmi. Zostają zde-maskowani i muszą uciekać. **60 min**



**20.50 SPORT**  
**Piłka nożna**

Pedri (zdj.) oraz jego koledzy z reprezentacji Hiszpanii rozpoczął udział w tegorocznych mistrzostwach świata od kompromitującego remisu z mundialowym debiutantem, Republiką Zielonego Przylądka (0:0). Czy był to tylko fałstart i dziś zobaczymy mistrzów Europy w meczu 1/8 finału na Dallas Stadium? **160 min**

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

- 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 Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulinarny, Polska 2021
- 11.25 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 Pił 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 wyjaśni sobie wszystkie nieporozumienia. Beza 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 Sierżputowska, 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**

**dezertёрów** 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 mądzy** – teleturniej, Polska 2026
- 20.35 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 20.55 Postaw na milion** – telet.
- 21.50 Na sygnale** (861, 862) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 22.55 Złoto dezertёрów** – komedia wojenna, Polska 1998, reż. Janusz Majewski, wyk. Marek Kondrat, Wiktor Zborowski, Bogusław Linda, Jan Englert (patrz obok)



**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**

- 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**

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

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 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 że 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 zrobicie; 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 układki; Ojcowiska 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 została 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 dostateknie życie i wolność, przyjaciele postanawiają obrabować narkotykowego bossa. **170 min**

- 20.00 Megahit: Szybcy i wściekli 5** – 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 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**



**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**

- 1.05 Siła rażenia** – film sensacyjny, Rumunia/USA/Wielka Brytania 2006, reż. Michael Keusch
- 3.15 Nasz nowy dom** (372) – reality show, Polska 2026

- 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** – dramat obyczajowy, Polska 2015, reż. Jacek Lusiniński. 40-letni nauczyciel historii, Kacper (Andrzej Chyra), zaczyna stopniowo tracić wzrok. Nie rezygnuje jednak z pracy. Ukrywa przed przelozonymi problemy zdrowotne i przygotowuje swoich uczniów do matury. **115 min**
- 3.05 Amok** – film psycholog., 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 Bialek postanowił przełamać milczenie i mówić o tej tragedii. **100 min**

TVN	TVN	TV PULS	TV PULS	TVN 7	TVN 7
<p><b>5.40 Uwaga!</b> – magazyn reporterów</p> <p><b>5.55 Ukryta prawda</b> (1690) – serial paradokumentalny, Polska 2025</p> <p><b>6.50 Kuchenne rewolucje</b> (5) – pr. rozrywk., Polska 2025</p> <p><b>7.45 Dzień dobry wakacje</b> – magazyn, Polska 2026</p> <p><b>11.20 Doradca smaku</b> (18) – magazyn kulin., Polska 2026</p> <p><b>11.25 Kuchenne rewolucje</b> (4) – pr. rozrywk., Polska 2025</p> <p><b>12.35 Ukryta prawda</b> (1469, 1470, 1721) – serial paradokumentalny, Polska (patrz obok)</p> <p><b>12.35 Ukryta prawda</b> (1469, 1470, 1721) – serial paradokumentalny, Polska (patrz obok)</p> <p><b>15.45 Detektywi</b> (105) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024</p> <p>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... <b>65 min</b></p> <p><b>16.50 Szpital św. Anny</b> (61) – serial obyczajowy, Polska 2025</p> <p>Kaśka stara się przekonać do właściwego leczenia nieufną matkę pieciolatka, 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. <b>65 min</b></p> <p><b>17.55 Mode gliny</b> (14) – serial kryminalny, Polska 2026</p> <p>Maturzystka Julia twierdzi, że jej chłopak został porwany przez nieznaną sprawców. W pustostanie policjanci znajdują jego rannego koleżę. Trop prowadzi do złodziei ukrywających się w ruinach skradzionej biżuterii. <b>65 min</b></p> <p><b>19.00 Fakty</b></p> <p><b>19.35 Sport, Pogoda</b></p> <p><b>19.55 Uwaga!</b> – magazyn reporterów</p>	 <p><b>12.35 PARADOKUM.</b></p> <p><b>Ukryta prawda</b> (1469, 1470, 1721)</p> <p>62-letnia Jadwiga nie ufa Rafałowi, za którego zdecydowała się wyjść jej przyjaciółka Patrycja. Kilka tygodni po ceremonii świątę poślubioną kobieta umiera. Seniorka podejrzewa, że przyczynił się do tego jej mąż. Rozpoczyna własne śledztwo. <b>190 min</b></p> <p><b>20.50 REALITY SHOW</b></p> <p><b>Bitwa o gości</b> (1)</p> <p>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. <b>70 min</b></p> <p><b>22.00 FANTASY</b></p> <p><b>Saga „Zmierzczeni”: Książę w nowiu</b></p> <p>Wampir Edward (Robert Pattinson, zdj.) nie chce narażać ukochanej Belli (Kristen Stewart, zdj.). Dla jej dobra wyjeżdża. Zropaczoną dziewczynę wspiera Jacob, który skrywa tajemnicę. <b>160 min</b></p>	<p><b>6.00 Policjanci z Miami 3</b> (2, 3): Wojna Stone'a; Zabójczy rzut – serial kryminalny, USA 1986</p> <p><b>8.00 Kobra – oddział specjalny</b> (6, 7): Miłość bez granic; Summer i Sharky – serial sensacyjny, Niemcy 2017</p> <p>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. <b>120 min</b></p> <p><b>10.00 Maria z przedmieścia</b> (47, 48) – telenowela, Meksyk 1995</p> <p><b>12.00 Nie igraj z aniołem</b> (110) – serial obyczajowy, Meksyk 2008</p> <p>Amador i Becky spozzegają, jak Omar wychodzi z Blanką. Tymczasem Cecilia, Patricio i Estefania przybywają na porzebę i spotykają Marichuy. Dziewczyna potwierdza, że zamierza wyjść za mąż. <b>60 min</b></p> <p><b>13.00 Wspaniałe stulecie</b> (44) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013</p> <p><b>14.00 Kurierzy</b> (29) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023</p> <p><b>15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10</b> (530, 531) – serial obyczajowy, Polska 2022</p> <p>Pokłócenie Boguś i Zefel przychodzą do lombardu. Hofer chce z ich pomocą stworzyć obraz socrealistyczny. Ślącacy mają być jego modelami. Okazuje się, że malowanie wiąże się z kłopotami. <b>120 min</b></p> <p><b>17.00 Kurierzy</b> (30) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023</p> <p>Jan jest przekonany, że żona coś przed nim ukrywa. Postanowiła zainstalować aplikację szpiegowską i prosi o pomoc Romana. U Justyny zjawia się matka. Niestety wizyta ta nie należy do udanych. <b>60 min</b></p> <p><b>18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18</b> (967, 968) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)</p> <p><b>20.00 Człowiek zasad</b> – film sensacyjny, Rumunia/USA 2015, reż. Roni Waxman, wyk. Steven Seagal, Byron Mann, Howard Dell, Adina Stetcu (patrz obok)</p> <p><b>22.00 Komando</b> – film sensacyjny, USA 1985, reż. Mark L. Lester</p> <p><b>23.55 Legionista</b> – film przygodowy, USA 1998, reż. Peter MacDonald, wyk. Jean-Claude Van Damme, Adewale Akinnuoye-Agbaje, Nicholas Farrell, Steven Berkoff (patrz obok)</p> <p><b>2.00 Dzielnica strachu 9</b> (400) – serial kryminalny, Pol. 2025</p> <p><b>3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18</b> (963) – serial obyczajowy, Polska 2026</p> <p><b>4.00 Tak! Jest świat 11</b> – inf., Pol.</p> <p><b>4.30 Menu na miarę</b> (4) – kulin.</p> <p><b>5.00 Dzielnica strachu 9</b> (403) – serial kryminalny, Pol. 2025</p>	 <p><b>18.00 OBYCZAJOWY</b></p> <p><b>Lombard. Życie pod zastaw 18</b> (967, 968)</p> <p>Chrustowski nie chce przynąć przed żoną, że stracił do brze płatną posadę. W lombardzie zwierza się Kazimierzowi (Zbigniew Buczkowski, zdj.) z problemów. Edward (Marek Siudym, zdj.) przekonuje Barskiego do wspólnego wyjazdu. <b>120 min</b></p> <p><b>20.00 SENSACYJNY</b></p> <p><b>Człowiek zasad</b></p> <p>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. <b>120 min</b></p> <p><b>23.55 PRZYGODOWY</b></p> <p><b>Legionista</b></p> <p>Alain (Jean-Claude Van Damme, zdj.) wygrywa walkę bokserką wbrew zawartej z mafiossem umowie. Zaciągają się do Legii Cudoziemskiej. Jego tropem podążają żądni zemsty gangsterzy. <b>125 min</b></p>	<p><b>5.30 Ten moment</b> (51) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016</p> <p><b>5.55 Szkoła</b> (774-776) – serial paradokumentalny, Polska 2020</p> <p><b>8.45 Ukryta prawda</b> (1334, 1437, 1438) – serial paradokumentalny, Polska</p> <p><b>11.50 W-11 – Wydział Śledczy</b> (1087-1089) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013</p> <p><b>13.55 Kryminalni</b> (1): Okularnik – serial kryminalny, Polska 2004</p> <p>W sklepie ma miejsce strzelanina. Świadkowie twierdzą, że sprawca nosi charakterystyczne okulary. Policjanci podjeżdżają, że jest on również zamieszany w kilka innych napałów. <b>65 min</b></p> <p><b>15.00 Szpital</b> (774, 775) – serial paradokumentalny, Polska 2018</p> <p>Kobieta dostała reakcji alergicznej wywołanej przez gołębie. Zle się poczuła podczas wizyty na wsi, gdzie mieszkają przysiężnicy jej syna. Teraz próbuje doprowadzić do odwołania ślubu. <b>120 min</b></p> <p><b>17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska</b> (502) – serial fab.-dok., Pol. 2009-2010</p> <p><b>18.00 SOS Ekipy w akcji</b> (14) – serial paradokumentalny, Polska 2018</p> <p>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. <b>60 min</b></p> <p><b>19.00 Ukryta prawda</b> (1525) – serial paradokumentalny, Polska 2023</p> <p>19-letnia Basia przyprowdza do domu swojego partnera, Marcela. Matce wybrane córki przypada do gustu. Pragnie koniecznie poznać jego bliskich. Niebawem dochodzi do spotkania dwóch rodzin. Ma ono zaskakujący przebieg. <b>60 min</b></p> <p><b>20.00 Gniew oceanu</b> – dramat przygodowy, Niemcy/USA 2000, reż. Wolfgang Petersen, wyk. George Clooney, Mark Wahlberg, John C. Reilly, Diane Lane (patrz obok)</p> <p><b>22.40 Bez kompleksów</b> (1) – program rozrywkowy, Polska 2025 (patrz obok)</p> <p><b>23.40 Głowa rodziny</b> – dramat obyczajowy, USA/Kanada 2016, reż. Mark Williams, wyk. Gerard Butler, Gretchen Mol, Alison Brie, Anupam Kher (patrz obok)</p> <p><b>2.00 Millerowie</b> – komedia kryminalna, USA/Wielka Brytania 2013, reż. Rawson Marshall Thurber</p> <p><b>3.50 Fachowcy</b> (8) – serial paradokumentalny, Pol. 2017</p> <p><b>4.25 Dorota was urządzi!</b> (10, 11) – program rozrywkowy, Polska 2014</p>	 <p><b>20.00 PRZYGODOWY</b></p> <p><b>Gniew oceanu</b></p> <p>Bobby (Mark Wahlberg, zdj.) i reszta członków załogi pod wodzą kapitana Tyne'a (George Clooney) łowią mieczniki niedaleko Bermudów. Na kurtrze psują się chłodziarki. Rybacy muszą wrócić do portu. Trafiają w sam środek sztormu. Czeka ich walka z żywiołem. <b>160 min</b></p> <p><b>22.40 ROZRYWKA</b></p> <p><b>Bez kompleksów</b> (1)</p> <p>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 przedzie kompleksową metamorfozę. Za operację plastyczną bruzcha odpowiadają specjaliści z kliniki doktora Szczyta (zdj.). <b>60 min</b></p> <p><b>23.40 DRAM. OBYCZ.</b></p> <p><b>Głowa rodziny</b></p> <p>Skupiony na pracy i walce o awans Dane (Gerard Butler, zdj.) zaczyna zaniedbywać bliskich. Gdy u jego 10-letniego syna zostaje zdiagnozowana nowotwór, musi dokonać trudnego wyboru. <b>140 min</b></p>

<b>TVP 3</b>	<b>TVP 3</b>	<b>TVP POLONIA</b>	<b>TV 4</b>	<b>PULS 2</b>	<b>TVP ROZRYWKI</b>	<b>TVP ROZRYWKI</b>	<b>TTV HD</b>
<p><b>12.10</b> Całkiem niezła historia  <b>12.30</b> Okrasa łamie przepisy  <b>13.00</b> Agrobiznes – mag.  <b>13.30</b> Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.  <b>14.10</b> Całkiem niezła historia  <b>14.30</b> Program informacyjny 14.30  <b>15.00</b> Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny  <b>15.20</b> Serwis Info Dzień – inf.  <b>15.30</b> Program lokalny  <b>19.30</b> Dlaczego krowa... – magazyn przyrodniczy  <b>19.45</b> Kryminalna siódemka  <b>20.00</b> Dziennik regionów  <b>20.13</b> Gość Regionów – publ.  <b>20.30</b> Kryminalna siódemka  <b>21.00</b> Program lokalny  <b>22.00</b> Dziennik regionów</p>	<p><b>14.10</b> Kulturalni – magazyn  <b>15.00</b> Słowo daje! – magazyn  <b>15.10</b> Kiedys to było... – mag.  <b>15.40</b> 62. KFPP w Opolu – Zróbmy więc prywatkę...  <b>16.00</b> Zaraz wracam 2 (105)  <b>16.30</b> Barwy szczęścia (3336) – serial obycz., Pol. 2026  <b>17.00</b> Gra słów. Krzyżówka  <b>17.30</b> Teleexpress  <b>17.50</b> Teleexpress Extra – inf.  <b>18.15</b> Słownik polsko@polski (682) – talk-show, Polska  <b>18.45</b> Świętokrzyskie krajobrazy  <b>19.15</b> Laskowik &amp; Malicki  <b>20.10</b> Program informacyjny 19.30  <b>20.40</b> Pogoda</p>	<p><b>6.00</b> Strażnik Teksasu (4, 5) – serial sensacyjny, USA  <b>7.55</b> Bogaty dom – biedny dom (71) – reality show  <b>8.55</b> Policjanci i Policjanci (502, 503) – serial obycz.  <b>10.55</b> Na ratunek 112 (1160, 1161) – serial paradokumentalny, Polska  <b>11.55</b> Dlaczego ja? (1529, 1530) – paradok.  <b>13.55</b> Trudne sprawy (1346-1348) – paradok.  <b>16.55</b> Policjanci i Policjanci (1395) – obycz., Pol. 2026  <b>18.00</b> Łowcy skarbów. Kto da więcej? (490) – reality show, Polska 2025  <b>19.00</b> Policjanci i Policjanci (1396) – obycz., Pol. 2026</p>	<p><b>9.45</b> Bing – serial animowany  <b>10.00</b> Jeżyk i Przyjaciele  <b>10.35</b> Spidey i superkumple 2 – serial animowany  <b>11.35</b> Gus. Mały – wielki ryzyer – serial anim.  <b>12.00</b> Psi Patrol 8 – serial anim.  <b>12.35</b> Marta mówi – anim.  <b>13.00</b> Smerfy – serial anim.  <b>14.00</b> Monster Film – anim.  <b>15.00</b> Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – serial animowany  <b>16.00</b> Finessy i Ferb 2 – anim.  <b>17.00</b> Smerfy – serial anim.  <b>18.00</b> Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.  <b>19.00</b> Kacze opowieści  <b>20.00</b> Lombard. Życie pod zastaw 18 (955) – obycz.</p>	<p><b>6.40</b> Gra słów. Krzyżówka  <b>7.05</b> Okrasa łamie przepisy  <b>8.15</b> Familiada – teleturniej  <b>8.45</b> Va banque – teleturniej  <b>9.20</b> Kolo fortuny – telet., Pol.  <b>9.55</b> Program rozrywkowy  <b>10.05</b> Makłowicz w podróży  <b>10.45</b> Postaw na milion  <b>12.35</b> Familiada – teleturniej  <b>13.15</b> Matki, żony i kochanki (17) – serial obycz., Polska  <b>14.15</b> Rodzinka.pl (192, 193) – serial kom., Polska 2016  <b>15.20</b> Niepewne sytuacje 3 (5) – pr. rozr., Polska 2026  <b>15.50</b> Kocham Cię, Polsko! (6)  <b>17.25</b> Va banque – teleturniej  <b>18.00</b> Kolo fortuny – telet., Pol.  <b>18.35</b> Okrasa łamie przepisy  <b>19.40</b> Makłowicz w podróży</p>	<p><b>7.35</b> DeFacto 13 (7, 8)  <b>8.30</b> Kartoteka (6, 7)  <b>10.35</b> Detektywi (19, 20)  <b>12.35</b> Zakup w ciemno 7 (28, 29) – reality show, Pol.  <b>14.35</b> Nic do zgłoszenia (4)  <b>15.35</b> Złomowski PL 5 (2)  <b>16.45</b> Express – pr. inform.  <b>16.58</b> Pogoda, Sport  <b>17.05</b> Gogglebox. Przed telewizorem 21 (3)  <b>18.05</b> Zakup w ciemno extra (36) – reality show, Polska  <b>18.40</b> Niezwykłe Stany Prokopa 5 (7) – rozr., Pol.  <b>19.45</b> Express, Pogoda – inf.  <b>20.05</b> Zakup w ciemno 7 (34)  <b>21.05</b> Zakup w ciemno extra (31) – reality show, Polska  <b>21.45</b> Express, Pogoda – inf.</p>		



**22.30** Złoty chłopak (188)  
 Seyran przekazuje Feritowi, że jej ojciec postanowił wycofać zarządy. 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** Dziedzic (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

**BIALYSTOK** 17.15 DorastaMy 17.30 Pocztałownia 17.40 Tamte lata, tamte dni 18.05 Ogród i nie tylko 18.15 Podlaskie historie 18.30 Obiektwy 18.50 Gość „Obiektwy” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Fach ze hej 21.00 Tym żyje wieś 21.20 Gość „Obiektwy” 21.30 Obiektwy **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 **GDĄSK** 16.45 Droga 17.30 Zawodowiec 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 rękę 21.03 Wykrywcę kłamstw 21.30 Kronika **LUBLIN** 16.50 Koncert 17.55 Reportaż z lubelskiego 18.10 Murale w mieście zakłète 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 21.02 Przysztań nad Biblią 21.15 Gość „Panorama” 21.30 Panorama lubelska



**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 zapotrzebienie. Do wyprawy dołącza zdradca Karkowski. **55 min**

**21.45** Królowa Bona (6) – hist.  
**22.45** To jest grane – wakacyjne (94) – muz.  
**23.15** Dziennik regionów  
**23.40** Tajemnice kulturowych serieli (1) – serial dok.  
**0.30** Andrzej Wajda – Notatki – cykl reportaży  
**0.40** Zaraz wracam 2 (105)  
**1.10** Opowieści z Greenpointu (13)

**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 Kawalek fajnego świata 21.00 Słodko gorzka 21.15 Ostatni mistrzowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia **POZNAŃ** 17.00 Włazc SPORT 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne populudnie 18.30 Teleskop 19.02 Pociąg do Wielkopolski 19.19 Zauki ziemiosła 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 reportaży 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 Rowelowe 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



**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

**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  
**18.10** 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** Pojedynkę na głosy **FILM** – komediodramat, Wielka Brytania 2019  
**0.25** Czarny mercedes – film **FILM** kryminalny, Polska 2019  
**2.35** Jan Serce (1, 2) – obycz.

**BBC FIRST**  
**11.45** Zagadki doktora Blake'a 3 (2) – serial krym.  
**12.55** Śledztwa siostry **FILM** Bonifacji: odcinek specjalny 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** Diabliński szczyt (1, 2)  
**0.10** Harry Wild 4 (4) – krym.  
**1.05** Śmierć pod palmami (2)  
**2.15** Morderstwa w Midsomer 21 (1)



**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 Lubekiemu 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)

**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** Theima i Louise – dramat sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Francja 1991  
**22.20** Regula milczenia **FILM** – dramat obyczajowy, USA 2012, reż. Robert Redford

**ROMANCE TV**  
**10.25** Diagnoza Betty (159, 160)  
**12.20** Rzeka życia: Zaginiona na Amazonie – melodramat, Niemcy 2013  
**14.15** Bliźniacza miłość **FILM** – kom. romant., USA 2021  
**16.15** Stęzek marzeń – Dolina **FILM** Ruzki Hudson – film obyczajowy, Niemcy 2024  
**18.05** Górski lekarz (140, 141)  
**20.00** Wielka prawdziwa miłość – kom., USA 2022  
**21.50** Bella Vita – komedia **FILM** romantyczna, Niemcy 2010  
**23.45** Górski lekarz (140, 141)  
**1.40** Wielka prawdziwa miłość – kom., USA 2022  
**3.35** Duch w butele – baśń **FILM** filmowa, Niemcy 2021



**20.15** Postaw na milion  
 W każdej grze bierze udział dwójce 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 Polska – widowisko, Polska 2026  
**0.55** Kolo fortuny – telet., Pol.  
**2.20** Kabaret Letnią Porą (3, 33) – pr. rozr., Pol. 2021  
**4.25** Hity wszech czasów (56) – magazyn muzyczny

**10.45** Detektywi z Bordeaux 4 (2) – serial krym., Fr./Belgia  
**11.55** Kłątwa Wyspy Dębów 6 (28, 29) – reality show, USA  
**13.50** Australijskie poszukiwacze złota 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 Genuski (7)  
**20.00** Alex Hugo – gorski detektyw (9) – serial krym.  
**22.05** Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Genuski (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.

