

NETFLIX

Disney+

prime video

HBO
max

CANAL+

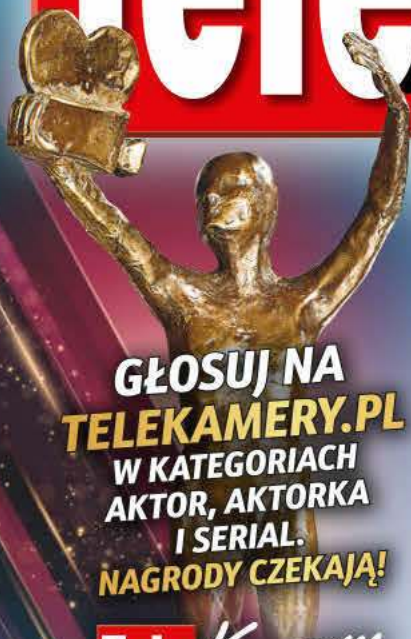
9.10-15.10.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Nr indeksu 37836A

Tele

Tydzień

Nr 41
5 października 2026
cena 4,99 zł
w tym 8% VAT

**GŁOSUJ NA
TELEKAMERY.PL**
W KATEGORIACH
AKTOR, AKTORKA
I SERIAL.
NAGRODY CZEKAJĄ!

TeleKamery

TELE TYGODNIA 2026
29. EDYCJA

LIGA EUROPY

LECH POZNAŃ

- BAYER LEVERKUSEN

LALKA

KAMIŁA URZĘDOWSKA W ROLI KOBIETY, DLA
KTÓREJ WOKULSKI STRACIŁ GŁOWĘ. IZABELA ŁĘCKA
POWRACA, A WRAZ Z NIĄ WIELKA NAMIĘTNOŚĆ
I DRAMATYCZNE WYBORY. CZY NOWA „LALKA”
PODBIJE SERCA WIDZÓW?

W KINACH OD
30 WRZEŚNIA

PREMIERA W NETFLIX

DYPLOMATKA 4



KONCERT Z ZAKOPANEGO

26. DZIEŃ PAPIESKI



KONCERT JUBILEUSZOWY

ROZTAŃCZONY
PGE NARODOWY

UROCZYSKO

WYWIAD

DARIA
WIDAWSKA

KUCHNIA SŁODKIE PRZEBOJE Z CIASTA FRANCUSKIEGO

Numer
w sprzedaży
do 11.10.2026

PRZEŁOM 2026!

WYKONAJ PRACĘ W OGRODZIE Z LEKKOŚCIĄ

HEDGRO 8-W-1 MAX

Bezprzewodowe **MULTI-NARZĘDZIE 8-w-1!**

OD TRAWY, PRZEZ KRZAKI, PO GRUBE GAŁĘZIE – 1 URZĄDZENIE!

ZAMÓW
ZA **299 zł**OFERTA
DO WYCZERPIANIA
ZAPASÓWAKUMULATOR
LITOWO-JONOWY

HEDGRO 8-W-1 MAX zmienia 4-godzinną harówkę w 60-minutową przyjemność. 1 przycisk – 8 funkcji: kosa elektryczna, podkaszarka żyłkowa, nożyce do żywopłotu, piła ogrodowa, wykrawacz krawędzi, wykasarka do zarośli, przycinarka teleskopowa do gałęzi, kosa do zboczy... Zero kabli, zero benzyny, duża wygoda.

W ZESTAWIE OTRZYMUJESZ:

- Narzędzie HEDGRO 8-W-1 MAX
- 2 akumulatory litowo-jonowe 1200 mAh (60 minut pracy)
- Uchwyt teleskopowy (80–120 cm)
- 4 typy ostrzy: stalowe/tarcza/plastik/żyłka
- Osłona bezpieczeństwa + kółka prowadzące + ładowarka
- PREZENT: Okulary + rękawice (wartość 49 zł)



Tylko do wyczerpania zapasów – cena 299 zł

**Przytnij trawnik, zarośla i gałęzie
SZYBKO I WYGODNIE**

HEDGRO 8-W-1 MAX to jedyne narzędzie, którego potrzebujesz. Cisza (65dB), zero spalin, zero kabli. Bezprzewodowy, z wydajnymi akumulatorami Li-Ion, daje do 60 minut pracy!

- 4 wymienne ostrza – od precyzyjnych krawędzi po grube gałęzie (Ø25mm)
- Teleskopowy uchwyt 80-120cm – praca w wygodnej pozycji!
- Lekka konstrukcja – 2,3 kg*
- Poziom dźwięku zbliżony do cichej rozmowy (ok. 65 dB)

JESIENNA OFERTA TELEFONICZNA:

Zadzwoń i zamów za 299 zł!

PREZENT: okulary ochronne + rękawice (wartość katalogowa 49 zł)

EKSPRESOWA DOSTAWA KURIEREM

prosto do rąk własnych – 23 zł!

Płatność przy odbiorze – 0 zł przedpłaty

Zadzwoń **TERAZ:****71 300 38 09**

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

WYGODNIE

NAWET GRUBSZE PRACE

SZYBKO I PRECYZYJNIE

BEZ BENZYNY I SPALIN

Stalowe Ostrza:

Tną twarde chwasty i małe krzewy

Tarcza Tnąca:

Przycina krzewy i grubsze gałęzie

Plastikowe Ostrza:

Koszą delikatną trawę

Podwójna Żyłka:

Wykrawa idealne krawędzie i długą trawę

REGULOWANY
TELESKOPOWY
UCHWYTDlaczego warto używać
multi-narzędzie
HEDGRO 8-W-1 MAX?