**COMEDY CENTRAL**  
**7.55** Dwóch i pół 5 (1, 2) – kom.  
**8.55** Przyjaciele 6 (20-25)  
**11.55** Teoria wielkiego podrywku 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 podrywku 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** Pracochońcy 3 (7, 8) – kom.  
**2.00** Śmiechoniwy nie będzie 6 (11, 12, 10) – rozr., Wlk. Bryt.  
**3.15** Miasteczko South Park 2 (4-6)  
**4.20** Comedy Club 7 (6-9)



**22.00** Gogglebox. Przed telewizorem 20 (3)  
 Dominik Abus i Krzysztof Radziłkowski (obaj na zdj.) komentują wybrane programy w telewizji. Okaze 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 wiesniaczki. PL 11 (6) – fab.-dok., Pol.  
**1.00** Cieżarówka przez Wietnam (1) – dok., Pol.  
**2.00** Wyburzacz 8 (5, 6)  
**3.10** Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (30, 1) – serial fabularno-dokum.  
**4.20** Szpital (603) – paradok.

**6.55** Policjanci i Policjanci (701, 702) – serial obycz.  
**8.55** Kobra – oddział specjalny (20, 21) – sens.  
**10.55** 48h. Zaginieni (136-138)  
**13.55** Policjanci 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) – przyz.  
**3.40** Septagon (94, 95) – krym.  
**5.45** Telezakupy TV Okazuje

**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** Serieale 5 – magazyn film.  
**16.45** Happy Feet: Tupot **FILM** małych stóp – film animowany, Australia/USA 2006  
**19.00** Szpital św. Anny (68)  
**20.00** Ocean's Eleven: **FILM** Ryzykowna gra – kom. sens., USA/Australia 2001  
**22.35** Dziewczyna **FILM** w czerwonej pelerynie – film fantasy, USA/Kanada 2011  
**0.35** Zanim odejda wody **FILM** – komedia, USA 2010

**STOPKLATKA**

- 6.00 Kabaretowe hity (7) – pr. rozryw. 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 Wojsny magazynowe: Kanały – reality show
- 19.10 Aukcja w ciemno 2 (5, 6) – serial dokum., USA



**20.00** Pogromcy poniedziałków: **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 Hijiri, zdj.). **110 min**

- 21.50 Honor zabójcy – film
- 23.45 Nieśmiertelny 3: Czarnoksiężnik – film
- 1.55 Wymyk – dramat
- 3.50 Chłopi (1/2) – film
- 5.50 Kabaretowe hity (13)

**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 Dłaczego 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



**19.00** Gliniarze (993)  
Cieżarna 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) – krym., Pol.
- 1.00 Zdrady II (10) – paradok.
- 2.05 Wydarzenia
- 2.45 Ewa gotuje (547) – mag.
- 3.25 Demakijaz (95) – pr. rozr.
- 3.50 Interwencja – mag.

**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



**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. Michalowa 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 Londynczyki (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

**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 zyczeń (4, 5) – serial przygodowy, 1985
- 10.35 Akademia Pana Kleksa (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 romans czterdziestolatka – kom. obycz., 1976
- 17.40 Cztery pancerni i pies (5, 6) – serial wojenny



**20.00** Prawo ojca – 1999, **FILM** reż. Marek Kondrat  
Szesnastoletnia córka Michała Korda (Marek Kondrat, zdj.) zostaje zwałona. 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 – dramat, **FILM** obyczajowy, 2003
- 2.40 Zwolnieni z życia – **FILM** – dramat obyczajowy, Polska/Francja 1992
- 4.45 Leben – krótkometraż.
- 5.30 Tama – etiuda film., 2024

**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



**21.05** FBI: International 4 (12)  
Zabójstwo sześciolatkiego Dillona Portillo w Baltimore sprawia, że agentka FBI Riley Quinn dołącza do Fly Team. Chce odnaleźć rodzine chłopca, która uciekała do Stambułu. Ekipę wspiera tu-reczki 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

**CANAL+ PREMIUM**

- 8.40 Fuks – komedia
- 10.05 Lilly i kangurek – film
- 11.50 Miss mokrego 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 Zmierzc – film
- 17.55 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
- 18.00 Jason Bourne – thriller, USA 2016



**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
  - 23.25 21 gramów – dramat
  - 1.25 Ludzie – dramat
  - 3.25 W stronę słońca – dok.
- W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinie później niż w CANAL+

**13 ULICA**

- 6.15 Bianca 2 (11, 12) – serial kryminalny, Włochy 2023
- 8.30 Na granicy: Przespás – film krym., Niemcy 2022
- 10.25 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (17-20) – serial sensacyjny, USA
- 14.05 Bianca 3 (1, 2) – serial kryminalny, Włochy 2025
- 16.20 Morderstwo w Ramatuelle – film kryminalny, Francja 2022
- 18.20 Mentalista (1-4) – serial kryminalny, USA 2008
- 22.00 Bellefonda (1) – serial krym., Niem./Austria 2020
- 2.00 Morderstwo w Ramatuelle – film kryminalny, Francja 2022
- 4.00 Bianca 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 sensacyjny, USA/Chiny/Japonia 2023
- 16.40 Pacific Rim: Rebelia – film s.f., Wielka Brytania/Chiny/Japonia 2018
- 18.55 Plan lotu – thriller, USA
- 21.00 Life – horror s.f., USA 2017, wyk. Jake Gyllenhaal
- 23.20 Dracula: Historia nieznaną – 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
- 11.55 Ben nie ma lekko – film animowany, Czechy 2024
- 13.15 Po prostu uwierz – dramat obycz., USA 2024
- 14.55 Assassin's Creed – przyg., **FILM** USA/Francja/Wlk. Bryt. 2016
- 16.45 Spyałaj z innymi – komediodramat, USA 2015
- 18.25 Karate Kid: Legendy – film przyg., USA/Kan. 2025
- 20.00 Ród smoka 3 (3) – fantasy
- 21.00 Miniaturowa zona (3)
- 21.45 Prawdziwy ból – komediodramat, USA 2024
- 23.15 Holland – thriller, USA
- 23.15 Holland – thriller, USA
- 23.15 Holland – thriller, USA
- 23.15 Holland – thriller, USA
- 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 – komedia sens., USA 1998
- 20.15 Godziny szczytu 2 – komedia sens., USA 2001
- 22.00 Upadek – dram. sens., **FILM** USA/Francja/Wlk. Bryt. 1993
- 0.10 Co się wydarzyło w Madison County – melodramat, USA 1995
- 2.45 33 – film katastroficzny, **FILM** Chile/Kolumbia/Hiszp. 2015

**ALE KINO+**

- 7.35 Nadzieja – dramat
- 9.30 Wyrąj – film krótkometr.
- 10.00 Grantchester 10 (3, 4)
- 12.05 Vera 5 (4) – krym., Wlk. Bryt.
- 14.00 Tatami – thriller, USA/
- 15.00 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
- 22.15 Eskort – dramat
- 0.40 Zużel – film obyczajowy, **FILM** Polska 2020
- 2.45 Król (2) – serial sensacyjny
- 3.55 Moje miasto – film obyczajowy, Polska 2002
- 4.55 Kruk. Szepty słychać po zmroku (6-ost.) – krym.

**CANAL+ FILM**

- 13.05 Masz ci los!
- 14.30 Mamma Mia! Here We Go Again – komedia muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018
- 16.25 Listy do Julii – komedia **FILM** romantyczna, USA 2010
- 18.05 Kiedy nadchodzi jesień – dram. obycz., Francja 2024
- 19.45 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
- 20.00 Zabójcza orka – horror, **FILM** Australia/USA/Wielka Brytania 2026
- 21.25 Niebezpiecznie zwierzęta – thriller, Australia/USA/Kanada 2025
- 23.05 Bałkańska vendetta 2 – film sensacyjny, USA/Włochy/Hongkong 2024
- 0.30 Dzik – 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 Malpa kontra Mechamalpa – 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 s.f., USA 2023
- 21.00 Człowiek widmo – thriller, USA/Niemcy 2000
- 23.15 Człowiek widmo 2 – horror, USA 2006
- 1.10 Krakodryl – horror 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 Czarnodzieje 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 katastroficzny, USA 1998
- 20.00 Złap mnie, jeśli potrafisz – komedia kryminalna, USA/Kanada 2002
- 23.00 Ojciec chrzestny – dramat sens., USA 1972
- 2.30 Psczołczelarz – thriller, USA/
- 4.00 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 (1) – 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 Marle. Noc w bibliotece – film kryminalny, USA 2004
- 13.05 Poirrot (2) – krym., Wlk. Bryt.
- 15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher 3 (8) – krym.
- 16.40 Panna Scarlet i komisarz 2 (6) – krym.
- 17.50 Poirrot (7, 8) – serial krym.
- 20.00 Obóz integracyjny – komedia sens., Portoryko/USA/Wielka Brytania 2013
- 22.00 Aż do śmierci – thriller, **FILM** Bułgaria/USA/Wielka Brytania 2021
- 23.55 Pocałunek śmierci – 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.
- 16.30 Naruto 3 (3-5) – anime, Jap.
- 18.00 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) – gangi
- 22.50 El Inmortal. Kryminalny Madryt 2 (3, 4) – sens.
- 23.00 Kruk. Szepty słychać po zmroku (1, 2) – krym., Pol.
- 1.50 Maly 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 bojuje 11 (2) – serial dok.
- 16.55 Zholowani: ciężarówka w opalach 8 (20) – dok.
- 18.00 Porzucone konstrukcje (5)
- 19.00 Wykrywacz historii 3 (5)
- 19.50 Zholowani: ciężarówka w opalach 9 (1) – dok.
- 20.50 Co poszło nie tak (1)
- 21.50 Speedshop: warsztat marzeń (1) – serial dokum.
- 23.05 Supersamoloty bojuje (5) – serial dok., USA 2020

**TLC**

**Wiza na miłość:** pierwsze spotkanie, pościelowe 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: pościelowe rozmowy 11**

16.00 **Historie wielkiej wagi**

18.00 **Pokonać otęłość** (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 Przyszczyla – 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 powieją** (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 **Wieżenie kobiet** (134, 135) – serial dokum.

22.00 **Wałka o życie** (6) – dok.

23.00 **Gry małżeńskie** (150, 151) – reality show

1.00 **Kolacja w ciemno** (12, 13) – pr. rozr., Polska

3.05 **Wieżenie 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. kuln.-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 urządził** (4)

2.20 **Nieoczywiste miejsca** (3) – serial dok., Pol. 2022

2.55 **Dieta czy cud?** (1, 2)

**DISCOVERY CHANNEL**

8.00 **Grączka złota:** zapomniane kopalnie

9.00 **Grączka złota: rzeka skarbow 7**

10.00 **Klan z Alaski:** Wymiana

11.00 **Przetwac nad Junkonem:** Zima górą

12.00 **Włoska kontrola celna** (5)

13.00 **Ed Stafford: inicjacja**

14.00 **Nagi instytut przetrwania: Elita 3**

15.00 **Ziomowisko 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 instytut 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 **Rzeczy 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: budowniczości 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 Eskipy w akcji** (28)

13.30 **Bryldula** (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 **Szkola** (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 magazyne: Kanada 2** – reality show, Kan.

14.25 **Pod pokładem: Morze Śródziemne 9** – reality show

15.30 **Sensacje XX wieku** – hist.

17.50 **Wojciech Ciejrowski – bosu 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. kuln.

19.50 **Bojka 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 – niezwykle wynalazki 11**

6.30 **Zwykłe rzeczy – niezwykle 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 – niezwykle wynalazki**

21.00 **Tajemnice ładowania 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 raj**

**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 pustkowiach: 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 **Potega ssaaków: kulisy**

20.45 **W okowach mrozu 3** – dok.

22.55 **Indie z Alexandrem Armstrongiem** – serial dok.

23.55 **Paryz-Stampuł 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** (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 **Wieżenie** – serial dokum.

11.00 **Poirot 13** – serial kryminalny

14.30 **Świat według Klepskich** (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 **Złoty remont 4** – pr. rozr.

21.05 **Dorota was urządził** – 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 **Pojedyński 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 **Okno w świat z dziką naturą**

9.00 **Niezwykły dr Pol**

12.00 **Najgroźniejsze zwierzęta Afryki: Skrytobójcy** – dok.

13.00 **Dziki kraje Europy**

14.00 **Najdziwniejsze cuda ewolucji**

15.00 **Walki zwierząt**

16.00 **Dziewicze Ameryka: Lasy**

17.00 **Zjednoczone Stany Zwierzęce: Szaleństwo migracji: Wielka uczta** – dok.

18.00 **Dziki Indie**

19.00 **Królestwo drapieżników: Rebelia**

20.00 **Dzika konfrontacja**

21.00 **Niezwykły dr Pol**

2.00 **Dziki kraje Europy**

**POLSAT WIASAT 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: Wyciąg koleji** – 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 **Świata 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**

14.50 **U sąsiadów w kuchni 12**

15.45 **Z pola na stół 2** – serial dok.

16.15 **Jelita vs mózg** – mag. kuln.

16.40 **Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień**

18.30 **Maximum Foodie 4** – dok.

18.55 **M jak mięso** – serial dokum.

19.50 **M jak ryba!** – mag. kuln.

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. kuln.

**CANAL+ DOMO**

15.00 **Kupcie sobie zamek! 2**

15.55 **Tomasz Pogowski. 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 Klepskich** (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 Klepskich** (458, 459, 551, 552) – kom.

20.00 **Ziomiarze** – 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 Klepskich** (383-387) – serial kom., Polska

**TVP Kobieta**

12.45 **Przepis dnia** – mag. kuln.

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 **Najważniejsze ikony natury: Ogień** – serial dokum.

18.30 **Hity wszech czasów**

19.30 **Miłość i nadzieja** (296)

20.30 **Wichrowe wzgórze** (277)

21.30 **La Promessa – pałac tajemnic** (267) – serial obycz.

22.30 **Miłość i turbulencje** – kom. romant., Francja 2013

**PLANETE+**

12.35 **Świat według termittów**

13.45 **Ocali raj** – serial dokum.

14.50 **Zaginione światy** – dok.

15.50 **Niezwykłe podróże kolej 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 **Osieroczone. Dzieci i wojna** (1) – film dokumentalny

22.00 **Tutanchamon: wielkie odkrycie** – film dokum.

23.10 **Strefa nagości** – serial dok.

**TVP DOKUMENT**

12.00 **Korona Głb Polski 2**

12.35 **Ludzie z mikroplastiki**

13.40 **Najważniejsze drzewo Australii** (1) – dok., Australia

14.50 **Rajskie zakątki Europy**

15.40 **Neon** – film dok., Polska 2012

16.45 **Magyczny 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 krajach niedźwiedzia** – film dokum., Niemcy 2023

22.10 **Niebezpieczne drogi**

23.15 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn

**TVP SPORT**

**6.00 Strongman:** Puchar Polski - Zmigrod 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 Kamera TVP Sport**

**13.20 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 - mecz 1/8 finału

**15.45 Dzień na mundialu** - magazyn piłkarski

**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 PS w La Thuile - cross-country kobiet i mężczyzn

**19.30 FIM World Endurance Championship:** Wyścig 8-godzinny w Suzuce

**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)**

**TVP ABC**

**10.45 Rodzina Treflików 2**

**11.35 Stacyjkowo**

**11.55 Pszczółka Maja**

**12.25 Domisie**

**13.00 Figu Migu na planecie Czocharas**

**13.20 Tru i Tęczowe Królestwo**

**13.55 Świnka Peppa 7**

**14.30 Oli i Luna**

**14.55 Oktonauci**

**15.20 Cześć, czy mogę Ci zjeść?**

**15.40 Billy - chomik, który został kowbojem**

**16.05 Pat i świat**

**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**

**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**

**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)**

**21.00 Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfascie - 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

**18.30 Tenis:** Turniej Wimbledon - mecz 4. rundy gry pojedynczej **(live)**

**21.00 Formula 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii

**22.00 Tenis:** Turniej Wimbledon - mecz 4. rundy

**23.00 Tenis:** Turniej Wimbledon - mecz 4. rundy

**1.00 Boks**

**16.35 Rev i Roll**

**17.05 Pszczółka Maja**

**17.30 Petroni: Obroncy zwierząt**

**18.00 Kucharz Shane**

**18.25 Leo da Vinci 2**

**19.00 Prys i Bill**

**19.10 Czarodziejskie miasteczko Pinokia**

**19.25 Piotruś Królik**

**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**

**20.00 Kropka nad i** - pr. publ.

**20.20 Fakty o świecie**

**21.00 Polska i świat**

**22.00 Szkoło 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 Ligamistrzowe historie (5)**

**EUROSPORT 2**

**12.00 Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfascie

**15.00 Wspinaczka:** Zawody World Series w Krakowie - speed kobiet i mężczyzn - finały

**16.00 Wspinaczka:** Zawody World Series w Krakowie - speed par - 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 Gryzyska Olimpijskie: Galeria sław Barcelona 1992**

**23.00 Gryzyska 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:** Diamantowa 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**

**Kanciastoparty 6**

**10.10 SpongeBob**

**Kanciastoparty 5**

**10.25 SpongeBob**

**Kanciastoparty 13**

**11.45 Grzmotomocni: Tajniacy**

**12.15 Niebezpieczny Oddział**

**12.40 Niebezpieczny Henryk**

**13.10 SpongeBob**

**Kanciastoparty 15**

**14.25 Harmidom 3**

**15.20 Harmidom 10**

**15.40 Sonic Prime 2**

**16.05 SpongeBob**

**Kanciastoparty 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 rządzą**

**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 Lusja**

**14.50 Siostry 2**

**TVP Info\_ TVP INFO**

**15.45 Panorama**

**16.00 Dzień w godzinę**

**17.00 Teleexpress**

**17.15 Teleexpress Extra**

**17.35 Panorama**

**17.42 Wykrywacz kłamstw**

**18.00 Panorama**

**18.30 Kontrapunkt**

**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

**18.30 Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg - mecz 1. rundy

**21.00 Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg - 1. runda: Venus Williams - Irina-Carmela Begu

**23.30 Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg - 1. runda: Alexandra Eala - Elise Mertens

**ELEVEN SPORTS 1**

**12.30 Formula 2:** Grand Prix Wielkiej Brytanii

**13.40 Made in Italy**

**14.00 Formula 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 Formula 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 Zwierzęca zagadki**

**15.05 Rozdział 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 Myszkki Miki Plus**

**9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**

**9.30 Klub Myszkki Miki Plus**

**10.00 Blue**

**11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**

**11.30 Psia Brygada**

**12.00 Spidey i superkumple 3**

**12.30 Blue 3**

**13.30 Klub Myszkki Miki Plus**

**14.00 Superkoty 3**

**14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**

**15.00 Iron Man i super ekipa**

**15.30 Spidey i superkumple 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 Debaty Gozdyry**

**21.50 Wydarzenia wieczorne**

**22.30 Dzień na świecie**

**23.30 Obraz dnia**

**0.00 Najważniejsze pytania**

**1.25 Punkt widzenia Jankowskiego**

**CANAL+ SPORTS**

**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 Ligamistrzowe 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 Formula 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii

**20.00 Piłka nożna:** Liga włoska - mecz: Udinese Calcio - Inter z Zabrza (1)

**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 Budowlancy**

**6.30 Kolowrotek**

**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 Kolowrotek**

**4.05 Starożytni kosmici**

**TVP TURBO**

**11.15 101 napraw 4**

**12.15 Jeździć, obserwowac**

**13.00 Mobilni mechanicy**

**14.30 Zawodowi handlarze**

**16.00 Wojny samochodowe**

**18.00 Raport Turbo**

**18.15 Jeździć, obserwowac**

**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, obserwowac**

**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**

**TRWAM TV TRWAM**

**16.10 Sanktuaria polskie**

**16.30 Porady miedzynonifratrów**

**17.00 Świadkowie**

**17.30 Spokanien 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 wdęką nad wodę w Polsce i świat**

**22.30 Starowiejski profesor Józef Bielawski** - film dok.

Głównym „bohaterem” serialu tak naprawdę jest Zamek Czocho, który do dziś skrywa wiele tajemnic.

Paweł Małaczyński 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 Czocho.

TAJEMNICA TWIERDZY SZYFRÓW

Od 1. odcinka

# Sekrety Zamku Czocho

Kiedy Paweł Małaczyński 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 Małaczyńskiego, 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 Czocho, będący miejscem akcji serialu, kryje wiele tajemnic. We-

dług 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 rakieta V2. Co ciekawe, jednym z głównych pomysłodawców budowy tej rakiety był Wernher von Braun, który rzeczywiście był na Zamku Czocho. Po wojnie potajemnie wywieziono go do Stanów Zjednoczonych. To właśnie on zaprojektował raketę 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 Czocho. 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 Czocho, 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 wcieliłi 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 Małaczyński 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

**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) – buntowniczką, która nie chce podporządkować się oczekiwaniom rodziny. Po wyrzuceniu ze szkoły wraca do Berlina, by ponownie zna-

leźć 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**



**Od 1. odcinka**

**Nie wszystkim córkom odpowiada scenariusz napisany przez matkę.**

Do akcji wkracza inspektor.



**Teatr Sensacji**



**Komisarz przepytuje właścicielki pensjonatu.**

**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**

może uznać	▼	pomoc z nieba	▼	posiadł wiedzę tajemną	▼	Glenn ..., „Wielki chłód”	▼	góruje nad Sycylią	▼	u Tiffanynego”, film	▼	„Jaś ...” z Atkinsonem	▼	ryba hodowlana	▼	intensywne żywienie gęsi
żeruje na naiwności ludzkiej	▶		7							przeznaczenie, los	▶	8				
▶				ma niezmienną wartość		bojaźń, strach		syn Dedala	▶					działo		zapiękan-ka 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**

**TVP 1**

- 5.00 Złoty chłopak** (327) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 5.50 Akacja 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): Kontrewolucja – 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 Akacja 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**



**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 znaczący 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): Ciągłe 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 kłusownikami. 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 mądzy** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.15 Omnibus – szybcy i mądzy – 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** (1) – serial obycz., Niemcy 2020
- 3.15 Brunei. Królestwo do potęgi** – film dokumentalny, Francja 2024 **▶ 4.10**

**POLSAT**

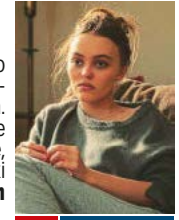
- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 Malanowski i partnerzy** (321, 322): Tajemnica męża; Bez wyjścia – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
- 9.30 Trudne sprawy** (1251, 1252) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- W gabinecie rehabilitantki Pauliny zjawia się 17-letni Kacper. Kobieta uważa, że to jej syn, który został wprowadzony, gdy był niemowlęciem. Rozpoznaje znamie na plecach chłopaka. **125 min**
- 11.35 Gliniarze** (868, 869): Wszystkie 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 Niezniszczalni** – film sensacyjny, USA/Bulgaria/Hiszpania 2010, reż. Sylvester Stallone, wyk. Sylvester Stallone, Jason Statham, Jet Li, Dolph Lundgren (patrz obok)
- 22.10 Kryzys** – dramat sensacyjny, Kanada/Belgia 2021, reż. Nicholas Jarecki, wyk. Gary Oldman, Armie Hammer, Evangeline Lilly, Greg Kinnear (patrz obok)
- 0.50 Alfa** – film przygodowy, USA/Kanada/Chiny 2018, reż. Albert Hughes, wyk. Kodi Smit-McPhee, Johannes 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



**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 służbiwym siem 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 zmagający się z nalogiem Emmie (Lily-Rose Depp, zdj.), tropi przestępcę, który organizuje operację przemytu fentanylu. Z kolei prof. Tyrone (Gary Oldman) przeciwstawia się działaniu potężnego koncernu farmaceutycznego. **160 min**



**0.50 PRZYGDOWY**

**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**

**tvn TVN** DV3 T2

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1691) – serial paradokumentałny, 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 paradokumentałny, Polska Właścicielka butik 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-dokumentałny, Polska 2024 Pracownicy 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 zdradzącego 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**



**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-upper Kacper Ruciński (oboje na zdj.). **65 min**

**tvn pulis TV PULS** DV3 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 igrzaj z aniołem** (111) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Estefania postanawia wyjść za Israela. Blanca przychodzi do hotelu Omara. Klóćca 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-dokumentałny, Polska 2023
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10** (532, 533) – serial obyczajowy, Polska 2022
- 17.00 Kurierzy** (31) – serial fabularno-dokumentałny, Polska 2023 Dorota dostarcza przesyłkę do gabinetu samozwającego 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**
- 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**



**20.00 SENSACYJNY**

**Zakon**  
W ręce uznanego archeologa trafia rękopis. Naukowiec rusza do Izraela, gdzie znikła bez śladu. Jego syn Jean-Claude Van Damme, zdj.) zaczyna poszukiwania. Trop wiedzie do tajemniczej sekty. Przybyzowski z pomocą przychodzi do 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 TVN 7** DV3 T2

- 5.30 Ten moment** (52) – serial paradokumentałny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (777-779) – serial paradokumentałny, Polska 2020
- 8.45 Ukryta prawda** (1335, 1439, 1440) – serial paradokumentałny, Polska 2020
- 11.50 W-11 – Wydział Śledczy** (1090-1092) – serial fabularno-dokumentałny, Polska 2013
- 13.55 Kryminalni** (2): Wspólnicy – serial kryminalny, Polska 2004 (patrz obok)
- 15.00 Szpital** (776, 777) – serial paradokumentałny, 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-dokumentałny, 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 paradokumentałny, Polska 2018 (patrz obok)
- 19.00 Ukryta prawda** (1526) – serial paradokumentałny, 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 ślubny zakon. **60 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**



**13.55 KRYMINALNY**

**Kryminalni** (2)  
Pewien człowiek jest świadkiem podpalenia samochodu w lesie. Odnaleziono 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



**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 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-upper Kacper Ruciński (oboje na zdj.). **65 min**

- 20.00 Wtorki z Van Damme'em: 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 Raiston, 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/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 paradokumentałny, Polska 2017
- 4.05 Usterka 11** (5) – serial fabularno-dokumentałny, 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 TVP 3 D&S 17**

- 10.00 **Złoty chłopak** (188) – serial obyczaj., 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 Dzień**
- 19.30 **Całkiem niezła historia** – cykl reportaży, Polska
- 19.45 **Kryminalna siódemka**
- 20.00 **Dziennik regionów**
- 20.13 **Gość Regionów** – publ.

**TVP POLONIA 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 obyczaj., 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 D&S 17**

- 6.00 **Strażnik Teksasu** (6, 7) – serial sensacyjny, USA
- 7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (72) – reality show
- 8.55 **Policjanci i Policjanci** (504, 505) – serial obyczaj.
- 10.55 **Na ratunek 112** (1162, 1163) – paradok.
- 11.55 **Dzisiaj ja?** (1531, 1532) – paradok.
- 13.55 **Trudne sprawy** (1349-1351) – paradok.
- 16.55 **Policjanci i Policjanci** (1396) – obycz., Pol. 2026
- 18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (514)
- 19.00 **Policjanci i Policjanci** (1397) – obycz., Pol. 2026
- 20.00 **Uroczysko** (199, 200) – serial kryminalny, Polska

**puls PULS 2 D&S 17**

- 8.50 **Masza i Niedźwiedź 2** – serial animowany
- 9.20 **Straszne historie Maszy** – serial anim.
- 9.25 **Swinka Peppa** – anim.
- 9.45 **Bing** – serial animowany
- 10.00 **Język i Przyjaciele** – serial animowany
- 10.35 **Spidey i superkumple 2** – serial animowany
- 11.35 **Gus. Mały – wielki ryser** – 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 TVP ROZRYWKA**

- 6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
- 7.10 **Okrasa łamie przepisy**
- 8.20 **Familiała** – teleturniej
- 8.50 **Va banque** – teleturniej
- 9.25 **Kolo fortuny** – telet., Pol.
- 10.05 **Makłowicz w podróży**
- 10.45 **Postaw na milion**
- 12.35 **Familiała** – teleturniej
- 13.15 **Matki, żony i kochanki** (18) – serial obyczaj., 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 **Kolo 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 D&S 17**

- 7.35 **DeFacto 13** (9, 10)
- 8.30 **Kartoteka** (8, 9)
- 10.35 **Defektywni** (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, reporterские interwencje, ludzkie dramaty i sukcesy. W każdym wydaniu pojawia się też relacja z kraju na żywo lub reportaży. 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.

**FANTASY**



**20.50 Wiedźmin** (6) – Polska  
Gerałt ratuje życie królowej Cintry i jej córce Pavetcie. Na dwór przybyszą pretensje do ręki Pavetty. Jeden z nich może wiedźminowi, ze 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 Stuh. 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, dilerka. Policzantka zaczyna prywatne śledztwo. W mieszkaniu zaginionego znajduje ciało funkcjonariusza. 60 min

- 22.05 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1009) – krym., Pol. 2026
- 23.05 **Czasy ostateczne: 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, Nico i Kowalski dość szybko zaczynają mieć dość kłopotliwego gościa. 60 min

- 19.00 **Kacze opowieści** – serial anim., USA
- 20.00 **Lombard. Zycie pod zastaw 18** (956) – obycz.
- 21.00 **Dzielnica strachu 10** (438, 439) – serial krym.
- 23.00 **Miasto odkupienia** – film sens., USA 2014
- 1.00 **Dzielnica strachu 9** (404) – serial krym., Polska
- 2.00 **Lombard. Zycie pod zastaw 12** (639) – obycz.

**KOMEDYJNY**



**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 **Kolo 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 miały nielegalny hazard i handel narkotykami. W Terespolu opracowano przemysł papierosów schowanych w skrytcie. 60 min

- 23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 22** (5)
- 0.00 **Fachowcy 2** (1) – serial paradokumentalny, Pol.
- 0.45 **Zony Podlasia 3** (6) – serial dokumentalny, Pol.
- 1.45 **Niebezpieczne dzielnice** (5) – dok., Pol.
- 2.20 **Nauka jazyka 5** (7) – rozr.
- 2.50 **Szpital** (924) – paradok.
- 3.35 **Szkola** (806) – paradok.
- 4.20 **Szpital** (604) – paradok.

**TVP 3 TVP 3 PROGRAMY LOKALNE**

**BIALYSTOK 16.55** Fach ze hej 17.15 Ze zdrowiem na ty 17.30 Spotkania w świecie ciszy 17.50 Nie taki internet straszny 18.10 Przegląd suwalski 18.30 Obiektwy 18.50 Gość „Obiektwy” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Ikona graf Hynsa 21.00 BTL 21.20 Gość „Obiektwy” 21.30 Obiektwy **BYDGOSZCZ 17.30** Na zdrowie 18.15 Stado ogierów 18.30 Zbliżenia 19.00 Weterynarze z sercem 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daje! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda **GDĄSK 17.30** Tedé jo 17.50 Wiatrak 18.15 Czyzewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Zawodowcy 21.15 Czyzewskiego 42 21.30 Panorama **KATOWICE 17.15** Mikrokosmosy 17.45 Sobota w Bytkowie 18.15 Paśny pytyo 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Ziółowa 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 rękę 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 „Panoramę” 21.30 Panorama lubelska

**ŁÓDŹ 17.45** Pogotowie reporterskie zawsze z Wami 18.07 Za szczybą 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 Rowerm przez Pomorze Zachodnie 21.15 Agroexpress 21.30 Łódzkie wiadomości dnia **POZNAŃ 17.30** Teleskop 17.45 Wspólne populudnie 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 01 18.05 Zakończaj się Polsce 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Jedzenie ma znaczenie 21.00 Wokół nas 21.08 Arka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia **WARSZAWA 17.33** Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.03 Informacja 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. Doliny Śląsk (Rock & Talk) 21.02 Karkonosze nieznanie 21.16 Wakacyjny Dolny Śląsk 21.30 Fakty

**TTV HD 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 **Rancko 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 **Rancko 7** (86) – obycz., Pol.
- 20.10 **Rodzinka.pl** (285, 286)
- 21.25 **Ojciec Mateusz 32** (411)
- 22.20 **Zdrada** – thriller, USA
- 0.20 **Syn** (6) – serial obyczajowy
- 1.15 **Służby specjalne** (4, 5-ost.) – sens., Pol. 2015
- 3.20 **Rancko 8** (95) – obycz., Pol.

**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 **Life 4** (8) – serial krym.
- 17.00 **My Lewis 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 Dadds 2** (2)
- 2.00 **Śmierć pod palmami** (3)

**TVP KULTURA TVP KULTURA D&S 17**

- 11.30 **Cyfrograf dojrzałości** – film obyczajowy, Pol. 1967
- 12.35 **Władysław Szpilman 1911-2000 – własnymi słowami** – film dok., Pol.
- 13.45 **Kosmos 1999** (10) – s.dram.
- 14.50 **Janio Wodnik** – film obyczajowy, Polska 1993
- 16.50 **Stawiam na Tolka Banana** (2, 3) – obycz., Pol.
- 18.20 **Poszukiwacz zaginionych dzieł sztuki** (6) – serial dokum., Wlk. Bryt.
- 18.55 **Rawhide** (2) – serial przyg.
- 20.00 **Upiór w kuchni** – sztuka Patricia G. Clarka, Pol. 1976
- 21.25 **Stan wyjątkowy** – komedia dramatu, Chorwacja/Polska/Serbia 2018
- 23.35 **Naświetlając Muynbridge** a – film dok.

**ROMANCE TV**

- 14.20 **Najlepsze na koniec** – komedia, Niemcy 2024
- 16.15 **Tego tylko brakowało!** – komedia, Niemcy 2024
- 18.05 **Górski lekarz** (142, 143)
- 20.00 **Rosamunde Pilcher: Mężczyzna moich marzeń** – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2007
- 21.50 **Kätke i ja: Spijaca** – film obyczajowy, Niemcy 2019
- 23.45 **Górski lekarz** (142, 143) – obycz., Niemcy/Austria
- 1.40 **Rosamunde Pilcher: Mężczyzna moich marzeń** – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2007
- 3.35 **Grzechy i grzeszki** (5)

**afena ANTENA HD D&S 17**

- 11.55 **Kłótwa Wyspy Dębów** (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 Genziski** (8)
- 20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (10) – krym., Fr.
- 22.05 **Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Genziski** (4) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
- 23.15 **Defektywni z Bordeaux 4** (1) – serial krym., Fr./Belgia
- 0.25 **Polska. Największe dylematy** – program publicyst.
- 3.55 **Kryminal Rawicz** (1)

**TV 6 D&S 17**

- 6.00 **Więzienie** (156, 157) – dok.
- 6.55 **Policjanci i Policjanci** (703, 704) – serial obycz.
- 8.55 **Kobra – oddział specjalny** (22, 23) – sens.
- 10.55 **48h. Zaginięci** (139-141)
- 13.55 **Policjanci i Policjanci** (1197) – serial obyczaj., 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 **Kość** (105, 106) – krym.
- 3.00 **Cobra Kai** (26) – przyg.
- 3.40 **Septagon** (96, 1) – krym.
- 5.45 **Teledziewięć TV Okazuje**

**TVN FABUŁA**

- 9.50 **Prawo Agaty 3** (11)
- 10.55 **Szpital św. Anny** (68)
- 11.55 **Miłość czy pomylka?** (33, 34) – telen., Turcja 2020
- 13.55 **Prawo Agaty 3** (10)
- 14.55 **Defektywni** – fab.-dok., Pol.
- 16.00 **Seriala: rozmowy 2**
- 16.50 **Tom i Jerry** – film familijny, USA/Wlk. Bryt./Francja 2021
- 19.00 **Szpital św. Anny** (69) – serial obycz., Polska 2025
- 20.00 **Ocean's Twelve: Fabuła** – komedia sens., USA/Australia 2004
- 22.45 **Ciekawy przypadek** – film fantasy, USA 2008
- 2.00 **Grzechy i grzeszki** – thriller s.f., USA/Wielka Brytania 2013

**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 **Wojsny magazynowy: 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 parodokumentalny, Polska

8.30 **Sekrety rodziny** (378-380) – parodok., Pol.

11.30 **Trudne sprawy** (948) – serial parodokumentalny

12.30 **Dlaczego ja?** (1353, 1347) – serial parodokumentalny, Polska

14.30 **Świat według Kiepskich** (524-528) – serial komediowy, Pol.

17.00 **48h. Zaginięci** (153, 154) – serial kryminalny, Polska

19.00 **Gliniarze** (994) – serial parodokumentalny, 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 **Rancho 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 **Rancho 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 zyczeń** (5, 6) – serial przygodowy, 1985

10.50 **Akademia Pana Kleksa** (2-ost.) – film przygodowy, Polska/ZSRR 1983

12.25 **To nie ze mną** (5, 6) – serial obyczajowy, 2022

13.55 **Pan Anatol szuka miliona** – komedia obyczajowa, 1958

15.45 **Rozmowy nocą** – komedia romant., 2008

17.50 **Cztery 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 animowany, Niemcy 2024

11.20 **Masz ci los!** – 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 „Zmierzczy”** – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson

18.10 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.

18.15 **Listy do Julii** – komedia romantyczna, USA 2010

**BIOGRAFICZNY**

20.00 **Podły, okrutny, zły** – USA 2019, reż. Joe Berlinger

Liz jest w związku z Tedem (Zac Efron, zdj.), oskarżonym o dokonanie serii zbrodni. Kobięcie trudno uwierzyć, że przez tak długi czas żyła z psychopata. Staje przed trudnym wyborem. 135 min

22.15 **Dobre zabijanie** – dramat obyczajowy, USA 2014, wyk. Ethan Hawke

0.30 **Falsherz** – thriller, USA 2014, wyk. John Travolta, Christopher Plummer

2.35 **Ostatnie dni** – film wojenny, Polska 1969

4.30 **Chłopi** (2-ost.) – film obyczajowy, Polska 1973

**KRYMINALNY**

20.00 **Ślad** (70) – Polska 2019

Biznesmen Michał Palasz 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) – parodok.

22.00 **Łowca pedofili** (170)

23.00 **Świat według Kiepskich** (357, 358)

0.00 **Ślad** (92) – krym., Pol.

1.00 **Zdrady** (11) – parodok.

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, naręczona właściciela budynku. Zali się, że chłopak odwołał ślub i na pewno ma inną. 60 min

21.30 **Rancho 8** (104) – obycz.

22.25 **Rancho 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 Mamma** (2) – kom.

**OBYCAJOWY**

20.00 **Historie miłosne** – 1997, reż. Jerzy Stuhr

Losy kilku mężczyzn (we wszystkich rolach Jerzy Stuhr, zdj.), których czeka trudny wybór. Książki dowiaduje się, że ma córkę. Okradziony przez żonę złodziej ma zeznać przeciwko niej. 115 min

21.55 **Słodko-gorzki** – dramat obyczajowy, 1996

23.50 **Trick** – komedia sensacyjna, 2010

2.00 **Mniejsze zło** – film obyczajowy, 2009

4.40 **Końce i początki** – film krótkometrażowy, 2024, wyk. Karol Lelek

5.15 **Wagary** – film krótkometrażowy, 2024

**KRYMINALNY**

21.05 **Rekrut 8** (13, 14)

Po wygranej na loterii pilniacznicy z komisariatu Shangri-La odchodzą ze służby. Tim, Lucy, Celina i Miles organizują nabor. 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** – Polska/Wlk. Bryt./Luksemburg 2025

12 grudnia 1981 roku. Profesor Joan Andrews (Lesley Manville, zdj.) z Londynu przyjeżdża do Warszawy na gościnne wykłady. Gdy wybuchła stan wojenny, kobieta znajduje się w pułapce. 110 min

21.50 **Triumf i upadek. Historia Michaela Jacksona** (1) – serial dokumentalny

22.55 **Wyrwa** – thriller, POLSKA 2023

0.35 **Potępiiony** – thriller, USA 2007

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

**13 ULICA**

6.00 **Bianca 3** (1, 2) – serial kryminalny, Włochy 2025

8.15 **Morderstwo w Ramatuelle** – film kryminalny, Francja 2022

10.15 **Mentalista** (1-4) – serial kryminalny, USA 2008

14.00 **Bianca 3** (3, 4) – serial kryminalny, Włochy 2025

16.20 **Morderstwo w Larcach** – 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 Larcach** – film kryminalny, Fr. 2020

3.10 **Bianca 3** (2-4) – serial kryminalny, Włochy 2025

**POLSAT FILM**

7.30 **Doktor Martin** (33)

8.30 **Przyjacielki** (129, 130)

10.25 **Świat według Kiepskich** (167, 168, 232, 233, 166, 79, 225) – serial kom., Polska

14.35 **Nadchodzą Polly** – kom. romant., USA 2004

16.30 **Liga niezwykłych dzielców** – przyg., USA/Niemcy/Czechy 2003

18.45 **Nie zadzieraj** – komedia, USA 2008

21.00 **Jak ukradłem 100 milionów** – komedia kryminalna, Polska 2024

22.55 **Jeszcze dłuższe zaręczyny** – 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

15.05 **Potwory kontra obcy: Dynie mutanty z kosmosu** – film anim.

15.30 **Królestwo niebieskie** – dramat historyczny, USA/Hiszp./Wlk. Bryt. 2005

17.50 **Twórca** – thriller s.f., 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 nieszczercem** (2) – kom.