Lekkie i przenośne:
komfortowa praca nawet
przez kilka godzin.



**Regulowane
i uniwersalne:**
3 wysokości, 3 kąty,
4 ostrza – idealnie do
każdego zadania.



Kompletny zestaw:
zawiera elementy
ochronne zapewniające
bezpieczne użytko-
wanie.



**Montaż =
Klik-Klik-Start:**
Od pudełka do pracy
w 5 minut – instrukcja
obrazkowa.

3 RÓŻNE KĄTY
NACHYLENIA
OSTRZA4 WYMIENNE
TYPY OSTRZY
W ZESTAWIEKOMPAKTOWY
I SKŁADANYMOCNY
SIŁNIKLEKKIE
I ŁATWE
W OBSŁUDZE* Masa urządzenia
bez akumulatora.

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

HAWAII FIVE-O

Wracamy na Hawaje

W latach 1968-1980 widzowie na całym świecie śledzili przygody Steve'a McGarretta (Jack Lord, zdj.) i pozostałych detektywów ze specjalnej jednostki policyjnej na Hawajach. Kultowa produkcja doczekała się w roku 2010 remake'u (serial „Hawaii 5.0” na ekranach gościł przez dziesięć sezonów! W Polsce

ostatni raz mieliśmy okazję oglądać go na antenie Zoom). Teraz zaś w planach jest filmowa wersja hitu sprzed lat. Za kamerą ma stanąć nie byle kto, bo Destin Daniel Cretton, reżyser najnowszej odsłony „Spider-Mana”, która święci właśnie triumfy w kinach. Możemy więc liczyć na wartką akcję... no i piękne widoki. JK



SANATORIUM MIŁOŚCI

Po szczęście do Ustronia



Po sześciu latach przerwy program wraca do miejsc dobrze znanych nam z dwóch pierwszych edycji – do Ustronia położonego w dolinie Wi-

śły, u stóp Czantorii i Równicy. Marta Manowska i reszta ekipy rozpoczęła tam właśnie zdjęcia do 9. serii. W plenerach Beskidu Śląskiego przygodę życia przeżywają m.in. podróżnik z Bielsko-Białej, pasjonat wędkarstwa z Niepołomic, kucharz z Anglii, przedstawicielka handlowa z Rzeszowa, „Cekinowa królowa” z Warszawy, przedszkolanka z łącznej czy tarocistka z Zawiercia. O tym, co ich spotka w sanatorium, przekonamy się w przyszłym roku, kiedy 9. edycja zawita do telewizji. JK



Ciasteczkowy Potwór, Bert i Ernie czy Wielki Ptak skradli serca milionów widzów na całym świecie.

okładka. Kino Świat/Paweł Drabik, AKPA (2), East News (2), Reporter, Getty Images, Netflix

o tym się mówi



Andrzej Wrona, Iza Krzan, Michał Sikorski, Anna Dereszowska i Piotr Szumowski zostaną gwiazdami 2. sezonu programu!

TASKMASTER 2

Zabawa się rozkręca!

Choć wciąż możemy oglądać premierowe odcinki nowego show TVN (PO, godz. 21.30), twórcy zapowiedzieli już, że powstanie drugi sezon! Nic dziwnego, skoro program przyciąga przed ekrany blisko 900 tys. widzów! Na fali sukcesu pierwszej edycji do ekipy dołączyła kolejna piątka śmiałków, by stawić



Uczestnicy znów powalczą o wyjątkowe trofeum – złotą głowę Taskmastera.

czoła niezwykle zadaniom zlecanym im przez tytułowego Taskmastera, czyli Adama Woronowicza, u którego boku czuwa niezmordowane Asystent, Czarek Sikora. W drugim sezonie wezmą udział: Anna Dereszowska, Iza Krzan, Michał Sikorski, Piotr Szumowski i Andrzej Wrona. Jakimi absurdalnymi sytuacjami i żartami

nas zaskoczą?

PM

ULICA SEZAMKOWA

Elmo w pełnym metrażu

Jeszcze nie tak dawno „Ulicy Sezamkowej” groziła kasacja, a teraz kultowy program przeżywa prawdziwy renesans i ma doczekać się pełnometrażowego filmu! Za produkcję odpowiadają m.in. współtwórcy filmów z serii „Lego”. Nie wiadomo, kiedy obraz trafi na ekrany ani czy planowana jest dystrybucja kinowa; film na

prawie obejrzymy w Netflixie, na którym dostępna jest obecnie „Ulica...”. Już w listopadzie na platformie zadebiutują jej premierowe odcinki. Serwis nie przestaje zresztą zabiegać o młodego widza: w przygotowaniu są też m.in. spin-off serialu „Koci Domek Gabi” oraz nowy serial o szczeniakach-piratach. JK

fol. East News, TVN (2), TVP, Netflix

TeleKamery

TELE TYGODNIA 2026

Trwa 29. edycja Telekamer Tele Tygodnia!

To już ostatnie dni głosowania w kategoriach:
Aktor, Aktorka i Serial. W pozostałych kategoriach
– Juror, Komentator / Dziennikarz sportowy,
Format rozrywkowy, Prezenter / Prowadzący
/ Gospodarz Show oraz Olśnienie Tele Tygodnia
– głosy oddadzą członkowie Jury
– redaktorzy naszego Wydawnictwa.

Drodzy Czytelnicy!
Głosujcie na stronie
telekamery.pl
w dniach 14 września
– 9 października 2026

Aby przejść bezpośrednio
na stronę z głosowaniem
zeskanuj kod QR:



WYDARZENIE WSPÓŁTWORZĄ

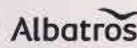
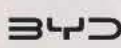
SPONSORZY



SPONSOR STATUETEK

APART.pl

PARTNERZY PLEBISCYTU I GALI



PARTNERZY MEDIALNI



Regulamin głosowania jest dostępny na stronie www.telekamery.pl
oraz w siedzibie Organizatora. Każdy numer telefonu bierze udział
tylko raz w losowaniu nagród.

Weź udział w Plebiscycie. Czekają nagrody!



Albatros travel

1x WYCIECZKA 2-OSOBOWA: OSŁO, BERGEN I NORWESKIE FIORDY

Odkryj niezwykłą Norwegię! Fiordy, lodowcowe góry, spektakularna Droga Trolli, malownicze Bergen i rejs statkiem. Czekają na Ciebie zapierające dech krajobrazy, klimatyczne miasteczka i prawdziwa przygoda w krainie wikingów! Realizacja do końca 2027 roku.

WARTOŚĆ NAGRODY: 12 000 zł

4x
**ZESTAW ZEGARKÓW:
DAMSKI I MĘSKI**

Nagrodę ufundowała firma:

APART.pl

**WARTOŚĆ ZESTAWU:
1680 zł**

Biżuteryjny zegarek **Elixa** Beauty zachwyca złotą bransoletą i oktagonálną tarczą z masy perłowej, tworząc doskonały dodatek do każdej stylizacji.

Stylowy chronograf **Aztorin** z granatową tarczą i kontrastowymi subtarczami. Męski, funkcjonalny i elegancki zegarek, idealny zarówno na co dzień, jak i na wyjątkowe okazje.



1x
T TABLET 2

Nowoczesny tablet 5G z dużym ekranem 10,1", pamięcią 6/128 GB i pojemną baterią 6000 mAh.

WARTOŚĆ: 1299 zł



1x
T PHONE 3

Wydajny smartfon 5G z ekranem 120 Hz, aparatem 50 MP, pamięcią 6/128 GB, z baterią 5000 mAh.

WARTOŚĆ: 849 zł



1x **HISENSE 55" 55E7Q
OLED 60HZ 4K**

Telewizor OLED 4K zapewnia żywe kolory, wysoki kontrast i obsługę Dolby Vision oraz Dolby Atmos.

WARTOŚĆ: 1649 zł



2x
NAGRODA 1000 zł



UFUNDOWAŁA

MARKA HORTEX

SPONSOR TELEKAMER TELE TYGODNIA 2026



5x
**VOUCHER
DO WYKORZYSTANIA
NA STRONIE
COSTWAY.PL**

Ważny do końca czerwca 2027 r. na dowolnie wybrane produkty.



WARTOŚĆ: 500 zł





od 359 zł
SREBRNY NASZYJNIK
Z CYRKONIAM
wzór AP542-1736



od 259 zł
SREBRNE KOLCZYKI
Z CYRKONIAM
wzór AP542-1735



od 219 zł
SREBRNY PIERŚCIONEK
Z CYRKONIAM
wzór AP542-1737

APART.pl

REKLAMA

Telekamery Tele Tygodnia 2026: nominacje

AKTORKA



Barbara Bursztynowicz



Paulina Gałązka



Katarzyna Herman



Anna Karczmarczyk



Joanna Kulig



Magdalena Róžczka



Anna-Maria Sieklucka



Agata Turkot



Justyna Wasilewska



Zofia Zborowska-Wrona

AKTOR



Ireneusz Czap



Piotr Cyrwus



Konrad Eleryk



Tomasz Kot



Maciej Musiał



Filip Pławiak



Piotr Polak



Michał Sikorski



Borys Szyc



Tomasz Ziętek

W pozostałych pięciu kategoriach Telekamer Tele Tygodnia 2026: Format rozrywkowy, Juror, Prezenter / Prowadzący / Gospodarz show, Komentator / Dziennikarz sportowy, Olśnienie Tele Tygodnia, laureatów wyłoni Jury, w skład którego wchodzi redaktorzy Wydawnictwa Bauer: Magdalena Adamcio, Artur Kosiński, Marta Lubartowska, Anita Nawrocka, Adam Piosik, Dorota Skalska, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juraczko, Joanna Kołakowska, Paulina Miluska, Hanna Miłkowska, Maciej Misiorny, Joanna Pasztelańska, Mirosław Piwowarek.



Telekamery
TELE TYGODNIA 2026
29. EDYCJA

FORMAT ROZRYWKOWY

Afryka Express

Farma

Kocham Cię, Polsko!

Koło fortuny

Love Is Blind

Milionerzy

Must Be The Music

Omnibus – szybcy i mądrzy

The Floor

The Voice Kids

JUROR

Kuba Badach

Blanka

Agustín Egurrola

Dawid Kwiatkowski

Alicja Majewska

Michel Moran

Rafał Maserak

Magdalena Narożna

SERIAL



Czarna śmierć



Drelich



Heweliusz



Młode gliny



Ołowiane dzieci



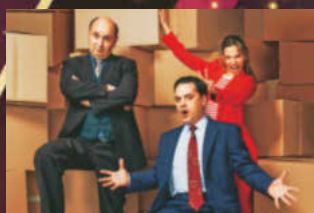
Piekło kobiet



Przepis na zbrodnię



Szpital św. Anny



The Office PL 5



Zajazd. Będzie się działo

Zapraszamy Czytelników do głosowania online
na stronie www.telekamery.pl w dniach
14 września – 9 października 2026.