22.00 **Blade Runner 2049** – film s.f., USA/Wielka Brytania/Węgry 2017

0.35 **Zaginiona dziewczyna** – 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 familijny, USA 2005

19.40 **Rodzinnie rewolucje** – komedia, USA 2014

22.00 **Płonący wieżowiec** – film katastroficzny, USA 1974

0.25 **Yellowstone 2** (7, 8)

3.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (7, 8) – krym.

4.55 **Tropielec** (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 obyczajowy, USA 2020

16.15 **Klub wtorkowy** – komediodramat, Szwecja 2022

18.15 **Vera 6** (2) – krym., Wlk. Bryt.

20.10 **Niebo Montany** – film obyczajowy, USA 2007

22.15 **WASP. Sieć szpiegów** – thriller, Francja/Brazylia/Hiszpania 2019

0.50 **Zabić, jak to łatwo powiedzieć** – thriller, USA 2012, wyk. Brad Pitt

2.50 **Król** (3) – serial sensacyjny

3.50 **Wiarołom** – dramat obyczajowy, Polska 2021

**CANAL+ FILM**

12.05 **Nadzieja** – dramat sensacyjny, Pol./Niem. 2006

13.45 **Turto będzie nasze** – komediodramat, Wł. 2023

15.40 **Wolna krowa**

16.10 **Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego** – film dok.

17.35 **Piękna łąka kwietna** – sens., USA/Niemcy 2007

19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026

20.00 **Uciekinier** – film s.f., Wielka Brytania/USA 2025

22.10 **Maria Callas** – dramat biograficzny, Włochy/Niemcy/Chile 2024

0.10 **Królestwo** – dramat sens., USA/Niemcy/ŻEA 2007

1.55 **Ludzie** – dramat wojenny, Polska 2023

**SCI FI**

10.00 **Kroniki Shannary 2** (1, 2)

11.50 **Zagubiona tożsamość** (8, 9) – s.f., Kan. 2011-2012

13.40 **Kosmiczna apokalipsa** – 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 **Malpa i Mechamalpa: Nowy porządek** – film s.f., USA 2024

21.00 **Transformers** – film s.f., USA 2007

0.00 **Most do Terabitihii** – film familijny, USA 2007

1.50 **Maszyna** – thriller s.f., Wielka Brytania 2013

3.30 **Zagubiona tożsamość 2** (10, 11) – serial s.f., Kanada

**PARAMOUNT NETWORK**

8.25 **Czarodziejki 3** (8)

9.25 **Policjnia grupa pościgowa 16** (1) – dok.

10.25 **Pingwiny z Madagaskaru** (6) – serial animowany

10.55 **Pokój Marvina** – dramat psychologiczny, USA 1996

13.00 **Czarodziejki 3** (9, 10)

15.00 **Jądro Ziemi** – dramat s.f., Wlk. Brytania/USA 2003

17.55 **Sonic. Szybki jak błyskawica** – film familijny, USA/Japonia/Kanada 2020

20.00 **Szeregowiec Ryan** – dram. wojenny, USA 1998

23.30 **Ojciec chrzestny 2** – film sensacyjny, USA 1974

3.30 **Policjnia 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 **FX 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** – 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 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 sensacyjny, USA 2001

22.05 **Patriota** – film sensacyjny, USA 1998

23.55 **Nieuchwytny cel** – 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.

15.35 **Naruto 2** (26) – serial anime

16.05 **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 **Maly 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 **Supersamochodowy bojowie 11** (3) – serial dok.

16.45 **Zholowani: ciężarówka w opalach 9** (1) – dok.

17.45 **Porzucone konstrukcje** (6) – serial dokum., Wlk. Bryt.

18.40 **Wykrywacz historii 4** (1)

19.50 **Zholowani: ciężarówka w opalach 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 **Supersamochodowy bojowie 11** (1) – serial dok.

**TLC**

**10.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 7**

**11.00 Wiza na miłość 12**

**13.00 Klinika bez tajemnic (1, 2) – program medyczny**

**15.00 Wiza na miłość: pościelowe 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**

**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.**

**TVN STYLE**

**5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (4) – reality show, Polska 2018**

**5.50 Damy i wiesniaczki. 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**

**DISCOVERY CHANNEL**

**9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów 7: Dar od Freda**

**10.00 Klan z Alaski (7)**

**11.00 Przetwać nad Jukonem: Mroczne dni**

**12.00 Włoska kontrola celna (6)**

**13.00 Ed Stafford: inicjacja**

**14.00 Nagi instykt 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)**

**TVP HISTORIA**

**6.45 Był taki dzień – fel., Pol.**

**6.50 Odnaleźć zaginione (13-15) – serial dok., Pol.**

**8.30 Czerdziestolatek (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 Czerdziestolatek (16)**

**15.10 Film dokumentalny**

**15.35 Sensacje XX wieku**

**18.05 Tajemnica twierdzy szczyfów (1) – serial wojenny, Polska 2007, wyk. Paweł Małaszyński, Borys Szybczyk**

**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 show, USA**

**18.00 Rolnicy. Podlasie (12, 13) – serial dokum.**



**21.00 Premiera: Rodzina 10+ 8 (12) – pr. rozr., USA 2026**

**22.00 Premiera: Kiedy dzieci mają dzieci 7 (12) – dok.**

**23.00 Klinika koszarnej stopy – serial dok.**

**0.00 Dr Pryszyczyła – kulisy Mali ludzie, wielka rodzina 11**

**1.00 Rodzina 10+ 8 (12) – rozr.**



**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**



**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 urządził! (5)**

**2.20 Nieoczywiste miejsca (4) – serial dok., Pol. 2022**



**19.00 Nagi instykt przetrwania 10**

**21.00 Premiera: Rolnicy w akcji (1)**

**22.00 Premiera: Woku cyklonu: Łowcy burz (3)**

**23.00 Premiera: Bimbrownicy 14**

**0.00 Od samochodu do domu 2**



**19.00 Było sobie miasteczko 20.00 Oficer (7) – serial sens.**

**21.05 Starożytny Egipt – kroniki imperium (1): Zyciodajny Nil – serial dok.**

**22.10 Nieznana wojna na Północy (1) – dok.**

**23.15 Sensacje XX wieku 1.20 Encyklopedia II wojny światowej**



**21.00 Galileo (24)**

**21.00 Inżynierowie Hitlera: budowniczości 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 Kolowrotek (1, 2) – mag.**

**METRO**

**8.30 Szpital (784, 785) – paradok.**

**10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (353, 354)**

**12.30 SOS Eskipy w akcji (29)**

**13.30 Brzydula (29, 30) – kom., Pol.**

**14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (14) – serial obycz., Turcja**

**15.45 The Floor – teleniemia, 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 Majja 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.**

**17.00 Wojciech Ceirowski – bosso 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 Pojedynki na grille**

**16.05 Kuchenne rewolucje – rozr.**

**17.05 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny**

**17.40 MasterChef – pr. rozrywk.**

**19.10 Dziecieste 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 szczycie**

**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**

**21.00 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 Przetwanie w kanadyjskiej dzicz**

**13.00 Wojenna szkoła przetrwania**

**14.00 II wojna światowa: Ukryta prawda: Oblężona wyspa**

**15.00 Alarm na lotnisku: Peru**

**17.00 Zatonione 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 Próby ratownicze: Jukon**

**23.00 Sześć 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 Podążając 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 Superchirurgi: 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 Niepójcie: 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 Stracy 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 Wiezienie – serial dokum.**

**11.00 Pilot 13 – serial kryminalny**

**14.30 Świat według Kiepskich (354) – serial komediowy, Pol.**

**15.00 Świat według Budyńch 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 Złoty remont 4 – pr. rozr.**

**20.05 Dorota inspiruje**

**21.00 Dorota was urządził! – 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 Brazylijczyk uczy uliczne z Andy'm 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 Egzotyckie wakacje na każdą kieszeń. Zanzibar – program rozrywk.**

**20.00 Egzotyckie wakacje na każdą kieszeń. Dubaj**

**21.00 Nagi instykt 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 okazje**

**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 Dziką konfrontacją**

**21.00 Niezwykły dr Pol**

**2.00 Dzikie miejsca Europy**

**2.48 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy**

**POLSAT WIASAT 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 zmieniła świat: Statua Wolności – dok.**

**16.35 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze**

**17.40 Punkty zwrotne**

**18.50 Historia sprawiedliwości**

**19.40 Cesarstwo Rzymskie: mity i fakty**

**20.50 Świata Hitlera: Rudolf Hess**

**22.00 1776: niepodległość USA**

**22.55 Naziszi: 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**

**14.05 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo**

**15.00 Kupcie sobie zamek! 2**

**15.55 Porządki must być – dok.**

**16.50 Gardeners' World 14**

**18.00 Uczestka 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 wygnajem – 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 Ziomiarze – serial dokum.**

**21.10 Opancerzony – film**

**22.55 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 Rolki polski – mag. kulin.**

**15.30 Ojciec Mateusz (5, 6)**

**17.25 Najwspanialsze ikony natury: Łód – serial dokum.**

**18.30 Lato z Radiem i Telewizją Polska: 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**

**PLANETE+**

**12.35 Światliki. 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 Oumamuwa, przyspiesz 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 – film dokumentalny**

**20.00 Kto rządzą światem?**

**21.05 Mieszkający skandynawskich wód**

**22.10 Niebezpieczne drogi**

**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 Zeglarska** – magazyn sportowy

**13.05 Piłka nożna: MŚ 2026** – 1/8 finału

**15.30 Dzień na mundialu** – magazyn piłkarski

**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 Thuille – cross-country kobiet i mężczyzn

**19.30 Motocross:** MŚ w Johannesburgu

**20.30 Endurance Uncovered: Racing for Excellence**

**POLSAT SPORT 1**

**6.00 Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy

**8.00 Formula 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)

**TVP ABC**

**10.45 Rodzina** – Trefików 2

**11.35 Stacykowo**

**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**

**MINIMINI+**

**4.32 Księżniczka Hania i Grymasek 4**

**4.38 Detektyw Lodyga 7**

**5.05 Tomek i przyjaciółe 20**

**6.10 Ciekawski George 6**

**6.39 Ciekawski George 6**

**7.33 Kicia Kocia 2**

**8.30 Cloudy & Stormy**

**9.05 Bing**

**10.00 Baranek Shaun**

**11.25 Baczne owczki**

**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**

**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.**

**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

**21.00 Formula 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

**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)

**17.05 Pszczółka Maja**

**17.30 Petroni: Obrońcy zwierząt**

**18.00 Kucharz Shane**

**18.25 Leo da Vinci 2**

**19.00 Płyś i Bill**

**19.10 Czarodziejskie miasteczko Pinokia**

**19.25 Piotruś Królik**

**19.50 Lupin wśród bajek**

**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**

**20.20 Fakty o świecie**

**21.00 Polska i świat**

**22.00 Szkoła 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 Wyciągi 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 Slaw Sydney 2000**

**23.00 Igrzyska Olimpijskie: Galeria Slaw 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 (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** Kanciastoparty 5

**10.10 SpongeBob** Kanciastoparty 7

**10.25 SpongeBob** Kanciastoparty 13

**11.45 Grzmotomocni: Tajniacy**

**12.15 Niebezpieczny Oddział**

**12.40 Niebezpieczny Henryk**

**13.10 SpongeBob** Kanciastoparty 15

**14.25 Harmidom 3**

**15.20 Harmidom 10**

**15.40 Sonic Prime 2**

**16.05 SpongeBob** Kanciastoparty 15

**TELETOON+**

**8.20 Kumple z dzungli** – 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 dzungli** na ratunek! 3

**13.13 Kumple z dzungli** – na ratunek!

**13.39 Polly Pocket 6**

**14.22 Dinuś i Lusja**

**14.50 Siostry 3**

**TVP Info\_ TVP INFO**

**15.45 Panorama**

**16.00 Dzień w godzinę**

**17.00 Teleexpress**

**17.15 Teleexpress Extra**

**17.35 Panorama**

**17.42 Wykrzywacz kłamstw**

**18.00 Panorama**

**18.30 Kontrapunkt**

**19.00 Kontrapunkt – Ring wolny**

**19.30 Program informacyjny 19.30**

**20.18 Trójka Polityczny**

**21.00 Kwiatki polskie**

**21.45 Panorama**

**22.10 Oko na świat**

**22.30 Program informacyjny 19.30**

**22.45 112. Magazyn kryminalny**

**23.00 Panorama dnia**

**CANAL+ SPORT 2**

**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: Ludmila 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 Formula 2:** Grand Prix Wielkiej Brytanii

**13.40 Made in Italy (17)**

**14.00 Formula 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 Formula 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii

**22.40 Ligue 1 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 Barbabapa i jego rodzinka 2**

**9.40 Barbabapa 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 Barbabapa 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 Barbabapa – szczęśliwa rodzinka**

**18.10 Barbabapa i jego rodzinka**

**DISNEY JUNIOR**

**8.00 Spidey i superkumple 3**

**8.30 Klub Myszkki Miki Plus**

**9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**

**9.30 Klub Myszkki 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 Myszkki Miki Plus**

**14.00 Superkoty 3**

**14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**

**15.00 Iron Man i super ekipa**

**15.30 Spidey i superkumple 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**

**15.50 Sport**

**16.10 Więcej „Wydarzeń”**

**16.30 Punkt widzenia Jankowskiego**

**18.00 Punkt widzenia Szubartowicza**

**19.15 Gość „Wydarzeń”**

**19.50 Debata Gozdyry**

**21.50 Wydarzenia wieczorne**

**22.30 Dzień na świecie**

**23.30 Obraz dnia**

**0.00 Punkt widzenia Jankowskiego**

**CANAL+ SPORTS**

**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 Formula 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 Kolowrotek**

**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 Rzeczka w obiektywie amatorskiej kamery**

**21.10 Tajna historia XX wieku**

**22.10 Poszukiwacze historii**

**22.35 Pociągi**

**23.10 Wakacje z Bałtykiem**

**4.05 Starozytłni kosmici**

**TVP TURBO**

**11.15 101 napraw 4**

**12.15 Jeździć, obserwować**

**13.00 Mobilni mechanicy**

**14.00 Zawodowy handlarze**

**16.00 Wojny samochodowe**

**18.00 Raport Turbo**

**18.15 Zawodowy handlarze**

**19.00 Moto kombat**

**19.45 Duda kontra Szafranski**

**20.30 Prawko na świecie. Jazda bez zasad**

**21.15 Z drugiej reki**

**22.00 Raport Turbo**

**22.15 Jeździć, obserwować**

**23.45 Naprawy nie do naprawy**

**0.30 Nauka jazdy**

**TVP**

**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: Weże 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**

**TRVM**

**17.00 Wierze w Boga**

**17.30 24. Międzynarodowy Rajd Katiński**

**18.05 Informacje dnia**

**18.15 Rozmowy niedokończone**

**19.30 Każdy małuch to potrafi**

**19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**

**20.00 Informacje dnia**

**20.20 Różaniec**

**20.50 Ślady historii**

**21.00 Apel Jasnogórski**

**21.20 Informacje dnia**

**21.40 Polski punkt widzenia**

**22.00 Najświętsze Serce – film religijny, Hiszpania 2020**



W przyszłym roku Sylvester Stallone i Jennifer Flavin będą obchodzić trzydziestą rocznicę ślubu.

Lata lecą, ale Sly dba o dietę, zażywa ruchu i... kocha. Dlatego czuje się młody.

➔ **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 afere.

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. Jedną 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, Francisca 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**

**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.**



Dziki 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**

grubasek w chlewie	.... Wołodziejowski	list bez podpisu	▼	kluje 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	▶					piotun, szalwia	▶	5				wisi na nim kłódka		kupryt lub czad	
▶			7	skraj	▶					dzieciocy wybryk, figiel	▶	1			
plonie w świecy	wklepywany w skórę twarzy		▼	Agent z Sandrą Bullock	zieleny 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					plyn, 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

TVP 1 TVP 1 DV3 T2

- 5.00 **Złoty chłopak** (328) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 5.50 **Akacyjowa 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 Jedyńce: 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 **Reportrzy** – magazyn reporterów
- 18.25 **Akacyjowa 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. Ciągący się wzdłuż brzegów rzeki korytarz ocalonej roślinności jest schronieniem między innymi dla orangutanów, alk obrzyczych, dzioboroboczków, 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



23.15 BIOGRAFICZNY

**Korczak**

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

TVP 2 TVP 2 DV3 T2

- 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 diler. 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
- Bezza uniemożliwia Hancer rozmowę z Cihanem. Oboje podpisują pozew rozwodowy. Yasemin, podejrzewając podstęp, nakłania Beyzê 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 Tomasa, ale między nimi wciąż panuje napięcie. 40 min
- 20.05 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026
- 20.35 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 20.55 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 21.50 **Na sygnale** (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



15.05 OBYCZAJOWY

**La Promesa – pałac tajemnic**

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**

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 narząza się na konsekwencje po zabraniu chorego na raka pacjenta na wycieczkę. 65 min



23.50 SENSACYJNY

**PitBull 2**

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 POLSAT DV3 T2

- 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 skraj 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 wada 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 ciężarów – serial paradokumentalny, Polska 2025
- Postregany jako nieudaczny 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 **Słyszeliście o Morganach?** – komedia romantyczna, USA 2009, reż. Marc Lawrence, wyk. Sarah Jessica Parker, Hugh Grant, Natalia Klimas, Vincenzo Amato (patrz obok)
- Dругie 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 2014, reż. Nicholas Stoller, wyk. Seth Rogen, Rose Byrne, Zac Efron (patrz obok)
- 0.25 **Zła kobieta** – komedia, USA 2011, reż. Jake Kasdan, wyk. Cameron Diaz, Lucy Punch, Jason Segel, Justin Timberlake (patrz obok)
- 2.25 **Boski żigolo** – komedia, USA 1999, reż. Mike Mitchell



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 przewodzą charyzmatyczny Teddy (Zac Efron). Organizowane przez nich imprezy stają się coraz głośniejsze. W końcu między sąsiadami wybuchła wojna. 135 min



0.25 KOMEDIA

**Zła kobieta**

Cyniczna nauczycielka Elizabeth (Cameron Diaz, zdj.) chce bogato wyjść za mąż, by rzucić znieważoną pracę. Próbuje uwieść majątnego Scotta (Justin Timberlake, zdj.). Problemem jest rywalka. 120 min

**TVN** DV3 T2

**TVN** DV3 T2

**TV PULS** DV3 T2

**TVN 7** DV3 T2

**5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów  
**5.55 Ukryta prawda** (1692) – serial paradokumentalny, Polska 2020

**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 Żyty 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 Wrocławem. Proponuje on ginekologiczne spotkanie. **65 min**

**17.55 Miode gliny** (16) – serial kryminalny, Polska 2026  
 Mikołaj ginie od ciosów siekiarą. Ciało odnajdują jego dawni koledzy z liceum. Na miejscu policjantki spotykają księdza, kościelnego i leśnika, którzy oddają hold 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

**20.15 Na Wspólnej** (4242) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)

**20.50 Godzilla II: Król potworów** – 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 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



**15.45 FAB-DOKUM.**

**Detektywi** (107)  
 Znika przyjaciółka Katarzyny Kowalik, która została napadnięta w swojej taksonówce w pobliżu pustostanu. Śledczy znajdują tam nieprzypadkową 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. Towarzystwo mu syn i ciężarna żona. **35 min**



**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 Ghidrahem. **165 min**

**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; Królóbójca – 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 antyterrorysty. **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 Ivetę. Juan Miguel prosi Marichuę o pozostanie. Nie będzie próbował odebrać jej dziecka. Ona odmawia. Cecilię 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. Łąka wspiera go w poszukiwaniu innych ofiar. Alicja planuje odwiedzić córkę. **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 sensacyjny, USA/Niemcy 1998, reż. F. Gary Gray, wyk. Samuel L. Jackson, J.T. Walsh, Kevin Spacey, David Morse (patrz obok)

**0.55 Kwada gra** – 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



**17.00 FAB-DOKUM.**

**Kurierzy** (32)  
 Dorota dostarcza przesyłkę do gabinetu urologowicza, 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 buntownicza 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**



**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**

**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 2020

**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-latkim 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 wakancje jest rozpatrywana sprawa z Gdyni. Izabela Kardaś próbowała zamordować przyszywaną siostrę, Wiktorię Szczygieł. Napastniczka uderzyła ofiarę kamieniem w głowę, a następnie zepchnęła ją ze skarp. **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 napasni 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 zamkniętę mieszkankę. Nie może się też dodzwonić do mężczyzny. Stara się namierzyć wybrankę. Okazuje się, że znalazł on sobie nową partnerkę. **60 min**

**20.00 Legendy ringu** – komedia, USA 2013, reż. Peter Segal, wyk. Robert De Niro, Sylvester Stallone, Kevin Hart, Alan Arkin (patrz obok)  
**22.35 Godziny szczytu 2** – komedia sensacyjna, USA 2001, reż. Brett Ratner  
**0.35 Jak Boss** – 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



**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 na terenie jednego z osiedli. Podejrzanie 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.) zaczęli 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**



**0.35 KOMEDIA**

**Jak Boss**  
 Przyjaciółki Mia (Tiffany Haddish, zdj.) i Mel (Rose Byrne, zdj.) prowadzą sklep kosmetyczny. Ich zadłużenie rośnie. Wiana postać z branży, Claire Luna (Salma Hayek), proponuje im pomoc. **95 min**

TVP 3 TVP 3 D3 17

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 rękę (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 TVP POLONIA

15.00 Słowo daje! - 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 Telexpress
17.50 Telexpress Extra - inf.
18.15 Mały kawalek Polki
18.45 Info Wilno - pr. inform.
19.05 Wileńska w oświetlonej: Portret własny - pr. inform.
19.15 Laskowik & Malicki
20.10 Program informacyjny 19.30
20.40 Pogoda

TV 4 D3 17

6.00 Strażnik Teksasu (8, 9) - serial sensacyjny, USA
7.55 Bogaty dom - biedny dom (73) - reality show, Polska 2022
8.55 Policjanci 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 Policjanci i Policjanci (1397) - obycz., Pol. 2026
18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (515) - reality show, Polska 2025

PULS 2 D3 17

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 Swinka Peppa - anim.
9.45 Bing - serial animowany
10.00 Język i Przyjaciele
10.35 Spidey i superkumple 2 - serial animowany
11.35 Gus. Mały - wielki rycearz - 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 Finesz i Ferb 2 - anim.