Aby przejść
bezpośrednio
na stronę
z głosowaniem,
zescanuj kod QR:



PREZENTER / PROWADZĄCY / GOSPODARZ SHOW

Krzysztof Czczot

Patricia Kazadi

Izabella Krzan

Ilona i Milena Krawczyńskie

Elżbieta Romanowska

Marzena Rogalska

Mikołaj Roznerski

Małgorzata Rozenek-Majdan

Hubert Urbański

Tomasz Wolny

KOMENTATOR / DZIENNIKARZ SPORTOWY

Jakub Bednaruk

Mateusz Borek

Piotr Dumanowski
i Dominik Guziak

Andrzej Janisz

Daria Kabała-Malarz

Kacper Merk

Maja Strzelczyk

Andrzej Twarowski

Krzysztof Wanio

OLŚNIENIE TELE TYGODNIA

Maja Chwalińska

Gamou Fall

Aleksandra Filipek

Michał Koterski

Paulina
Krupińska-Karpiel

Grzegorz
Krychowiak

Ignacy Liss

Nela Maciejewska

Zofia Zborowska-Wrona
i Andrzej Wrona

JBL



**EKSTREMALNE
BRZMIENIE
WSPÓLNYCH
CHWIL!**

**PODKRĘĆ
NASTRÓJ
GDZIEKOLWIEK
JESTEŚ.**



ZESKANUJ KODABY UZYSKAĆ
WIĘCEJ INFORMACJI

REKLAMA

Świetnie czuje się na scenie, ale kamera też ją kocha. Uwielbia grać niejednoznaczne role, takie z „twistem”.

Warszawska
OPEP
Kamera



UROCZYSKO (2026-)

Jako nowoczesna i prężnie działająca pani wójt dość szybko przekonuje do siebie mieszkańców Uroczyska.

DARIA WIDAWSKA

Wiele możliwości, jeden wybór

W dzieciństwie marzyła o karierze w dyplomacji. Bliscy sugerowali prawniczą ścieżkę. Mogła też zająć się muzyką. Ostatecznie postanowiła spróbować sił na scenie i przed kamerą. Od lat wciela się w sympatyczne kobiety, choć zdarza jej się również grać czarne charaktery. Teraz możemy ją oglądać w roli nowoczesnej pani wójt w „Uroczysku”.

➤ **UROCZYSKO PO 12.10**
godz. 20.05 TV 4

Co sprawiło, że zamiast wymarzonej kariery w dyplomacji albo muzycznej drogi wybrała Pani aktorstwo?

Co sprawiło? Po prostu zdałam egzaminy do szkoły teatralnej. Gdybym nie została przyjęta, byłabym na zupełnie innej ścieżce zawodowej. Powiedziałam, że próbuję tylko raz i jeżeli mnie nie będą chcieli, to więcej do tych egzaminów nie podejść.

Czyli było kilka ścieżek kariery Początkowo właściwie trzy: prawo, stosunki międzynarodowe i politologia. Na dwa ostatnie kierunki się dostałam, a do egzaminu na prawo nie przystąpiłam. Zobaczyłam, że w komisji egzaminacyjnej siedzi mój wujek i poczułam młodzieńczy bunt – nie chciałam pójść ścieżką, która była oczywista dla wszystkich, a szczególnie dla mojej mamy, adwokatki. Równocześnie zdawałam do szkoły teatralnej. W Łodzi odpadłam już w pierwszym etapie, ale do warszawskiego PWST się dostałam. Chociaż nie było łatwo – byłam pierwsza „pod kreską” i po odwołaniu przyznano mi miejsce rektorskie.

Nigdy Pani nie myślała o karierze muzycznej?

Co piątek z rodzicami chodziliśmy na tak zwane piątki jazzowe w Teatrze Miejskim w Gdyni. Tam któregoś razu

W KILKU SŁOWACH

Na świat przyszła 1 maja 1977 roku w Gdańsku. W dzieciństwie rozwijała artystyczne talenty w Zespole Pieśni i Tańca „Fregata”. Skończyła szkołę muzyczną w klasie fortepianu.

A w 1996 roku dostała się do warszawskiej Akademii Teatralnej. Po jej ukończeniu związała się z Teatrem „Scena Prezentacje”. Przed kamerą zadebiutowała w Teatrze Telewizji „Cesarska miłość”. Potem podbiła serca widzów wspaniałymi rolami serialowymi m.in. w „Magdzie M.”, „Prawie Agaty” czy „The Office PL”.

wystąpił Leszek Możdżer. I to był przełom. Byłam zafascynowana tym, co wyprowadza na fortepianie. Będąc w średniej szkole muzycznej, doskonale zdawałam sobie sprawę, że nigdy w życiu nie osiągnę takiej perfekcji. Byłam świetnym „technikiem”, ale wiedziałam, że nie będę potrafiła tworzyć muzyki.

Nie żałuje Pani, że nie wybrała Akademii Muzycznej?

Nie, ale też nie żałuję 12 lat szkoły muzycznej. Dała mi bardzo dużo, co dziś wykorzystuję w swoim zawodzie. Nie tylko to, że mogę coś zagrać na fortepianie, ale także słuch muzyczny na dialog. I wycucie publiczności w teatrze – dzięki temu wiem, kiedy ją „wypuścić”, bo się śmieje albo wzrusza, i kiedy potrzebuje pauzy. To się dzieje poza mną. Weszło tak mocno w krwioobieg, że to jest jak odruch bezwarunkowy.