TVP ROZRYWKI TVP ROZRYWKI

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 Kolo 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
17.00 Va banque - teleturniej
18.25 Kolo fortuny - telet., Pol.
18.35 Okrasa łamie przepisy (353) - magazyn kulinarny

TTV HD D3 17

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
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 znajdują 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
4.52 Gość Regionów - publ.

OBYCZAJOWY



20.50 Miłość nad rozlewiskiem (4, 5)
Kaśka trafia do szpitala. Najbliżsi oddają jej krew. Miłość jedzie do Warszawy szuka 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 Uroczyisko (201, 202) - serial kryminalny, Polska
21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (127) - krym.
22.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (1010) - krym., Pol. 2026
23.00 Patriotka - dramat hist., FILM USA/Niemcy 2000
2.20 Hardkorowy lombard 3 (21) - serial dokum., USA

ANIMOWANY



17.00 Smerfy
Wróżka Allura daje skrzatowi magiczną kulę, z której mogą czerpać siłę i natchnienie. Stworzył uzależniają się od niej. Papa Smerf pomaga im w wyzwoleniu spod wpływu czarodziejki. 60 min

- 18.00 Pingwin 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 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 gładzica. 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 Kolo 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 polaczy 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 TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.10 Seans dla każdego 17.35 Moda na język polski
18.00 Grajmy swoje 18.10 Panorama Iomzynska 18.30 Obiektwy 18.50 Gość „Obiektwy” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Budowniczo-ści świata 21.00 Przeglad swal-ki 21.20 Gość „Obiektwy” 21.30 Obiektwy
BYDGOSZCZ 17.30 Samorządni 18.15 Pokochaj Grudziądz 18.30 Zbliżenia 19.00 Unia kulinarna 19.20 Wylczy apetyt 21.00 Jesz-cze dzień z Zycia 21.11 Słowo daje! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
GDANSK 17.30 Na 2 kontakty 17.50 Raport gospodarczy 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Tedę jo 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama
KATOWICE 17.01 Raz, dwa, trzy - lato! 17.45 Sobota w Bytkowie 18.15 Papyń ty 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 Obiektwy 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

LODZ TV 6

17.06 Bezpieczne dziedzice 17.15 Eddz Świątloczula 17.30 Strę- fa biznesu 17.45 Samorządni 18.15 Reportaż 18.30 Eddzkie 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 stad 21.18 Bezdłennie 21.30 Teleskop
RZESZÓW 17.30 Zakamarki prze- szłości 17.56 Dokument w TVP 19.17 Reportaż sportowy 21.02 Opowieści stad 21.18 Bezdłennie 21.30 Teleskop
SZCZECIN 17.30 Prywatne życie zwierząt 5 17.52 Słowo daje! 18.00 Ludzie i maszyny 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Z wiesz-ka 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 Warszawski 17.30 Wrocław 18.09 Region dialogu 17.29 Wakacyjny Dolny Śląsk 17.43 Strępa 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 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 średziennomor- ska - 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.
19.10 Rodzinka.pl (287, 288)
21.25 Ojciec Mateusz 32 (412)
22.20 Człowiek w żelaznej masce - film kostiumowy, Wielka Brytania/USA 1998
0.45 Pojedynki na głosy - komediodramat, Wielka Brytania 2019

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 Dods 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)

TVP KULTURA TVP KULTURA

12.30 Tajemnice kulturowych seriali (2) - serial dokum.
13.30 Co mowią lekarze
14.05 Noce i dnie (2) - obycz.
15.20 Ludzie Wisły - melodramat, Polska 1938
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 Kosza - dramat biograficzny, Polska 2019
23.15 Informacje kulturalne
23.50 Stan wyjątkowy - kome- diodramat, Chorwacja/ Polska/Serbia 2018

ROMANCE TV

12.25 Toni - akuszer. Władza i ciąża - obycz., Niem. 2023
14.20 Rosamunde Pilcher. Pomyłki serca - komedia obyczajowa, Niemcy 1997
16.15 Lena Lorenz. Kruche szczęście - dramat obyczajowy, Niemcy 2021
18.05 Górski lekarz (144, 145)
20.00 Zabójstwo nad Morzem Włattowym - komedia kryminalna, Niemcy 2023
21.55 Pokój ze stajnią. Teściowa na horyzoncie - komedia, Niemcy 2021
23.50 Górski lekarz (144, 145)
1.45 Zabójstwo nad Morzem Włattowym - komedia kryminalna, Niemcy 2023

afena ANTENA HD

11.05 77 TV 2 (4) - pr. rozr., Polska
12.00 Co Polak potrafi na drodze? (14) - rozr., Pol.
13.00 Ciężarówka przez śniegi 2 (1) - serial dokum.
14.00 Kłątwa Wyspy Dębów 6 (32) - reality show, USA
15.00 Wojny kontenerowe 2 (7, 8) - serial dokumentalny
15.55 Australijscy poszukiwawcy 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 (1) - krym., Fr.
22.05 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Genuszyki (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. Zaginięci (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

COMEDY CENTRAL COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele 7 (7-12) - kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywku 6 (23, 24) - kom.
12.50 Teoria wielkiego podrywku 7 (1-4) - kom.
14.30 Dwóch i pół 5 (11-14)
16.30 Przyjaciele 7 (13-18)
19.30 Teoria wielkiego podrywku 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 Pracochłony 3 (11, 12)
2.00 Śmieśniczy nie będzie 6 (15, 16, 14) - rozr., Wik. 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 Serieale: rozmowy 2
16.45 Nowe przygody Aladyna - kom., Francja/Belgia 2015
19.00 Szpital św. Anny (70)
20.00 Ocean's Thirteen - kome- dia sensacyjna, USA 2007
22.40 List w butelce - melodramat, USA 1999
1.10 Stacja Warszawa - film obyczajowy, Polska 2013
2.50 Szkoła (746) - paradok.
3.35 Ukryta prawda (1367, 1368) - paradok., Pol.

**STOPKLATKA**

**6.00 Złoty interes (7)** – rozr.  
**6.50 Wojciech Ciejrowski – 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 Wojsny magazynowe: Kanada** – reality show  
**19.10 Aukcja w ciemno 2 (7, 8)** – serial dokum., USA

**SENSACYJNY**



**20.00 Najlepsi z najlepszych** **FILM** – USA 1989  
 Tommy Lee (Phillip Rhee, zdj.) trenuje reprezentację USA do mistrzostw świata w taekwondo. Mierzy się z koszmarami po śmierci brata. W dniu zawodów dochodzi do komplikacji. **120 min**

**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. Zaginięci (155, 156)** – serial kryminalny, Polska  
**19.00 Gliniarze (995)** – serial paradokumentalny, Polska  
**20.00 Ślad (71)** – serial krym.  
**21.00 Gliniarze (790)** – paradok.

**DOKUMENT**



**22.00 Ambulans (6)**  
 Kamery śledzą pracę ratowników medycznych, którzy mierzą się z ekstremalnymi sytuacjami, wymagającymi odwagi, szybkiego działania i empatii. Pokazują też codziennność dyspozytorów przyjmujących zgłoszenia. **60 min**

**23.00 Świat według Kiepskich (359, 360)** – serial kom., Polska 2011  
**0.00 Ślad (93)** – krym., Pol.  
**1.00 Zdrady II (12)** – paradok.  
**2.05 Wydarzenia**  
**2.50 Ewa gotuje (549, 550)** – magazyn kulinarny  
**4.00 Atleci** – mag. sportowy  
**5.10 Drwale (6)** – serial dok.  
**5.30 Telezakupy TV Okazje**

**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

**OBYCZAJOWY**



**21.30 Ranczo 9 (105, 106)** – Polska 2015  
 Zdenerwowany ksiądz pod okiem Michałowej szkazuje się do pracy w kurii. Obawia się, że nie podola nowym obowiązkom. Tymczasem Lucy i Kusy obserwują kłócące się w dworku pary. **115 min**

**23.25 Ojciec Mateusz 30 (388)** – serial kryminalny, Polska  
**0.20 U Pana Boga w Królowym Moście (3)** – serial obycz., Polska  
**1.20 Erynie (6, 7)** – 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 życzzeń (6, 7)** – serial przygodowy, 1985  
**10.45 Podróż za jeden uśmiech** – 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 Cztery pancerni i pies (7, 8)** – serial wojenny

**SENSACYJNY**



**20.00 Ekstradycja 3 (5, 6)**  
 Skorumpowany minister ujawnia nazwiska urzędników, którzy podpisali są niezębne, 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** **FILM** – komediodramat, 2002, wyk. Marek Kondrat  
**1.35 Supermarket** **FILM** – thriller, 2012, wyk. Mikołaj Roznerski  
**3.10 Obudź się** **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

**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**

**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: Straznik 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 „Zmierzchni”** **FILM** **Zacmienienie** – film fantasy, USA 2010  
**17.50 Premierowa jazda** – magazyn  
**18.05 Łapu capu** – pr. rozr., Pol.  
**18.10 Mamma Mia! Here We Go Again** – kom. muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018

**WOJENNY**



**20.00 Kontyngent 2** – Szwecja 2025  
 Do żołnierzy docierają wieści o zamieszkach. Nie mogą jednak podjąć interwencji. Gdy w końcu wkraczają do akyt, staje się jasne, że przybyli zbyt późno. **45 min**

**20.45 Smashing Machine** **FILM** – dram. biograf., USA 2025  
**22.45 Protector** – dramat **FILM** Sensacyjny, USA 2025  
**0.20 Franz Kafka** – dramat **FILM** biograficzny, Czechy/Polska/Niemcy 2025  
**2.25 Innego końca nie będzie** – obycz., Pol. 2024

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

**13 ULICA**

**6.05 Bianca 3 (3, 4)** – serial kryminalny, Włochy 2023  
**8.25 Morderstwo w Larczac** **FILM** – film kryminalny, Fr. 2020  
**10.25 Mentalista (5-8)** – serial kryminalny, USA 2008  
**14.05 Bianca 3 (5, 6)** – serial kryminalny, Włochy 2025  
**16.15 Morderstwo na Archipelagu Frioul** – film kryminalny, Fr. 2021  
**18.20 Mentalista (9-12)** – serial kryminalny, USA  
**22.00 Niedwidomy detektyw (5)** – krym., Austria/Niem. 2021  
**23.55 Beliefond (1)** – serial krym.  
**2.00 Morderstwo na Archipelagu Frioul** – film kryminalny, Fr. 2021  
**4.05 Bianca 3 (5, 6)** – serial kryminalny, Włochy 2025

**POLSAT FILM**

**6.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wieś (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** **FILM** niezmana – horror, USA/Japonia 2014  
**22.55 Zakładnik z Wall Street** **FILM** – film kryminalny, USA 2016  
**0.55 Pala zbrodni (76, 77)**  
**2.55 Ślad (32, 33)** – serial krym.  
**4.50 Na ratunek 112 (862, 863)**

**HBO**

**9.55 Harry Potter i Czarna Księga** **FILM** **Ognia** – film przygodowy, USA/Wielka Brytania 2005  
**12.30 P.S. Kocham Cie** **FILM** – melodramat, USA 2007  
**14.35 Pan Popper i jego pingwiny** – komedia, USA 2011, wyk. Jim Carrey  
**16.10 Lombard** – dram. **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**

**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** – sens., USA/Hongkong/Ukraina 1996  
**20.00 Doczekaj 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 obyczajowy, Polska 2001  
**14.40 L.A.R.P. Miłość** **FILM** **trolle i inne kwesty** – komedia, Polska 2025  
**16.20 Morderstwo w ambasadzie** **FILM** **w ambasadzie** – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2025  
**17.45 Hollywood Buzz** – mag.  
**18.10 Kopnieć 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 Pila** – 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:** **FILM** **Nowy porządek** – 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 Bibliotekarz: Nowy rozdział (6)** – serial s.f., USA  
**22.00 Bibliotekarz 3: Kłątwa kielicha Judasza** – film przygodowy, USA 2008  
**23.50 183 metry strachu** **FILM** – thriller, USA 2016

**PARAMOUNT NETWORK**

**9.25 Policjnia grupa pościgowa 16 (4)** – dok.  
**10.30 Chłopcy świat** – dramat **FILM** obyczajowy, USA 1993  
**13.00 Czardziejki 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** – dramat przygodowy, USA 2000  
**23.05 Ojciec chrzestny: Epilog** **FILM** **Śmierć Michaela Corleone** – 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** **FILM** **z Paddington** – 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 lgi (4)** – dok.  
**10.45 Maly 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 zwuchwanych 2 (1, 2)** – wojenny  
**0.05 Prosta sprawa (3, 4)** – serial kryminalny, Polska  
**2.10 Maly Zgon (5, 6)** – krym.  
**4.15 Byłem królem** – dok., Pol.  
**5.15 Miasta rytm (9)** – dok., Pol.

**CANAL+ 360**

**14.00 Wykrzywczy historii 4 (3)**  
**15.00 Grip** – w świecie supersamochodów (5)  
**16.00 Supersamochody bojowe 11 (4)** – serial dok.  
**17.00 Zholwanicy: ciężarówka w opalach 9 (2)** – dok.  
**18.00 Porzucone konstrukcje (7)** – serial dokum., Wlk. Bryt.  
**18.55 Wykrzywczy historii 4 (2)**  
**19.50 Zholwanicy: ciężarówka w opalach 9 (3)** – dok.  
**20.50 Co poszło nie tak (3)** – serial dok., Wielka Brytania  
**21.50 Grip** – w świecie supersamochodów (6) – serial dokum., 2022  
**22.50 Supersamochody bojowe 11 (2)** – serial dok.

**TLC**

8.00 Dom wygrany na loterii 17  
9.00 Poligamista szuka żony 4  
10.00 Wiza na miłość: poscielowe rozmowy 11  
11.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporamami – reality show  
13.00 Dr Pryszczyla 4  
15.00 Wiza na miłość 11  
16.00 Historie wielkiej wagi  
18.00 Pokonać otęłość (7)  
19.00 Wiza na miłość: rajski romans 4 – reality show  
20.00 Twarz od nowa

**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

**TVN STYLE**

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (5) – reality show, Polska 2018  
5.50 Damy i wiesniaczki. PL 9 (3) – serial fab.-dok.  
6.45 Ślubny 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

**DISCOVERY CHANNEL**

10.00 Klan z Alaski: W naszych zylach płynie złoto  
11.00 Przetwać nad Jonkiem  
12.00 Włoska kontrola celna (7)  
13.00 Pojedynki Eda Stafforda (1)  
14.00 Nagi instykt przetrwania: Elita 3  
15.00 Złomowisko PL 6 (6)  
16.00 Teorie spiskowe pod lupą: Niewidzialna broń  
17.00 Na strazy duńskiego lotniska 2 (4)  
18.00 Bracia Collins biorą się do roboty (14)

**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

**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 loszach (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 Skórce na ratunek 8: Niezłe piony – serial dok.  
22.00 Premiera: Moje paranoje – wydanie specjalne 2  
23.00 Moje koszarne stopy 2: Paskudne stopy!  
0.00 Dr Pryszczyla – kulisy  
1.00 Twarz od nowa  
2.00 Skórce na ratunek 8



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



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  
1.25 Dorota was urządził! (6)  
2.00 Nieoczywiste miejsca (5) – serial dok., Pol. 2022  
2.55 Dieta czy cud? (5, 6)



19.00 Złomowisko PL 3 (3-5)  
22.00 Premiera: Nagi instykt przetrwania: Mistrzostwa świata Od samochodu do domu 2  
1.00 Hot rod wg Kindiga  
2.00 Czarnobyl. Polska perspektywa – film dok.  
23.20 Sensacje XX wieku



18.10 Tajemnica twierdzy szczyfów (2) – wojenny film dokumentalny  
20.05 Officer (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



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 Kolowrotek (3, 4) – mag.

**METRO**

8.30 Szpital (786, 787) – paradok.  
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (355, 356)  
12.30 SOS Eskipy w akcji (30)  
13.30 Brzydula (31, 32) – kom., Pol.  
14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (15) – serial obycz., Turcja  
15.45 The Floor – teleturizm, 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 magazynów: Kanada 2 – reality show, Kan.  
14.25 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show  
15.30 Sensacje XX wieku – hist.  
17.50 Wojciech Cejrowski – bosso 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! 20  
23.00 Akcja: Restauracja! – mag.  
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 Przetwanie w kanadyjskiej dzicy  
13.00 Wojenna szkoła przetrwania  
14.00 II wojna światowa: Ukryta prawda: Decydujące starcie  
15.00 Alarm na lotnisku: Peru  
17.00 Tajemnice mumie  
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: rozwój i upadek – serial dokum.  
17.40 Dziewicze zakątki Ziemi  
18.45 Malownicze trasy kolejowe 3 – serial dokum.  
19.45 Pociągami przez starożytną Grecję – dok.  
20.55 W okowach mrozu 3 – dok.  
22.55 Człowiek: historia ewolucji – serial dokum.  
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  
21.50 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 Wzięcie – serial dokum.  
11.00 Poliro 13 – serial kryminalny  
14.30 Świat według Kiepskich (355) – serial komediowy, Pol.  
15.00 Świat według Bunch 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 Złoty remont 4 – pr. rozr.  
19.05 Będzie pięknie – pr. rozr.  
20.05 Dorota inspiruje  
21.00 Dorota was urządził! – rozr.  
22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 9 – program rozrywkowy  
23.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 10 – pr. rozrywk.  
0.45 Kupujemy Ci ogródek 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 Ciężarówka przez Stany  
14.55 Brazylijskie uczy uliczne z Andyem Batesem – dok.  
17.00 Dania wysokich lotów  
18.00 Najlepsze drinki z Shay Mitchell – serial dokum.  
19.00 Małżeństwo w dżungli  
21.05 Kobiety – serial dok.  
23.10 Kobieta na krańcu świata  
0.55 Dania wysokich lotów  
2.00 Najlepsze drinki z Shay Mitchell – serial dokum.  
2.50 Bimbowitka – 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: Rzeźnicy rywal – 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 India: Pustynne lwy  
19.00 Królestwo drapieżników  
20.00 Dziką konfrontacją  
21.00 Niezwykły dr Pol  
2.00 Dzikie miejsca Europy  
2.48 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórca

**POLSAT WIASAT 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: miasty 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

**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 Jelitwa 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**

15.00 Kupcie sobie zamek! 2  
15.55 TkaninOWE kreacje – mag.  
16.20 Mam zamek 3 – serial dok.  
16.50 Gardeners' World 14  
18.10 Ucieczka na wieś 22 – dok.  
19.00 Wielkie projekty: Swieczka 3 – serial dokum.  
20.00 Daleko od miasta 11 – dok.  
21.00 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo – serial dokum.  
22.00 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 8 – mag.  
22.30 Przekopujemy Ci ogródek!  
22.55 Daleko od miasta 14 – dok.  
23.20 Podzielić M2 2 – mag.

**SUPER POLSAT**

10.30 SuperLudzie – serial dokum.  
11.55 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 Ziomiarze – 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 KOBIECI**

14.00 Omnibus – szybci i mądry – teleturizm  
14.35 Omnibus – szybci i mądry – dogrywka  
15.00 Piękno, zgłoś się!  
15.30 Ojciec Mateusz (7, 8)  
17.25 Najwspanialsze ikony natury: Woda – serial dokum.  
18.30 Gabi Drzewicka  
Przez nas – 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 sensacyjny, Polska 2009

**PLANETE+**

12.35 Dzikie iberyjskie opowieści – serial dokum.  
13.45 Targowiska świata  
14.55 Zaginione światy – dok.  
15.00 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 Gdź Polski 2  
12.40 Kto rzucił światłem?  
13.40 Zagadkowe życie ptaków miejskich (1) – film dokum.  
14.45 Rajskie zakątki Europy  
15.40 Fale gorąca – film dokum.  
16.40 Magiczyny Adriaty  
17.45 Sanatorium miłości 4  
18.45 Bohdan Smoleń. W cieniu sceny – film dok., Pol. 2022  
20.00 Kto rzucił światłem?  
21.05 Podróż pelikanów – tajemnicza australijskiego outbacku – film dokum.  
22.05 Niebezpieczne drogi: Argentyna – cykl dokum.