Ale początki w zawodzie nie były łatwe. Podobno nawet miała Pani pomysł, żeby porzucić aktorstwo.

To za dużo powiedziane. Ale rzeczywiście, przychodziły mi myśli o jakiejś ewentualnej zmianie. Bo kiedy przez rok się nic nie dzieje, pomimo sporego wysiłku, może przyjść wątpliwość. Założyliśmy z kolegami Studio Teatralne „Koło”, robiliśmy spektakle i nawet staraliśmy się je grać. Ale nie zawsze się to udawało. A gdzie taki człowiek zaraz po studiach, który nie dostał etatu w teatrze, miał szansę



Z mężem, Michałem Jarosińskim, poznali się na planie serialu „Tygrysy Europy”, a w 2007 wzięli ślub. Doczekali się dwóch synów – Iwa i Brunona.

się pokazać? Wtedy jeszcze nie kręcono tylu seriali, co dzisiaj.

Ostatnio jednak chyba nie może Pani narzekać na brak pracy, bo jako nowa pani wójt Uroczyska, ma Pani pełne ręce roboty.

Oj tak (śmiech). Na planie „Uroczyska” zostałam ciepło i wspaniale przyjęta. Dzięki temu udało mi się szybko zaadaptować, wpleść się w tę toczącą się już od kilku sezonów historię i w towarzystwo, które już pracuje ze sobą dość długo.

Krystyna Raczek od razu zdobyła Pani serce?

Tak. I może się okazać, że nie jest to postać jednoznaczna... Póki co jest świetną panią wójt, nowoczesną, pełną energii i zapału. Zobaczymy, jak przyjmą ją mieszkańcy Uroczyska.

Lubi Pani grać w kryminałach? A może marzy się Pani rola przebiegłej przestępczyni albo chociaż dociekliwej policjantki?

Przestępczynię zagrałam w „Plagach Breslau” Patryka

Vegi i uważam, że to jest jedna z moich lepszych ról. Reżyser, jak nikt inny przed nim, zauważył ciemną stronę mojej osobowości i dał mi szansę ją pokazać.

Bo bycie sympatyczną mamą wieloosobowej rodziny czy lojalną przyjaciółką jest super, ale... ja już to zagrałam wielokrotnie. Bardzo to lubię, ale aktor zawsze czeka i tęskni za czymś, co jest zupełnie oderwane od niego i pozwala zapuścić się w głąb swoich czarnych myśli, a potem je uzewnętrzn-

nić w roli.

A rola policjantki – to coś dla Pani?

Dlaczego nie? Ja jestem otwarta.

Niemal zawsze Pani postaci

niosą ze sobą sporą dawkę humoru. To Pani tak swoją postać kreuje czy reżyserzy sugerują, by tak ją grać?

Myślę, że jedno i drugie. Ci, którzy mnie znają, wiedzą, że ja mam duże poczucie humoru i potrafię je wykorzystywać w swoich rolach. Jeżeli jest możliwość, nawet w trudnej, ciężkiej roli, by dać jakiś „oddech” postaci i widzom, to zawsze chętnie to robię. Dzięki temu postać ma więcej kolorytu, staje się ciekawsza.

Skoro o poczuciu humoru mowa, nie można nie wspomnieć o Pani rewelacyjnej roli w serialu „The Office PL”.

Byłam tam na zastępstwie za Monisję Obare, która była wtedy w ciąży.

Żałowała – i pewnie nie tylko ja – że nie została Pani na dłużej...

Ja też żałowałam, bo to była wspaniała praca. Chociaż dosyć trudna. Na planie trzeba być przez 12 godzin, niezależnie od tego, czy człowiek gra, czy nie gra. Bo nigdy nie wiadomo, kiedy będzie się gdzieś w tle potrzebnym.

Czy jest taka rola, dla której byłaby Pani gotowa sporo poświęcić?

Na pewno. To zależy wszystko od scenariusza i od reżysera, który ma wizję, czemu to ma służyć. Oczywiście, jestem w stanie np. schudnąć lub przytyć dla roli. Przecież każdy aktor czeka na taką okazję, która pozwoli mu przeżyć jakąś metamorfozę i stworzyć postać tak różną od siebie.

Jak najchętniej spędza Pani wolny czas? Aktywnie czy raczej zwinęta w kocyk, popijając herbatkę i czytając książkę?

Nigdy nie zdarzyło mi się zwinąć w koc i popijać herbatkę, chyba że miałam 40 stopni gorączki. Ja zawsze mam coś do zrobienia i tysiąc pomysłów. I jeszcze do niedawna się denerwowałam, że ktoś za mną nie nadąży. Teraz już wiem, że każdy z moich bliskich ma swój rytm i trzeba go uszanować.

**Rozmawiała
HANNA MIŁKOWSKA**



MAGDA M. (2005-2007)

Jako Agata była wielkim wsparciem dla swej przyjaciółki, tytułowej bohaterki (Joanna Brodzik).



THE OFFICE PL (2022)

Choć w „Kropliczance” pracowała tylko przez sezon, od razu idealnie wpasowała się w siedleckie klimaty, zdobyła sympatię widzów i... szefa (Piotr Polak).