**TVP SPORT**

**9.00 Mundialowy poranek**  
10.15 **Piłka nożna:** MS 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 – Wallia 2026 – półfinał (live)

**19.35 Sportowe ABC** – mag.

**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 PS w La Thuille – 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 Formula E:** ePrix Chin – podsumowanie

**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)

**TVP ABC**

**10.45 Rodzina Treflików 2**

**11.35 Stacykowo**

**11.55 Pszczołka Maja**

**12.25 Domisie**

**13.00 Przyjaciele**

**13.20 Tru i Tęczowe Królestwo**

**14.30 Oli i Luna**

**14.55 Onknauci**

**15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść?**

**15.40 Billy** – chomik, który został wojbojem

**16.05 Pat i Kwiat**

**16.35 Rev i Roll**

**17.05 Pszczołka Maja**

**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 megaszyn 3**

**17.20 Staś i fajna Babcia**

**17.50 Moje urodziny**

**17.57 Staś i fajna Babcia**

**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**

**19.50 Piłka nożna:**  
Mistrzostwa Europy U-19 – Wallia 2026 – mecz półfinałowy (live)

**22.10 Piłka nożna:**  
Mistrzostwa świata 2026 – podsumowanie 1/8 finału

**23.05 Boks:** Gala w Las Vegas – 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

**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**

**17.30 Petronix: Obrócnicy zwierząt**

**18.00 Mała Marinette**

**18.30 Leo da Vinci 2**

**19.00 Pyś i Bill**

**19.15 Czarodziejskie miasteczko Pinokia**

**19.25 Piotruś Królik**

**19.55 Lupin wśród bajek**

**20.10 Grizzy i lemingi**

**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**

**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 Szkoła 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 Włokniarz 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 Kanciastoperty 3**

**10.10 SpongeBob Kanciastoperty 7**

**10.25 SpongeBob Kanciastoperty 13**

**11.45 Grzmotomocni: Tajniacy**

**12.15 Niebezpieczny Oddział**

**12.40 Niebezpieczny Henryk**

**13.10 SpongeBob Kanciastoperty 15**

**14.00 SpongeBob Kanciastoperty / SpongeTom Krótkoperty 16**

**14.25 Harmidom 3**

**15.20 Harmidom 10**

**TELETOON+**

**8.20 Kumple z dzungli**  
– 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 dzungli na ratunek! 3**

**13.13 Kumple z dzungli**  
– na ratunek!

**13.39 Polly Pocket 6**

**14.22 Dinuś i Lusja**

**14.50 Siostry 3**

**TVP Info\_**

**16.00 Dzień w godzinę**

**17.00 Teleexpress**

**17.15 Teleexpress Extra**

**17.35 Panorama**

**17.42 Wykrywacz kłamstw**

**18.00 Panorama**

**18.30 Kontrapunkt**

**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 Formula 2:** Grand Prix Wielkiej Brytanii

**13.40 Made in Italy**

**14.00 Formula 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 Formula 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 – Wochy (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 Myszkki Miki Plus**

**9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**

**9.30 Klub Myszkki Miki Plus**

**10.00 Blue 2**

**11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**

**11.30 Psia Brygada**

**12.00 Spidey i superkumple 3**

**12.30 Blue 2**

**13.30 Klub Myszkki 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+ SPORTS**

**9.00 Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włokniarz 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 Formula 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**

**6.30 Budowlanicy**

**6.30 Kolowrotek**

**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 gina**

**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 reki**

**19.45 Moto kombat**

**20.30 Zawodowi handlarze**

**21.15 Naprawy nie do naprawy**

**22.00 Raport Turbo**

**22.15 Jeździć, obserwować**

**23.45 Duda kontra Szafranski**

**0.30 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**

**TRWAM**

**16.30 Rozmowy o edukacji**

**17.00 Po stronie prawdy**

**18.05 Informacje dnia**

**18.15 Rozmowy niedokończono**

**19.20 Odnałeż siebie**

**19.30 Bóg z nami**

**20.00 Informacje dnia**

**20.20 Różaniec**

**20.50 Myśliciel Ojczyzna**

**21.00 Apel Jasnogórski**

**21.20 Informacje dnia**

**21.40 Polski punkt widzenia**

**22.00 Przetrawiliśmy**

**22.30 Władysław hr. Zamoycki. Pan z Wielkopolski. Władca Tatr** – film dok., Pol.

– Często wcielam się w eleganckie kobiety, ale sama na co dzień taka nie jestem – wyznaje.

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 Sili 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 dekollet. 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 rozvodnik wziął ją pod rękę przed obiektywami fotoreporterów. – Gözde jest moją przyjaciółką, po prostu ją wspierałam, by przez obcasy nie upadła – tłumaczył reporterom. Ona też za-przeczyła romansowi. – Jeśli znajdę partnera, może wyjdę za mąż. Nie szukam odpowiedniego mężczyzny, ale tego jednego. Wszystko zależy od chemii i przema-

czenia – zapewniła gwiazda. A jakiś czas temu wyszło na jaw, że Emre spotyka się z inną kobietą – koordynatorką wydarzeń artystycznych Pinar 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 „Başbozuklar”, w którym zagrała tancerkę tańca orientального. 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

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 zegrali małżeństwo. W pewnym momencie aktorów zaczęto łączyć w parę, ale mylnie.



Czy Marcelina Gwiżdża zgodzi się wziąć udział w dziennikarskiej prowokacji?



Krzysztof spotka się z dziennikarzem śledczym, który bada sprawę handlu dyplomami w Poznaniu.

**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. Okaze się, że proceder do jakiego dochodzi na poznańskiej uczelni, na której Brzozowski (Tomasz Schimscheiner) jest prorektorem, jest zdecydowanie bardziej poważny,

ponieważ w grę wchodzi duże pieniądze i układy mafijne! Wówczas Krzysztof wpadnie na pomysł dziennikarskiej prowokacji. I pierwszą osobą, która przyjdzie mu na myśl będzie... Marcelina Gwiżdża (Agata Załęcka). Atrakcyjna, dobrze sytuowana mężatka marząca o dyplomie, zdaniem Smolnego, byłaby idealną kandydatką na zakup tytułu magistra...

JP



Wesele przyjaciółki wywoła u Lucy lawinę wspomnień.

**Nowość w TV!**

**ZAKŁAMANIE**

## 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 McInerney), współlokatorki Lucy, która zginęła w wypadku samochodowym... W każdy czwartek będziemy mogli śledzić kolejny rozdział tej rozgrywanej się na przestrzeni ośmiu lat opowieści o miłości, kłamstwach i zaufaniu. Dla niecierpliwych mamy dobrą wiadomość – wszystkie trzy sezony serialu znajdują już teraz w Disney+.

JK

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](http://czytelnia.pl)

## TVP 1 TVP 1 DVBT2

- 5.00 Złoty chłopak** (329) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 5.50 Akacja 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 Telexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacja 38** (908) – telenowela, Hiszpania 2015 (patrz obok)
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



**18.25 TELENOWELA Akacja 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 błakającą się alpakę. Postanawia znaleźć właściciela zwierzęcia. Pomaga jej Pączek. **55 min**



**21.50 SPORT Piłka nożna**

Wielu kibiców nie wyobraża sobie, by w walce o awans do strefy medalowej zabrakło Francuzów. Trójkołorowi zagrali w finale dwóch poprzednich mundiali, zdobywając złoto oraz srebro. **160 min**

## TVP 2 TVP 2 DVBT2

- 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 fladry – 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 tajemniczy** (429) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
- Vera przynajmniej 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
- 20.05 Omnibus – szybcy i mądzy** – telet., Pol. 2026
- 20.35 Omnibus – szybcy i mądzy – 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 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**



**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 Bezy. Odkrywa prawdę, która może wszystko zmienić. **55 min**



**20.55 ROZRYWKWA Kocham Cię, Polsko!** (5)

W drużynie Michała Koterskiego wystąpią tym razem El Wicemiss Świata 2025 Maja Klajda, Miss Polonia 2023 Ewa Jakubiec oraz Miss Polonia 2025 Maja Todd. W ekipie Filipa Gurlacza – Antoni Królikowski, Liroy oraz Kazimierz Mazur. Program poprowadzi niezastąpiona Marzena Rogalska (zdj.). **90 min**



**22.25 OBYCZAJOWY Daleko od szosy** (5)

Leszek (Krzysztof Stroinski, zdj.) przyjeżdża do Łodzi, gdzie kończy kurs dla kierowców. Zaczyna pracę i z pomocą Ani pilnie się uczy. Zamierza zdać do drugiej klasy technikum. **85 min**

## POLSAT DVBT2

- 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 mózgowo 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; Zalenie – paradok., Polska 2025
- Maria spiera się z Barbarą o spadek. Twierdzi, że siostra została adoptowana i powinna rzec 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, walczą o życie w szpitalu. Śledczy kierują uwagę na mężczyznę, który w wieczór napadł zaczął ofiarę w bistro. Pojawia się też kolejny podejrzany. **130 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 20.00 Wpadka** – komedia romantyczna, USA 2007, reż. Judd Apatow, wyk. Katherine Heigl, Seth Rogen, Paul Rudd, Leslie Mann (patrz obok)
- Reżyser „40-letniego prawiczka” ponownie eksploruje temat dojrzenia 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** – komedia romantyczna, USA 1997, reż. P.J. Hogan, wyk. Julia Roberts, Cameron Diaz, Dermot Mulroney, Rupert Everett (patrz obok)
- 1.00 Pitch Perfect 2** – komedia muzyczna, USA 2015, reż. Elizabeth Banks
- 3.35 Nasz nowy dom** (290) – reality show, Polska 2023



**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 upojone chwile z nieznanym. Kiedy orientuje się, że jest w ciąży, postanawia odnaleźć ojca dziecka. Okazuje się nim Ben (Seth Rogen). Próbują stworzyć związek. **170 min**



**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 Kimberley (Cameron Diaz). **130 min**

**TVN** **DVB T2**



**20.50 ROZRYWKA**

**Kuchenne rewolucje (5)**

Prowadzona przez Wiołę pizzerią La Farina w Mysłowicach, Polska 2025



**22.00 BIOGRAFICZNY**

**Rocketman**

Reginald osiąga sukces jako Elton John. Zmaga się jednak z nalogami. **150 min**



- 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 2025
- 15.45 Detektywi (108)** – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
- 16.50 Szpital św. Anny (64)** – serial obyczajowy, Polska 2025
- 17.55 Mode gliny (17)** – serial kryminalny, Polska 2026
- 19.00 Fakty**
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów

**TV PULS** **DVB T2**

- 6.00 Policjanci z Miami 3 (5, 6):** Udana akcja; Ciężki mrok – serial kryminalny, USA 1986
- 8.00 Kobra – oddział specjalny (9, 10):** Królobójca; Zespół B – serial sensacyjny, Niemcy 2017
- 10.00 Maria z przedmieścia (53, 54)** – telenowela, Meksyk 1995
- 12.00 Nie igrzaj z aniołem (113)** – serial obyczajowy, Meksyk 2008
- 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
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (970, 971)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 21.55 Sensacyjny Pitbull. Ostatni pies** – film kryminalny, USA/Indie/Szwajcaria 2012, reż. Walter Hill, wyk. Sylvester Stallone, Sung Kang, Sarah Shahi, Adewale Akinnuoye-Agbaje (patrz obok)
- 22.00 Kula w łeb** – film kryminalny, USA/Indie/Szwajcaria 2012, reż. Walter Hill, wyk. Sylvester Stallone, Sung Kang, Sarah Shahi, Adewale Akinnuoye-Agbaje (patrz obok)
- 23.00 Wściekłe psy** – film sensacyjny, USA 1992, reż. Quentin Tarantino, wyk. Harvey Keitel, Tim Roth, Michael Madsen, Chris Penn (patrz obok)
- 24.00 Dzielnica strachu 9 (403)** – serial kryminalny, Pol. 2025
- 3.20 Lombard. Życie pod zastaw 18 (966)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 4.20 Zobacz to!**

**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 2020
- 11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1096-1098)** – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
- 13.55 Kryminalni (4): Jubiler** – serial kryminalny, Polska 2004
- 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
- 19.00 Ukryta prawda (1528)** – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 20.00 Stażyści** – komedia, USA 2013, reż. Shawn Levy, wyk. Vince Vaughn, Owen Wilson, Rose Byrne, Asaf Mandvi (patrz obok)
- 22.45 Walentynki** – komedia romantyczna, USA 2010, reż. Garry Marshall
- 23.00 Wściekłe psy** – film sensacyjny, USA 1992, reż. Quentin Tarantino, wyk. Harvey Keitel, Tim Roth, Michael Madsen, Chris Penn (patrz obok)
- 24.00 Dzielnica strachu 9 (403)** – serial kryminalny, Pol. 2025
- 3.20 Lombard. Życie pod zastaw 18 (966)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 4.05 Dorota was urządzi!** (3, 4) – pr. rozrywk., Polska 2015



**15.00 PARADOKUM.**

**Szpital (780, 781)**

Doktor Anna Nowicka przyjmuje na oddział niemowlę poronzone 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, picciem i telefonem. Teraz mężczyźnie grozi do trzech lat więzienia. **60 min**

REKLAMA



**W APTEKACH I ZIELARNIACH CUKIERKI ŻEŃSZENIOWO-IMBIROWE – ZŁAP SIĘ I ODPORNOŚĆ!**

- 20.15 Na Wspólnej (4243)** – obycz.
- 20.50 Kuchenne rewolucje (5)** – pr. rozr., Polska (patrz obok)
- 22.00 Rocketman** – dramat 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, 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 Brazylji, gdzie ma odszukać ukrywającego się nazistę, profesora Von Zimmela. **115 min**

- 20.00 Kula w łeb** – film kryminalny, 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 sensacyjny, Polska 2018, reż. Władysław Pasikowski, wyk. Marcin Dorociński, Krzysztof Stroiński, Rafał Mohr, Dorota Rabczewska (patrz obok)
- 0.20 Wściekłe psy** – 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 2013, reż. Shawn Levy, wyk. Vince Vaughn, Owen Wilson, Rose Byrne, Asaf Mandvi (patrz obok)
- 22.45 Walentynki** – komedia romantyczna, USA 2010, reż. Garry Marshall
- 23.00 Wściekłe psy** – film sensacyjny, USA 1992, reż. Quentin Tarantino, wyk. Harvey Keitel, Tim Roth, Michael Madsen, Chris Penn (patrz obok)
- 24.00 Dzielnica strachu 9 (403)** – serial kryminalny, Pol. 2025
- 3.20 Lombard. Życie pod zastaw 18 (966)** – serial obyczajowy, 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. Rivalizują o posadę z dwoma młodszymi od siebie ludźmi. **165 min**

<b>TVP3</b> <b>TVP 3</b> <b>DG17</b>	<b>TVP POLONIA</b> <b>TVP POLONIA</b>	<b>TV 4</b> <b>DG17</b>	<b>puls</b> <b>PULS 2</b> <b>DG17</b>	<b>TVP ROZRYWKI</b> <b>TVP ROZRYWKI</b>	<b>TTV HD</b> <b>DG17</b>
<b>11.50 Niezwykłe miejsca</b> (1) <b>12.00 Telekurier</b> – mag., Polska <b>12.30 Okrasa lamie przepisy</b> <b>13.00 Agrobiznes</b> – mag. <b>13.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz</b> – publ. <b>14.20 Poznaj region</b> – cykl fel. <b>14.30 Program informacyjny 14.30</b> <b>15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego</b> – pr. religijny <b>15.20 Serwis Info Dzień</b> – inf. <b>15.30 Program lokalny</b> <b>19.30 Całkiem niezła historia</b> – cykl reportaży, Pol. 2020 <b>19.45 Kryminalna siódemka</b> <b>20.00 Dziennik regionów</b> <b>20.13 Gość Regionów</b> – publ. <b>20.30 Telekurier</b> – mag., Polska <b>21.00 Program lokalny</b>	<b>13.50 Daję słowo – Maciej Orłoś</b> 2 (17) – talk-show <b>14.40 Turystyczna jazda</b> <b>15.00 Słowo daje!</b> – magazyn <b>15.10 Tamte lata, tamte dni</b> <b>15.40 Słownik polsko@polski</b> (682) – talk-show, Polska <b>16.10 Rozrywka retro</b> <b>16.30 Barwy szczyta</b> (3339) – serial obycz., Pol. 2026 <b>17.00 Gra słów. Krzyżówka</b> – telet., Polska 2019-2026 <b>17.30 Teleexpress</b> <b>17.50 Teleexpress Extra</b> – inf. <b>18.15 UNESCO: Skarby Polski</b> – serial dokumentalny <b>18.45 Info Wilno</b> – pr. inform. <b>19.05 Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny</b> – pr. inform.	<b>7.55 Bogaty dom – biedny dom</b> (74) – reality show <b>8.55 Policjantki i Policjanci</b> (508, 509) – serial obycz. <b>10.55 Na ratunek 112</b> (1166, 1167) – paradok. <b>11.55 Dlaczego ja?</b> (1535, 1536) – paradok. <b>13.55 Trudne sprawy</b> (755-757) – paradok., Pol. <b>16.55 Policjantki i Policjanci</b> (1398) – obycz., Pol. 2026 <b>18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej?</b> (516) <b>19.00 Policjantki i Policjanci</b> (1399) – obycz., Pol. 2026 <b>20.00 Uroczysko</b> (203, 204) – serial kryminalny, Polska <b>21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto</b> (128) – krym.	<b>9.45 Bing</b> – serial animowany <b>10.00 Jeżyk i Przyjaciele</b> – serial animowany <b>10.35 Spidey i superkumple 2</b> – serial animowany <b>11.35 Gus. Mały – wielki ryser</b> – serial anim. <b>12.00 Psi Patrol 8</b> – serial anim. <b>12.35 Marta mówi</b> – anim. <b>13.00 Smerfy</b> – serial anim. <b>14.00 Monster High</b> – anim. <b>15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot</b> – anim. <b>15.35 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2</b> – anim. <b>16.00 Finesz i Ferb 2</b> – serial animowany <b>17.00 Smerfy</b> – serial anim. <b>18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2</b> – serial anim.	<b>6.10 Zakochaj się w Polsce</b> (252) – magazyn <b>6.40 Gra słów. Krzyżówka</b> <b>7.05 Przepis dnia</b> – mag. <b>7.15 Okrasa lamie przepisy</b> (353) – magazyn kulinarny <b>8.20 Familiada</b> – teleturniej <b>8.55 Va banque</b> – teleturniej <b>9.30 Kolo fortuny</b> – telet., Pol. <b>10.10 Makłowicz w podróży</b> <b>10.45 Postaw na milion</b> <b>12.35 Familiada</b> – teleturniej <b>13.15 Matki, żony i kochanki</b> (20) – serial obycz., Polska <b>14.20 Pan Mama</b> (35, 36) – serial kom., Polska 2025 <b>15.30 Tak to leciało!</b> <b>16.30 Do śmiechu!</b> (74) – rozr. <b>17.25 Va banque</b> – teleturniej <b>18.00 Kolo fortuny</b> – telet., Pol.	<b>7.35 DeFacto 13</b> (13, 14) <b>8.30 Kartoteka</b> (12) – fab.-dok. <b>9.35 Kartoteka 2</b> (1) <b>10.35 Detektywi</b> (25, 26) <b>12.35 Zakup w ciemno 7</b> (34, 35) – reality show, Pol. <b>14.35 Nic do zgłoszenia</b> (7) <b>15.35 Złomowisko PL 5</b> (5) <b>16.45 Express</b> – pr. inform. <b>16.58 Pogoda, Sport</b> <b>17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 23</b> (1) <b>18.05 Nauka jazdy 6</b> (2) – rozr. <b>18.40 Niezwykłe Stany</b> <b>Prókopa 6</b> (2) – rozr., Pol. <b>19.45 Express, Pogoda</b> – inf. <b>20.05 Zakup w ciemno 7</b> (37) <b>21.05 Zakup w ciemno extra</b> (34) – reality show, Polska <b>21.45 Express, Pogoda</b> – inf.

<b>PROGRAM INFORMACYJNY</b>	<b>OBYCZAJOWY</b>	<b>KRYMINALNY</b>	<b>ANIMOWANY</b>	<b>KULINARNY</b>	<b>REALITY SHOW</b>
<b>22.00 Dziennik regionów</b> Reportery zbierają najważniejsze informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczą one ostatnich wydarzeń politycznych, kulturalnych oraz gospodarczych. 30 min <b>22.30 Złoty chłopak</b> (191) – serial obycz., Turcja 2022 <b>23.30 Kryminalna siódemka</b> <b>23.55 Panorama</b> <b>0.25 Program informacyjny 19.30</b> <b>0.45 Panorama dnia</b> – pr. inf. <b>1.20 Kryminalna siódemka</b> <b>1.40 Dziedzictwo</b> (846) <b>2.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz</b> – publ.	<b>19.15 Ranczo 3</b> (27) – Pol. 2008 W wyniku pożaru Wioletka zostaje pozbawiona pracy. Michalowa nie chce dopuścić do odbudowy restauracji. Wójciana jej wysiłki, mające na celu zablokowanie planów odbudowy. 55 min <b>20.10 Program informacyjny 19.30</b> <b>20.40 Pogoda</b> <b>20.50 Korona Gór Polski</b> <b>21.20 Polonia 24 Tygodnik</b> <b>22.25 Profilerka Jastrzębie</b> (10) <b>23.15 Dziennik regionów</b> <b>23.40 Taniec z rosyjskim niedźwiedziem, część 6</b> – film dok., Pol. <b>0.35 Polacy światu</b> <b>0.40 Rodzinka.pl</b> (267) – kom.	<b>22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny</b> (1011) – Polska 2026 Walczak i Rosa badają sprawę męczeńską, który podczas wieczoru kawalerskiego wypadł z okna. W mieszkaniu znajdują kobietę oślepioną po zatruciu metanolem. 60 min <b>23.00 W jak morderstwo</b> FILM – kom. krym., Polska 2021 <b>1.20 Love Island. Wyspa miłości</b> (29) <b>2.30 Interwencja</b> – mag. <b>2.55 Śmierć na 1000 sposobów</b> (12) – dok. <b>3.25 Lubie disco!</b> (277) – muz. <b>4.25 Top 10 – lista przebojów</b> – pr. muz.	<b>19.00 Kacze opowieści</b> Sknerus McKwacz jest przywiązany do swojej fortuny. Chcą mu ją wykraść różni wrogowie, tacy jak Granit Forsant i złodziej bracia Be. Bogacz i jego siostrzeńcy stawiają im czoła. 60 min <b>20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18</b> (958) – obycz. <b>21.00 Dzielnica strachu 10</b> (440, 441) – serial krym. <b>23.00 Jak upolować faceta</b> FILM – kom. romant., USA 2012 <b>0.50 Dzielnica strachu 9</b> (406) – serial krym., Polska <b>1.50 Lombard. Życie pod zastaw 12</b> (641) – obycz. <b>3.00 Lombard. Życie pod zastaw 5</b> (197, 198)	<b>18.35 Okrasa lamie przepisy</b> Kucharz przygotowuje dania z ryb. Pierwszą propozycją jest rosół z wędzonym węgorem i makaronem. Druga – smażony łin z sałatką. Trzecia – pieczony węgorek z sosem z boczką. 65 min <b>19.40 Makłowicz w podróży</b> <b>20.10 Postaw na milion</b> <b>22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of</b> (44) – pr. rozr., Pol. 2025 <b>22.50 Kabaret Letnią Porą</b> (11) – pr. rozr., Pol. 2021 <b>23.50 Do śmiechu!</b> (76) – rozr. <b>0.45 Niepewne sytuacje 3</b> (5) – pr. rozr., Polska 2026 <b>1.10 Kolo fortuny</b> – telet., Pol. <b>2.35 Kabaret Letnią Porą</b> (5)	<b>22.00 Życie na kredycie 8</b> (9, 10) – Polska 2026 Wiesia zaskakuje przyjaciółki szczerymi wyznaniem o lekach dotyczących swojego małżeństwa. Jarek postanawia w końcu powiedzieć dzieciom o problemach, które dotąd przed nimi ukrywał. 65 min <b>23.05 Żony Podlasia 3</b> (6) – serial dokumentalny, Pol. <b>0.05 Ostre cięcie 12</b> (7) – rozr. <b>1.05 Orzeł czy reszka? 3</b> (2) <b>2.50 Dobra robota 3</b> (21) – serial dokumentalny, Pol. <b>2.30 Osadzone. Blok F</b> (19-21) – serial paradok. <b>3.45 Dany i wiesniaczki. Ukraina 8</b> (7) – fab.-dok. <b>4.40 Diablenie boskie</b> (2)

<b>TVP3</b> <b>TVP 3</b> <b>DG17</b>	<b>TVP HD</b>	<b>TVP KULTURA</b> <b>TVP KULTURA</b> <b>DG17</b>	<b>oFena ANTENA HD</b> <b>DG17</b>	<b>6</b> <b>TV 6</b> <b>DG17</b>
<b>BIALYSTOK 16.55</b> Białostocki Teatr Lalek 17.00 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 <b>BYDGOSZCZ 17.30</b> Studio lato 18.30 Zbiornik 19.00 Przystanek słow food 4 19.20 Woda bydgoska 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daje! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda <b>GDANSK 17.50</b> Pin do kultury 18.15 Czyzewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Wiatrak 21.00 Na 2 kontakty 21.15 Czyzewskiego 42 21.30 Panorama <b>KATOWICE 17.16</b> 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 <b>KRAKÓW 16.48</b> 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 <b>LUBLIN 16.50</b> Trzcinica, ryba 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 21.15 Nie taki internet straszny 21.45 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	<b>8.55 Ojciec Mateusz 21</b> (266, 267) – krym., Pol. 2019 <b>10.45 Gra słów. Krzyżówka</b> <b>11.20 Na sygnale</b> (654, 655) <b>12.25 Ojciec Mateusz 6</b> (78) <b>13.20 Komisarz Alex 4</b> (42) <b>14.15 Ranczo 7</b> (83, 84) – obycz. <b>16.10 Tańcząca ze światem – Malta</b> – magazyn <b>16.40 Wyższa Szkoła Jazdy</b> <b>17.10 Okrasa lamie przepisy</b> <b>17.45 Makłowicz w podróży</b> <b>18.20 Ojciec Mateusz 5</b> (321) <b>19.20 Ranczo 7</b> (88) – obycz., Pol. <b>20.10 Rodzinka.pl</b> (289, 290) <b>21.25 Komisarz Alex 25</b> (313) <b>22.20 córka trenera</b> – dramat FILM obyczajowy, Polska 2018 <b>0.05 Wykapany ojciec</b> FILM – komedia, USA 2013 <b>2.00 Kocham Cię, Polsko!</b> (6)	<b>12.00 Reżyserzy</b> (4) – serial dok. <b>12.55 Na kredyt</b> – film FILM obyczajowy, Polska 2008 <b>13.40 Noce i dnie</b> (3) – obycz. <b>14.45 Chce się żyć</b> – dramat FILM obyczajowy, Polska 2013 <b>16.50 Stawiam na Tolka Banana</b> (6, 7-ost.) – obycz. <b>18.15 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka</b> – serial dok., Wielka Brytania 2018 <b>18.55 Rawhide</b> (4) – serial przyg. <b>20.00 Czwartkowy klub filmowy</b> – magazyn filmowy <b>20.05 Wielki Tydzień</b> – dramat FILM wojenny, Polska 1995 <b>21.55 Genesis – suma talentów</b> – dok., Wlk. Bryt. <b>23.35 Ikar. Legenda Mietka Kosza</b> – dramat FILM biograficzny, Polska 2019	<b>11.05 77 TV 2</b> (5) – pr. rozr., Polska <b>12.00 Co Polak potrafi na drodze?</b> (15) – rozr., Pol. <b>13.05 Ciężarówka przez śniegi 2</b> (2) – serial dokum. <b>14.00 Kłątwa Wyspy Dżuba</b> 6 (33) – reality show, USA <b>15.00 Wojny kontenerowe 2</b> (8, 9) – serial dokumentalny <b>15.55 Australijscy poszukiwacze złota 3</b> (9, 10) – serial dok., Australia <b>18.00 77 TV 5</b> (3, 2) – pr. rozr., Pol. <b>20.00 Alex Hugo – górski detektyw</b> (12) – krym., Fr. <b>22.05 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Genuszy</b> (7, 8) – serial kryminalny <b>0.30 Nostradamus: protowca na XXI wiek</b> <b>2.20 Celniczy 3</b> (5, 6) – serial dok.	<b>6.00 Więzienie</b> (160, 161) – dok. <b>6.55 Policjantki i Policjanci</b> (707, 708) – serial obycz. <b>8.55 Kobra – oddział specjalny</b> (26, 27) – sens. <b>10.55 48h. Zaginięci</b> (145-147) <b>13.55 Policjantki i Policjanci</b> (1199) – serial obycz., Polska <b>14.55 Uroczysko</b> (43, 44) – krym. <b>16.00 Kobra – oddział specjalny</b> (28, 29) – sens. <b>18.05 Strażnik Teksasu</b> (12, 13) <b>20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami</b> (47, 48) – krym., USA <b>22.00 Czarna lista 2</b> (24) – krym. <b>23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny</b> (709, 710) <b>1.00 Kości</b> (109, 110) – krym. <b>3.00 Cobra Kai</b> (28) – przyg. <b>3.35 Septagon</b> (4, 5) – krym. <b>5.45 Telezakupy TV Okazje</b>

<b>BBC FIRST</b> <b>BBC FIRST</b>	<b>ROMANCE TV</b>	<b>COMEDY CENTRAL</b> <b>COMEDY CENTRAL</b>	<b>TVN FABUŁA</b>
<b>8.40 Lewis 5</b> (2) – serial krym. <b>9.35 Ojciec Brown</b> (3) – krym. <b>10.40 Śmierć pod palmami</b> (4) <b>11.45 Zagadki doktora Blake'a 3</b> (5) – serial krym. <b>12.55 Death Valley</b> (5, 6) – kom. <b>15.00 Ojciec Brown 7</b> (8) – krym. <b>16.00 Lewis 5</b> (2) – serial krym. <b>17.00 My Life is Murder 3</b> (2) <b>18.00 Morderstwa w Midsomer 21</b> (4) <b>19.50 Śmierć pod palmami</b> (5) <b>21.00 Na niebieskich światłach 3</b> (5, 6) – krym. <b>23.10 Lynley</b> (3, 4) – serial krym. <b>1.10 Death Valley</b> (6) – kom. <b>2.10 Morderstwa w Midsomer 21</b> (4) <b>3.55 My Life is Murder 3</b> (2)	<b>12.30 Stracona szansa</b> FILM – kom. romant., USA 2024 <b>14.20 Przyjaźń to coś więcej</b> FILM – Na chwiałę dnia – dramat obycz., Niem. 2022 <b>16.15 Rejs ku szczęściu</b> FILM – Podróż poślubna do Toskanii – film obyczajowy, Niemcy 2021 <b>18.05 Górski lekarz</b> (146, 147) <b>20.00 Inga Lindström: Pisarz</b> FILM i ja – obycz., Niemcy 2022 <b>21.55 Toni akuszer</b> FILM – Szczęścia i innych – film obyczajowy, Niemcy 2024 <b>23.50 Górski lekarz</b> (146, 147) – obycz., Niemcy/Austria <b>1.45 Inga Lindström: Pisarz</b> FILM i ja – obycz., Niemcy 2022	<b>7.00 Dwóch i pół 5</b> (11-14) <b>8.55 Przyjaciele 7</b> (13-18) <b>11.55 Teoria wielkiego podrywy 7</b> (5-10) – kom. <b>14.30 Dwóch i pół 5</b> (15-18) <b>16.30 Przyjaciele 7</b> (19-24) <b>19.30 Teoria wielkiego podrywy 7</b> (11-16) – kom. <b>22.00 The Office PL 3</b> (5, 6) <b>23.05 Comedy Club 6</b> (3, 4) <b>0.05 Miasteczko South Park 2</b> (13, 14) <b>1.00 Pracholicy 3</b> (13, 14) <b>2.00 Śmiesznie nie będzie 6</b> (17, 18, 16) – rozr., Wlk. Bryt. <b>3.15 Miasteczko South Park 2</b> (10-12) <b>4.20 Comedy Club 7</b> (12) – rozr. <b>4.45 Comedy Club 8</b> (1-3)	<b>9.50 Prawo Agaty 3</b> (13) <b>10.55 Szpilki św. Anny</b> (70) <b>11.55 Miłość czy pomylka?</b> (37, 38) – telen., Turcja 2020 <b>13.55 Prawo Agaty 3</b> (12) <b>14.55 Detektywi</b> – fab.-dok., Pol. <b>16.00 Serieale: rozmowy</b> <b>16.50 Alfabet filmowy</b> – mag. <b>16.55 Wakacje w krzywym zwierciadle</b> – komedia, USA 1983, rez. Harold Ramis <b>19.00 Szpital św. Anny</b> (71) <b>20.00 Ocean's 8</b> – komedia FILM kryminalna, USA 2018 <b>22.25 Jak stracić chłopaka w 10 dni</b> – komedia romantyczna, USA/Niemcy 2003 <b>0.45 Zakonnica 2</b> – horror, FILM USA/Wielka Brytania 2023

**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 obyczaj., 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.  
 8.50 **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. Zaginięci** (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 **Podróż 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, czyli ostatni występ króla kasiarzy** – komedia krym., 1978  
 17.45 **Cztery 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 **Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.  
 6.05 **13 posterunek 2** (17, 18)  
 7.05 **Milli Vanilli** – film dokum.  
 8.50 **Moje pieczone kurczaki** – film obyczajowy, Polska 2002  
 9.55 **Jutro będzie nasze** (FILM) – komediodram., Wk. 2023  
 11.50 **Wszyscy święci** – film obyczajowy, Polska 2002  
 13.10 **To nie jest zagadka kryminalna** (4) – krym.  
 14.10 **Ocean, nasz dom** – dok.  
 15.45 **Saga „Zmierch”**:  
 17.40 **Przed świtem. Część 1** – film fantasy, USA 2011  
 17.40 **Hollywood Buzz** – mag.  
 18.10 **Łąpu 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, zd.) i jej siostra Lisa (Mandy Moore, zd.) 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., USA/Niem./Rumunia 2004  
 1.45 **Cialo** (O) – komedia, (FILM) Polska 2003  
 3.55 **Pieczone gołąbki** (FILM) – komedia, Polska 1966

**KRYMINALNY**

22.00 **Komisarz Mama** (5)  
 Zamordowano chorego na biaczkę Stefana. Podejrzanie pada na grupę nielegalnych pokerzystów. Świadkowie zeznają, że mężczyźni zaatakowali 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 **Teledzisiaj TV Okazje**

**KRYMINALNY**

20.25 **Komisarz Alex 24** (305)  
 Pożar domu, w którym ginie kobieta, okazuje się próbą zatarcia śladów morderstwa. Gustaw poluje na 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, zd.), absolwent bankowości, nie może znaleźć pracy. Swoimi rozterkami dzieli się z innymi ekscentrycznymi lokatorami panurej 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/totwa 2021  
 3.00 **7 uczuć** (O) (FILM) – komediodramat, 2018, wyk. Michał Koterski, Marcin Dorociński  
 5.45 **Szumi 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 w ogniu** – USA 2024  
 Uzbrojeni byli żołnierze, oskarżeni o zabicie cywila, blokadą most. Weteran Eric (Dylan Sprouse, zd.) 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 **Malpa** – horror, USA/  
 (FILM) Wielka Brytania/Kan. 2025  
 2.25 **Imago** – dramat (FILM) biograficzny, Polska 2023

**13 ULICA**

6.05 **Bianca 3** (5, 6) – serial kryminalny, Włochy 2023  
 8.15 **Morderstwo na Archipelagu Frioul** (FILM) – film kryminalny, Fr. 2021  
 10.20 **Mentalista** (9-12)  
 12.00 **Mentalista** (13-16)  
 14.00 **Bianca 3** (7, 8) – serial kryminalny, Włochy 2025  
 16.15 **Morderstwo w Guilvinec** (FILM) – film kryminalny, Fr. 2024  
 18.20 **Mentalista** (13-16)  
 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 **Bianca 3** (7, 8) – serial kryminalny, Włochy 2025

**POLSAT FILM**

8.30 **Przyjaciele!** (133, 134)  
 10.25 **Świat według Kiepskich** (171, 172, 236, 237, 170, 22, 23) – serial komediowy, Pol.  
 14.30 **Gruby i chudy 2: Rodzina Klumpów** (FILM) – komedia, USA 2000  
 16.40 **Nie zadzieraj** (FILM) **z fryzjerem** – komedia, USA 2008  
 18.55 **Moja dziewczyna** (FILM) **wychodzi za męża** – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 2008  
 21.00 **Jeszcze dłuższe** (FILM) **zaręczyny** – komedia romantyczna, USA 2012  
 23.40 **King's Man: Pierwsza 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 Anzavour** – dramat (FILM) biograficzny, Francja 2024  
 17.10 **Bambi: Opowieść leśna** (FILM) – film familijny, Francja 2024  
 18.25 **Jane Austen zrujnowała mi życie** – komedia romantyczna, Francja 2024  
 20.00 **Miasto złodziei** – dramat (FILM) kryminalny, USA 2010  
 22.00 **Macierzyństwo inaczej** – film dokumentalny, Węgry  
 23.20 **Wielkie 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. (FILM) **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 **Patientie** (1, 2) – krym.  
 12.05 **Verá 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 **Verá 6** (4) – krym., Wlk. Bryt.  
 20.10 **Graczy temat** – dramat (FILM) biograficzny, USA/Kan. 2019  
 22.25 **Wind River. Na przekór tej ziemi** – thriller, Wielka Brytania/Kanada/USA 2017  
 0.35 **Pokusa** – thriller, USA  
 (FILM) 2012, wyk. Matthew McConaughey  
 3.35 **Król 5** – serial sensacyjny  
 2.40 **W kogo ja się wrodziłem?** – film obyczajowy, Polska 2001

**CANAL+ FILM**

14.40 **Zmierch** – film fantasy, (FILM) USA 2008, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson  
 16.35 **Łąpu 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 **Łąpu 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 „Zmierch”**:  
 (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 **Policjnia 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 **Zaklamanie** (1) – obycz.  
 23.00 **Z archiwum X 2** (23) – s.f.  
 0.00 **Speed: Niebezpieczna 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: Morderstwo odbędzie się...** – film kryminalny, USA/Wielka Brytania 2005  
 13.05 **Poirt** – serial kryminalny  
 15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (3) – krym.  
 16.40 **Panna Scarlet i komisarz 3** (3) – krym.  
 17.50 **Poirt** (3, 4) – serial krym.  
 20.00 **Mississippi w ogniu** (FILM) – dramat kryminalny, USA 1988, wyk. Gene Hackman  
 22.45 **12 godzin** – film (FILM) sensacyjny, USA 2012  
 0.45 **Honor zbrojcy** – 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 **Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026  
 16.45 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (4-6) – serial komediowy, Fr.  
 18.35 **Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026  
 18.40 **Captain Tsubasa** (16-18)  
 20.00 **Brygada 5** – serial sens.  
 21.55 **Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026  
 22.00 **Yellowjackets** (7, 8)  
 23.55 **Minuta ciszy** (3, 4) – obycz.  
 1.55 **Był Zgon** (7, 8) – krym.  
 3.55 **Mylem królem** (4) – dok.  
 4.45 **Premierowa jazda** – mag.

**CANAL+ 360**

14.00 **Wykrzywacz historii 4** (4)  
 15.00 **Grip** – w świecie supersamochodów (6)  
 16.00 **Supersamochody bojowe 11** (5) – serial dok.  
 17.00 **Zholowani: ciężarówka w opalach 9** (3) – dok.  
 18.00 **Porzucone konstrukcje** (8) – serial dokum., Wlk. Bryt.  
 18.55 **Wykrzywacz historii 4** (3) – serial dokumentalny, 2021  
 19.50 **Zholowani: ciężarówka w opalach 9** (4) – dok.  
 20.50 **Koleją przez świat 4** (3)  
 22.00 **Grip** – w świecie supersamochodów (7) – serial dokumentalny, 2022  
 23.00 **Supersamochody bojowe 11** (3) – serial dok.



**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: Stephanie i Erika  
12.00 Miłość bez tłumaczenia  
13.00 Przyjaźń wielkiej wagi 2 – reality show  
15.00 Wiza na miłość 11  
16.00 Historia 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 tenisa (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 Ślubny 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 wezrzenia: Australia 9  
1.35 Dorota was urządził (7)  
2.20 Nieoczywiste miejsca (6) – serial dok., Pol. 2022

**DISCOVERY CHANNEL**

10.00 Klan z Alaski (11)  
11.00 Przetraw nad Junkonem  
12.00 Włoska kontrola celna (8)  
13.00 Pojedynki Eda Stafforda (2) Kazachstan  
14.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita 3  
15.00 Ziomowisko 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)

**DISCOVERY 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 szczyfrow (3) – wojenny  
19.05 Ex Libris – magazyn  
19.35 Flesz historii (769)



20.00 Oficer (9) – serial sens. Zbrodnie przepad lat (8): Zbójcy z salonów Rio  
22.00 Fundusz Obrony Narodowej (1) – dok.  
22.55 Sensacje XX wieku – program historyczny  
1.05 Encyklopedia II wojny światowej: Spalic 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 Wolejowózki  
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 Mają w odczynie 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 magazyńowe: Kanada 2 – reality show, Kan.  
14.25 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show  
15.30 Sensacje XX wieku – hist.  
17.50 Wojciech Ciejrowski – bosso przed 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.  
1.55 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 Dzieci mistrzostwa wypieków 11 – telet. kulin.  
19.50 Napał 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 tajemnic  
15.00 NASA – archiwum tajemnic  
17.00 The Ocean Race: Żeglarska obsesja (1) – dok.  
18.00 Zwycięzcy 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 Przetrawianie w kanadyjskiej dzicy  
13.00 Wojenna szkoła przetrwania  
14.00 II wojna światowa: Ukryta prawda  
15.00 Alarm na lotnisku: Peru  
17.00 Tajemnice mumie z Sakkary (2) – film dok.  
18.00 Sztuka obrony: Wojny w Europie: Polska – dok.  
19.00 Wojna widziana z powietrza: Bitwa stalingradzka – serial dokum.  
20.00 Katastrofy 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 pustkowi: 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 Zdrówka zmiana 2 – dok.  
0.05 Superchirurgzy: 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 Wieżenie – serial dokum.  
11.00 Pilot 13 – serial kryminalny  
14.30 Świat według Klepskich (356) – serial komediowy, Pol.  
15.00 Świat według Bunchy 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  
3.55 Wehikuł czasu  
4.00 Sala operacyjna 4 – dok.