BEZ KOMPLEKSÓW 2 (2026)

Drugi sezon reality show, w którym poznajemy kobiety marzące o przemianie, dzięki której znów pokochają swoje ciało. Pomagają im w tym Małgorzata Rozenek-Majdan, zespoły klinik dr. Szczyta i dr. Nawrockiego w Gdańsku oraz specjaliści od makijażu, fryzur i stylizacji. W najbliższym odcinku o nowy początek powalczy 46-letnia Maria.

📺 SO 10.10 godz. 11.30 TVN

LOVE THE LOOK (2026)

Dla Joanny Horodyńskiej moda nie ma żadnych tajemnic! W programie wspiera kobiety, które szukają własnego stylu. W każdym odcinku poznajemy dwie uczestniczki, które czeka jakieś ważne wydarzenie. Ekipa programu robi wszystko, żeby pomóc im w doborze odpowiedniego stroju pasującego do ich sylwetki, osobowości oraz imprezy, na którą się wybierają.

📺 ND 11.10 godz. 12.30 TVN STYLE

PROGRAMY O METAMORFOZIE

Czas na zmianę!

Kobiety doskonale wiedzą, że najlepszym sposobem na smutki jest... wizyta u fryzjera! Nic tak nie poprawia humoru jak metamorfoza, która choć zaczyna się od włosów, może na lepsze odmienić nasze życie. Bo każda zmiana, czy to w wyglądzie, mieszkaniu czy w swojej restauracji, to początek nowego rozdziału – świeżej energii, większej pewności siebie i decyzji, by wreszcie postawić na siebie.

OSTRE CIĘCIE 13 (2026)

Dobry fryzjer to nie tylko fachowiec z talentem, ale także sprawnie działający salon. Tomasz Schmidt i Andrzej Wierzbicki po mistrzowsku potrafią tchnąć nowe życie w podupadający zakład, aby zaczął przyciągać klientki. Finalnie chodzi o to, by każda z nich wychodziła nie tylko z nową fryzurą, ale, co najważniejsze, również z szerokim uśmiechem na twarzy.

📺 ND 11.10 godz. 11.30 TVN STYLE

ZGŁOŚ REMONT 11 (2026)

Czasami metamorfoza jednego pomieszczenia może być początkiem zmian w całym życiu! Doskonale wie o tym architekt Krzysztof Miruć, który na co dzień urządza ludziom mieszkania. Czasami jest to pokój, innym razem kuchnia albo łazienka. Efekt końcowy zawsze wywołuje ogromne zdziwienie właścicieli i słowa: „Sami nigdy byśmy na to nie wpadli!”.

📺 PT 9.10 godz. 21.05 HGTV



KUCHENNE REWOLUCJE 33 (2026)

O tym, że Magda Gessler jest mistrzynią metamorfoz nie trzeba nikogo przekonywać. I chociaż fryzury nie zmienia od lat, to regularnie odmienia oblicza restauracji, udowadniając, że nawet najbardziej podupadający lokal może dostać drugie życie. W tym odcinku pojedzie do Turzna pod Toruniem, gdzie Marcin, z pomocą żony i córki, prowadzi bistro.

➔ CZ 15.10 godz. 21.30 TVN

NASZ NOWY DOM 27 (2026)

Wyremontowany dom to nie tylko przytulne gniazdko, ale także szansa na nowe życie! W tym odcinku ekipa programu odwiedzi rodzinę zastępczą z niewielkiej wsi pod Siedlcami. Pani Wioletta i pan Łukasz wychowują troje dzieci, w tym trzyletnie Maję i Zosię. Teraz dobro, które dają innym, wróci do nich w postaci pięknego i bezpiecznego domu!

➔ CZ 15.10 godz. 20.30 POLSAT



POKOCHAJ LUB SPRZEDAJ VANCOUVER 2 (2014)

To dzięki projektantce wnętrz Jillian Harris i aktorowi Toddowi Talbotowi cykl „Pokochaj lub sprzedaj” odniósł światowy sukces. Zgłaszają się do nich pary, które zastanawiają się, czy kupić nowy dom, czy wyremontować stary. Do tej pory powstało wiele krajowych edycji tego programu, a tej jesieni w Super Polsacie pojawi się również polska wersja!

➔ PT 9.10 godz. 14.00 WP



REKLAMA



Poznaj 10 zasad cyberbezpieczeństwa



1 Oddziel pracę i prywatne urządzenia



2 Regularnie aktualizuj systemy i aplikacje



3 Włącz uwierzytelnianie dwuetapowe



4 Używaj długich haseł i menedżera haseł



5 Nie używaj tych samych haseł w różnych miejscach



6 Sprawdzaj adres strony przed wpisaniem danych



7 Weryfikuj zaskakujące informacje i prośby innymi kanałami



8 Uważaj na „zbyt dobre” oferty inwestycyjne – to często oszustwo



9 Przy podejrzanym telefonie (np. z banku) – rozłącz się i zadzwoń do swojego banku samodzielnie



10 Rób kopie zapasowe ważnych danych

Dowiedz się więcej na

bezpiecznydzien.pl



Fundusze Europejskie na Rozwój Cyfrowy



Rzeczpospolita Polska



Dofinansowane przez Unię Europejską

NASK

historia jednego filmu

WALKA BEZ WALKI

Ojciec Gabriel (Jeremy Irons) nie uznaje przemocy. Gdy jego misja zostaje zaatakowana, prowadzi procesję z Najświętszym Sakramentem.