**HGTV HOME & GARDEN**

10.00 Poszukiwacze domów – domy nad wodą 4 – dok.  
11.00 Usterka (1) (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 urządził! – rozr.  
21.35 Złoty 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 Cieżarówką 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  
3.55 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: Śmiertelny wrogowie  
13.00 Dzikie miejsca Europy  
14.00 Najdziwniejsze gatunki  
15.00 Władcy zwierząt  
16.00 Cuda Afryki: Rwanda – dok.  
17.00 Niedźwiedzi wyjść do zimy – film dokumentalny  
18.00 Sekrety dzikich Indii: królowie dżungli (1) – dok.  
19.00 Królestwo drapieżników  
20.00 Dziką konfrontacją  
21.00 Niezwykły dr Pol  
2.00 Dzikie miejsca Europy

**POLSAT WIASAT HISTORY**

11.15 Naziści: ściśle tajna nauka  
12.15 Zaginionie tajemnic 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 Świata Hitlera  
22.00 1776: niepodległość USA  
22.55 Naziści: ściśle tajna nauka

**KUCHNIA**

14.50 U sąsiadów w kuchni 13  
15.45 Z pola na stół 2 – serial dok.  
16.10 Kulinarne mapy 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 nieznanne – dok.  
23.55 Kolacja z Gavinem Rossdale'em

**CANAL+ DOMO**

12.50 Gardeners' World 14  
14.00 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 wies 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 dokum.  
22.00 Menty Don – brytyjskie ogrody – serial dokum.  
23.10 Gardeners' World 14

**SUPER POLSAT**

10.00 Wydarzenia  
10.30 SuperMocni – mag.  
11.00 Świat według Klepskich (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 Klepskich (464, 465, 556, 557) – kom.  
20.00 Ziomiarze – serial dokum.  
21.00 Patriotki – dramat  
FILM historycy, USA/Niem. 2000  
0.20 Wydział zabójstw  
FILM Hollywood – komedia sensacyjna, USA 2003

**TVP Kobieta**

13.00 Cafe Fogg – widowisko  
14.00 Omnibus – zdobywca i mądry – teleturniej  
14.35 Omnibus – szczyb i mądry – dogrywka  
15.00 Operacja zdrowie – mag.  
15.30 Ojciec Mateusz 9 (9, 10)  
17.25 Najważniejsze ikony natury: Wiatr – serial dokum.  
18.30 Zona dla Polaka. Toronto  
19.30 Miłość i nadzieja (299)  
20.30 Włochy we wzgórze (280)  
21.30 La Promessa – 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 Zaginionie 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.  
20.00 Tutanchamon: wielkie odkrycie – film dokum.  
22.00 Osiroczono. 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 dyplomata – profityczy 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 Kerkin i grecka przystań ptaków – film dokumentalny  
22.10 Niebezpieczne drogi

TVP SPORT TVP SPORT D3 12
9.00 Mundialowy poranek
10.15 Piłka nożna: MS 2026 - 1/8 finału
12.35 Jeździectwo: WKW Strzegom Horse Trials 2026
13.55 Piłka nożna: ME U-19 - Wallia 2026 - półfinał
16.00 Piłka nożna: ME U-19 - Wallia 2026 - półfinał
18.05 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026 - podsumowanie 1/8 finału
19.00 Dzień na mundialu
20.30 Piłka nożna: MS 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: Wycścig 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)

22.00 Tenis: Turniej Wimbledon - półfinał kobiet (live)
23.00 Tenis: Turniej Wimbledon
1.00 Boks

TVP ABC TVP ABC D3 12
11.35 Stacyjkowo
11.55 Pszczółka Maja
12.25 Domisie
13.00 Ugoty nam bajkę
13.20 Tru i Tęczowe Królestwo
14.30 Oli i Luna
14.55 Oktonauci
15.20 Cześć, czy mogę Ci zjeść?
15.40 Billy - chomik, który został kowbojem
16.05 Pat i świat
16.35 Dino Ranczo
17.05 Pszczółka Maja
17.30 Petronix: Obróczy zwierząt



18.00 Mała Marinette

18.30 Leo da Vinci 2
19.00 Pys 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 CANAL+ SPORT
11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Valencia - Celta
13.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa - podsumowanie sezonu 2025/2026
14.35 Ligmistrzowe 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 Wycścigi konne: Tor Służewiec 2026 - Gala Derby
0.00 Liga+ Extra
2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa - mecz: Arka Gdynia - Pogon Szczecin

EUROSPORT 2
11.30 Formula E: ePrix Chin - 1.12. wycścig
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 Kanciastoparty 2
10.10 SpongeBob Kanciastoparty 7
10.25 SpongeBob Kanciastoparty 13
11.45 Grzmotomocni: Tajniacy
12.15 Niebezpieczny Oddział
12.40 Niebezpieczny Henryk
13.10 SpongeBob Kanciastoparty 16
14.25 Harmidom 3
15.20 Harmidom 10
15.40 Sonic Prime 2
16.05 SpongeBob Kanciastoparty 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 muszkietierki
10.26 Angelo rządzi
10.52 Siostry 2
11.22 Polly Pocket 6
12.16 Charlotte i trzy muszkietierki
12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3
13.13 Kumple z dżungli - na ratunek!
13.39 Polly Pocket 6
14.22 Dinuś i Lusja
14.50 Siostry 3

TVP Info\_ TVP INFO
15.45 Panorama
16.00 Dzień w godzinę
17.00 Teleexpress
17.15 Teleexpress Extra
17.35 Panorama
17.42 Wykrzywacz 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 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 Formula 2: Grand Prix Wielkiej Brytanii
13.40 Made in Italy
14.00 Formula 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 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii
22.45 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 Barbabapa i jego rodzinka 2
9.40 Barbabapa i jego rodzinka
11.30 Dora
12.00 Rubble i jego ekipa 3
12.25 Psi Patrol 9
12.54 Świnka Peppa
13.40 Barbabapa 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 Barbabapa - szczęśliwa rodzinka

DISNEY JUNIOR
8.00 Spidey i superkumple 3
8.30 Klub Myszkki Miki Plus
9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii
9.30 Klub Myszkki Miki Plus
10.00 Blue 2
11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii
11.30 Psia Brygada
12.00 Spidey i superkumple 3
12.30 Blue
13.30 Klub Myszkki 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 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
23.20 Ligmistrzowe 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 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii
20.00 Piłka nożna: Liga włoska - mecz: Udinese Calcio - Inter z Zabrze (4)
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 Budowlaniec
6.30 Kolowrotek
7.00 Dorwać tuńczyka
9.05 Wujny 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 Bieszcządu - serial dokumentalny
22.00 Górale
22.30 Rolnicy - Tak się żyje u nas na wsi
4.00 Starożytni kosmici

TVN TURBO
10.15 Ciężarówka przez RPA
11.15 101 napraw 5
12.15 Jeździć, obserwować
13.00 Mobilni mechanicy
14.30 Zawodowi handlarze
16.00 Wojsno samochodowe
18.00 Raport Turbo
18.15 Wojsno samochodowe
20.15 Moto kombat
21.00 Ciężarówka przez Chile
22.00 Raport Turbo
22.15 Jeździć, obserwować
23.45 Zawodowi handlarze
0.30 Usterka 16
1.00 101 gadzietów motoryzacyjnych

TVS 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, rez. Karl Kases
23.35 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział

TV TRWAM TV TRWAM D3 12
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 Apłekt Jasnogórski
21.20 Informacje dnia
21.40 Polski punkt widzenia
22.00 Głos serca
22.45 Albertynki - film dok., Pol.

**uroda**



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 właściwości np. nawilżające, a czasem można nimi bezpiecznie spryskać również ubranie.

**S**ekret 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, orzeźwiający. 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. Wystarczy 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. dekolту, szyi. Spryskaj za to kark, zgięcia łokci czy wewnątrz

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 Ficina Venita złuszcza zrogowaciały naskórek skóry głowy, usuwa nadmiar sebum. Do skóry skłonnej do podrażnień oraz przetłuszczania.

• ok. 17 zł (100 ml)



**Do mycia twarzy**

Aloesowy żel myjący Biotanię pod wpływem wody zmienia się piankę, która oczyszcza skórę. Rozpuszcza zanieczyszczenia, odblokuje 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)



# Trudno gojące się rany

U dzieci i osób bardzo młodych zabliznianie 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**



maść | spray  
wyrób medyczny



**KADEFARM**

[www.ranisilver.pl](http://www.ranisilver.pl)

Dystrybutor w Polsce / Podmiot prowadzący reklamę: Kafefarm Sp. z o.o., Sierostaw, ul. Gipsowa 13, 62-060 Tarnowo Podgórze; Producent: Sakura Itaka Srl, Via Mantova, 24, 25017 Lonato del Garda (BS), Włochy. [www.kadefarm.pl](http://www.kadefarm.pl)

TT\_RSV\_5\_26\_PC

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

oprasa.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.

**Z**drowe, 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 szklivie

• To efekt nieświadomego zaciskania zębów i zgrzytania nimi, czyli bruxizmu. 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, bruxizm, 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 akcyjowego).

• od ok. 30 zł (50 ml)



### Argotiab

Wyrób medyczny Pierwsza Pomoc to hydrożel ze srebrem, pantenolem i ekstraktem z wąkrotki azjatyckiej do leczenia powierzchniowych 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 Geodeon 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](http://zdrowa-ona.pl)



## 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!

- Niesteroïdowe 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 przyjmujemy 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



Działa prawie  
**3x szybciej**  
niż zwykły Ibuprofen w tabletkach.<sup>1,2</sup>

➤ 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 osiągnęto 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, przeciwwskazania, 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.



**KOMU PRZYPADNIE MAJĄTEK SPADKOWY**

# Kolejność dziedziczenia

Warto wiedzieć, kto po kim dziedziczy i w jakich proporcjach spadek będzie podzielony pomiędzy bliskich.

I czy na coś mogą liczyć inni członkowie rodziny.

**G**dy 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.

Kolejność dziedziczenia jest precyzyjnie opisana w art. 931-937 Kodeksu cywilnego.

**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.

Oficina Literacka  
Noir sur Blanc



## To tylko lęk

**JOANNA ADAMIAK**

Lekarz psychiatrę 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 Ise, 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 skojarzenia, 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.

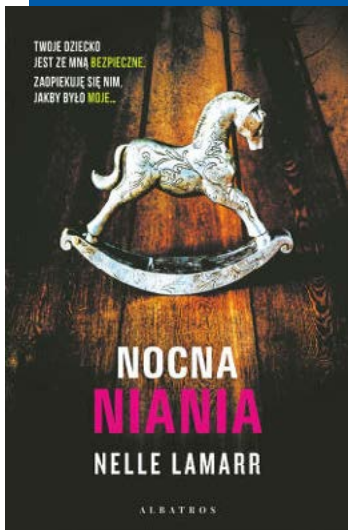
Wkrótce znika jej pierścionek zaręczynowy. Ned jest wściekły – pierścionek kosztował majątek – ale Ava wie, że go nie zgubiła. Zawsze odkłada go w to samo miejsce. A potem sytuacja zaczyna

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. Pisz thriller psychologiczne z niespodziewanymi zwrotami akcji, a także romanse. Mieszka w Los Angeles.



## 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: „wolność 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 zaglą-

da do twojego mieszkania? Dowiedz się, czy uzyskali wymaganą zgodę wspólnoty

O tym, co wolno, a czego nie na balkonie, decyduje regulamin wspólnoty lub spółdzielni, a w przypadku mieszkań komunalnych uchwałą rady gminy.



mieszkańcowi lub spółdzielni na zabudowę.

- Zezwolenia może też wymagać zamontowanie na stałe markizy czy żagla.
- Jeśli zgody nie było, wspólnota lub spółdzielnia ma prawo nakazać demontaż zabudowy.

## 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. Wystarczy 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.



## 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 Naęczowska 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 specjami 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.

## 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.

Aby tort był stabilny w ciepłe dni, schłódź biskopt przed przekrojeniem, a krem przygotuj z zimnych składników. Jeśli używasz świeżych owoców, osusz je dokładnie – dzięki temu krem pozostanie puszysty.

**2.** Żelatynę rozpuść wg instrukcji. Śmietanę ubij z cukrem pudrem, połącz z żelatyną. Ser połącz z cukrem, sokiem z cytryny i śmietaną. Błaty przełóż kremem, brzoskwiniami i galaretką. Ozdób i schłódź.

**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, schłódź. 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 biskopt 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**

## 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 maślanek ● 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

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 beżą.

### PRZYGOTOWANIE:

1. Masło utrzyj z 200 g cukru i cukrem waniliowym. Dodaj żółtka, mąkę z proszkiem i maślankę. Ciasto przelóż do formy z papierem. Białka

**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**



# 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!

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 ładólód 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

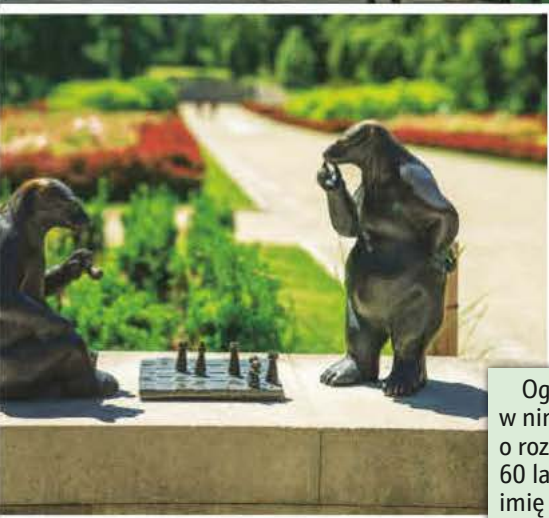
W polanickim kalendarzu nie brakuje wydarzeń o międzynarodowym zasięgu! Odbywają się tu m.in. festiwale Marii Czubaszek i Wojtka Karolaka „Cały Kazio”, Poeci bez granic, folklorystyczny Świat pod Kyczerą, Pejzaże Qlinarne czy organizowane przez Olgę Tokarczuk Góry Literatury.

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



Ogród szachowy i obecnie w nim misie przypominają o rozgrywanym tu od ponad 60 lat turnieju, dziś noszącym imię Akiby Rubinsteina.



**9.07.1521 – W KATEDRZE WAWELSKIEJ W KRAKOWIE ZAWIESZONO DZWON, KTÓREMU NADANO IMIĘ ZYGMUNT**

## Symbol z sercem

Ten niezwykle 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, słyszmy 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...”.



### 3.07.1883 – w Pradze

urodził się Franz Kafka.  
**4.07.1776** – podczas II Kongresu Kontynentalnego przyjęto w Filadelfii „Deklarację Niepodległości Stanów Zjednoczonych”.

**5.07.1946** – w Paryżu zaprezentowano strój bikini – dwuczęściowy damski kostium który zaprojektował francuski inżynier Louis Réard.

**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.

Od 3 do 9 lipca 2026

HOROSKOP



### Baran 21.3 – 20.4

**MIŁOŚĆ** Spontaniczność Baranów przyciąga spojżenia, 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** Pięknij cerę. Elegancki strój doda pewności siebie.



### Bliźnięta 22.5 – 21.6

**MIŁOŚĆ** Nowa znajomość ma szansę rozwinąć się szybciej, niż się tego spodziewasz. **PRACA** Skorzystaj 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** Zaprosz 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. Szczerzy 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 szczerłość zamiast kontroli. Zaufanie wzrosnie, 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** Uważaj 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** Kąciek relaksu w mieszkaniu ułatwi odzyskanie równowagi i optymizmu.

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



**Redaktor naczelna:** Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcjo **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 Kotakowska, Iwona Leonczuk, Paulina Miluska, Hanna Miłkowska, Maciej Misioro, Joanna Paszteleńska, Mirosław Piwowarek, Katarzyna Sobkiewicz-Rusiecka **Hub Poradniki: Red. zarządzająca:** Monika Bobowska **Hub Graficzny: Dyrektor:** Robert Lator **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 Jurewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska, Mi-rela Taflińska **Sekretariat:** Aleksandra Kominke **Serwis TV: AKPA Polska Press Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Zarząd: Prezes Zarządu:** Andrzej Chojnowski, Marek Lasota **Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Oreńko **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas **Biurowe Reklamy:** ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklam:** Izabela Sarnecka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Gałka, Aneta.Rym@bauer.pl, www.bauer.pl/reklama/ **Kolportaż: Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta:** Piotr Ludwicki **Druk:** Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o., Sp. j.

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

Collette, „Schody”	▼	kojota”, komedia	▼	odgłos opon przy ruszaniu	▼	... do radości”, poemat Schillera	▼	kredens albo stół	▼	dom Inuity	▼	... et labora	▼	śmieci w skrzynce mailowej	▼	cielecy język
▶	3			zielony owoc z meszkciem		region w północnej Grecji	▶						przybiera ją modelka			
do wożenia dzieci po śniegu		cenne znalezisko	▶					materiał opatrunkowy	▶	4				np. Hindus		blizna
▶						Orman, aktorka		... objawienia” Spielberga			... Kazan-dzakis, pisarz		między Ziemią a Jowiszem			
samolubstwo		Jeresa Zylis-..., śpiewaczka	wrzuć do pieca			majak					5		likier kminkowy		z neutro-nami	
wyciąg kuchenny	▶						śłynny z ostrej krytyki Homera						parów			2
▶			1	wzywają rycerzy do boju						likwidacja						
film Zannusiego z Komorowską		znawca Talmudu					„Odyseja”						Cruise lub Holland			6
▶		8		umacnia nasypy						zgoda, przyjaźń		7				

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

**Wpisz rozwiązanie**

można robić z niej widły	▼	twórca	▼	szybka karetka	▼	zły sen	▼	reżyser „Dnia swira”	▼	zarost po bokach twarzy	kuzynka kruka	▼	roślinna tkanka przewodząca	▼	etap, stadium	▼
Greta ..., „Ninoczka”	▶				4	Ucherska, „Uroczysko”	▶									
Triumfalny w Paryżu	▶			„Czerwony ... z Hopkinsem						ze stolicą w Prisztinie			buty na kółkach		miasto w Niemczech	
▶	8					nerwowy skurcz	▶		7		wpłacona suma		1			
oszust	pies gończy		zbocze	z kodem pocztowym		między kręgami		... Sy, „Nietykalni”	▶				Christian ..., grał Batmana			waluta RPA
▶				pańskie konia tuczy		3				„Niech żyje ...”, piosenka	starszy kelner					
rzeźba przedstawiająca tufów		angielski konserwatysta						eskorta								
▶					prawy dopływ Wisły					5		trójkatny kawałek drewna				6
kamizelka kajakarza		buty piłkarza	▶					2	... Łukasiewicz, „Seks-misja”	▶						

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

**Wpisz rozwiązanie**

**CHWILA NA RELAKS**



**NOWOŚĆ!** 100 rad poleca!

Sprawdzone receptury na...

# LECZNICZE NALEWKI, SYROPY I NAPARY

**100**  
*rad*  
**Poleca!**

Lecznicze  
nalewki  
syropy i napary

nr 3/2026 czerwiec-sierpień  
Cena 3,49 zł (w tym 9% VAT)

TYLKO  
**3,49**  
zł

Domowe mikstury  
z polskich  
zioł i owoców:

- Pyszne i zdrowe przetwory z jabłek, gruszek i brzoskwiń
- Słynne orzechówki
- Środki do smarowania i robienia okładów
- Napary dla diabetyków

Do stosowania na:

- Reumatyzm
- Serce i cholesterol
- Odporność
- Trawienie
- Lepszy nastrój
- Przeziębienie
- Puchnące stopy
- Kruche naczynka

**5** ZŁOTYCH ZASAD,  
BY NALEWKA SIĘ UDAŁA  
i dobrze zadziałała

**EXTRA!** Syropy z jagód, malin, porzeczek i orzechów włoskich

## 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**

# 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  
televizyjnych**



**2000+  
filmów**



**Najdłuższe  
odtworzenie  
wsteczne**



**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](http://www.gonet.tv)