NIEZAPOMNIANA MELODIA

Skomponowany przez Ennio Morricone utwór „Gabriel's Oboe” jest doskonale znany na całym świecie.

ZAB ZA ZAB

Były łowca niewolników (Robert De Niro), który odpokutował swoje grzechy, pomagając na misji, nie wyobraża sobie, że mógłby nie stanąć w zbrojnej obronie Indian Guarani.

MISJA

Filmowa perła

W tym roku minęło 40 lat od premiery filmu, który błyskawicznie zdobył status kultowego.

Krytycy zachwycali się zapierającymi dech w piersi zdjęciami, a widzowie dyskutowali o tym, kto miał rację: ojciec Gabriel czy Rodrigo Mendoza.

➤ MISJA ND 11.10

godz. 20.00 TVP KULTURA

W Polsce dzieło Rolanda Joffé weszło później do kin, bo dopiero 31 grudnia 1986 roku. Ale już po kilku dniach okazało się, że historia jezuitów, próbujących ocalić Indian Guarani, doskonale wpisuje się w ówczesną sytuację w naszym kraju. Walkę zakonników odczytywano jako metaforę oporu „Solidarności” przeciwko reżimowi i radzieckiej dominacji. Nic więc dziwnego, że przed kinami wily się długie kolejki. A kiedy film zszedł z ekranów, trafił do „drugiego obiegu” – często pokazywano go w salach katechetycznych lub podziemnych kościołach.

Upór i odwaga

Już w latach siedemdziesiątych XX w. na pomysł

stworzenia filmu o jezuickiej misji wpadł producent Fernando Ghia po obejrzeniu sztuka Fritza Hochwäldera zatytułowanej „The Holy Experiment”. Na jego zlecenie Robert Bolt napisał scenariusz, ale wytwórnia Paramount odrzuciła możliwość jego realizacji. Ghia nie zamierzał się jednak poddawać i jego upór został po dekadzie nagrodzony – studio Warner Bros. Pictures dostrzegło potencjał projektu i niebawem ekipa filmu przeniosła się na kilka miesięcy do Ameryki Południowej. Zdjęcia ruszyły w kwietniu 1985 roku i trwały przez kolejne 16 tygodni.

Główną rolę, ojca Gabriela, początkowo zaproponowano Ricky'emu Tomlinsonowi. Ale jego wcześniejsze zobowiązania

wobec serialu „Brookside” uniemożliwiły jej przyjęcie. Wtedy wybór padł na Jeremy'ego Ironsa. A ten natychmiast... zaczął się doksztalcać. – Na szczęście jezuici mieli w zwyczaju prowadzić dzienniki swojej pracy w Ameryce Łacińskiej między 1550 a 1750 rokiem. Przeczytałem fragmenty kilku, a także parę książek o wydarzeniach z tamtych czasów. Na ich kartach odkryłem mężczyzn, których niezwykła odwaga zrobiła na mnie piorunujące wrażenie – opowiadał aktor.

Tymczasem odtwórca roli Rodrigo Mendozy, Robert De Niro, musiał wykazać się nerwami ze stali. Wszystko dlatego, że gdy ekipa pojawiła się w Kolumbii, okazało się, iż grozi mu śmiertelne niebezpieczeństwo. Przywódca kartelu narkotykowego z Medellin, Pablo Escobar, ogłosił bowiem, że w ramach odwetu za działania amerykańskiej Agencji ds. Zwalczania Narkotyków, śmierć poniesie każdy obywatel USA, który stanie na kolumbijskiej ziemi. Aktor

dostał ochronę, ale mimo wszystko musiał czuć się nieswojo...

„Skradziony” Oscar

Ogromną siłą obrazu Rolanda Joffé jest muzyka. Jej kompozytor Ennio Morricone wielokrotnie podkreślał, że właśnie tę ścieżkę dźwiękową uważa za swoje najlepsze dzieło. Jak duże więc musiało być jego rozczarowanie, gdy w walce o Oscara przegrał z Herbiem Hancockiem, który ze znanych standardów jazzowych stworzył muzyczne tło do filmu „Około północy” Bertranda Taverniera. Werdykt wywołał kontrowersje i przyczynił się do zaostreżenia kryteriów kwalifikacji do statuetki za najlepszą muzykę oryginalną. Ale Morricone musiał na pierwszego Oscara poczekać aż do 2007 roku.

Choć oczywiście pojawiły się głosy krytyczne, zarzucające „Misji”, że jej główne postaci były pozbawione „dramatycznej tożsamości”, film odniósł wielki artystyczny sukces. Do dziś dla wielu widzów film Rolanda Joffé jest arcydziełem!

HANNA MIŁKOWSKA

Co zrobić w przypadku nawracających dolegliwości jelitowych?

NADZIEJA DLA OSÓB DOTKNIĘTYCH TYM PROBLEMEM PŁYNIE TERAZ Z BADAŃ NAUKOWYCH!

Szacuje się, że około 4 miliony Polaków regularnie boryka się z biegunką, bólami brzucha i wzdęciami.¹ Jednak tylko nieliczni mówią o tym otwarcie, a jeszcze mniej osób decyduje się na wizytę u lekarza. Zamiast tego większość osób decyduje się na przyjmowanie preparatów, które przynoszą krótkotrwałą ulgę, np. przeciwbiegunkowych. Wielu nie zdaje sobie sprawy, że w dłuższej perspektywie dolegliwości mogą się nawet nasilić, ponieważ przyczyna objawów pozostaje nieleczona.

Nadzieja płynąca z nauki

Wyniki badań pokazują: przyczyną nawracających dolegliwości jelitowych jest zazwyczaj uszkodzona bariera jelitowa. Nawet najmniejsze uszkodzenia tej bariery pozwalają patogenom i szkodliwym substancjom przedostać się do ściany jelita i ją podrażnić. Dochodzi do nawracających biegunek, bólów

brzucha i wzdęć, czyli tzw. zespołu jelita drażliwego.² W oparciu o te odkrycia czołowi niemieccy naukowcy opracowali produkt medyczny Kijimea IBS PRO. Zawarty w nim unikalny szczep bifidobakterii HI-MIMBb75 przylega do bariery jelitowej, symbolicznie niczym plaster na ranie. W rezultacie ściana jelita może się zregenerować, a dolegliwości ustępują.

Skala badania potwierdza skuteczność

Skuteczność preparatu Kijimea IBS PRO została imponująco potwierdzona³ w największym na świecie badaniu dotyczącym zespołu jelita drażliwego OTC.⁴ Najważniejsze jest to, że nie tylko wszystkie objawy uległy znacznemu złagodzeniu, ale także jakość życia osób dotkniętych tą dolegliwością uległa wyraźnej poprawie. Kijimea IBS PRO jest dostępna w aptekach bez recepty. Jeśli nie

ma jej na stanie, apteka może zamówić produkt u hurtownika w ciągu kilku godzin. Można ją jednak również wygodnie nabyć bezpośrednio u producenta pod adresem www.kijimea.pl. Ważne: Tylko Kijimea IBS PRO działa dzięki unikalnemu efektowi plastru – żaden inny preparat nie zawiera tego specjalnego szczepu bakterii.

Nowość

Dla Twojej apteki: Kijimea IBS PRO

- ✓ Z unikalnym szczepem bakterii B. bifidum HI-MIMBb75
- ✓ Na dolegliwości jelita drażliwego, takie jak biegunka, ból brzucha czy wzdęcia
- ✓ Skuteczność w IBS potwierdzona klinicznie⁵



(GTIN 4260344399437)

SYNformulas GmbH

Am Haag 14 • 82166 Gräfelfing • Niemcy
Tel.: +48 2230 77116 • info@kijimea.pl • www.kijimea.pl

¹Black CJ, Ford AC. Global burden of irritable bowel syndrome: trends, predictions and risk factors. Nat Rev Gastroenterol Hepatol. 2020 Aug;17(8):473-486. doi: 10.1038/s41575-020-0286-8. Epub 2020 Apr 15. PMID: 32296140. • Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. J Clin Gastroenterol. 2007;41 Suppl 1:S7-S19. doi:10.1097/MCG.0b013e31802f1331. • ²Andresen V, Gschossmann J, Layer P. Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020;5(7):658-666. doi:10.1016/S2468-1253(20)30056-X. • ³W porównaniu uwzględniono wyłącznie badania dotyczące szczepów probiotycznych. Zdjęcie ma charakter ilustracyjny.

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.



Mąż Kamy nie spodziewa się...



Maria chce wybaczyć zdradę.



...Domańskiej w swoim ulubionym klubie sportowym.



Paweł ma mniej wyrozumiałości wobec Artura niż matka.

M jak miłość

Szefowa Marcina nie rezygnuje z prób usidlenia podwładnego. Zduński na wieść o romansie ojczyzna traci panowanie nad sobą.

TVP 2, 20.50 PO ODC. 1947

Po wyprowadzce Rogowskiego Maria wciąż się zastanawia, czy nie dać mężowi kolejnej szansy. Artur deklaruje gotowość do podjęcia terapii, a Barbara namawia córkę do wybaczenia zdrady. Napięcie rośnie, gdy Joanna niespodziewanie przyjeżdża do Grabiny i żąda, by Ro-

gowska pozwoliła ukochanemu odejść. Wkrótce prawdę poznaje też Paweł. Zdenerwowany omal nie rzuca się na Rogowskiego z pięściami. Dodatkowo Zduński odkrywa, że Dominik znów ma opuścić areszt, co doprowadza go do granic wytrzymałości. Agnes powstrzymuje go przed podjęciem decyzji, która mogła-

by zniszczyć mu życie. Mateusz tymczasem pomaga Majce, z którą spędza szalony dzień w Kozienicach. **60 min**

WT ODC. 1948

Domańska wciąż próbuje zbliżyć się do Marcina. Razem z przyjaciółką Klarą zaczyna ćwiczyć w jego ulubionym klubie. Gdy

później wpada też do salonu Kamy, Chodakowska jest o krok od wybuchu i niebawem znowu klóci się z mężem. W związku Kasi i Mariusza również narasta napięcie. Sanocki staje się coraz bardziej rozdrażniony i agresywny. Aneta ma kłopoty ze snem. Nierozważnie miesza leki z alkoholem i przypadkiem zdradza Olkowi sekret przyjaciółki. Policja bada sprawę zniknięcia Sowińskiego i zaczyna bacznie obserwować Chodakowskiego. Lekarz prosi o pomoc brata – detektywa. Jakub podczas przeszukiwania mieszkania dyrektora znajduje narkotyk, który podarował Kasi. **60 min**

Klan

Żona Bolka może liczyć na pomoc Sylwii.

TVP 1, 18.05 PT ODC. 4751

Skoczek nie rozumie, dlaczego żona woli piec ciasta dla Heni, zamiast wrócić do biura. Ula szuka niani. Spotyka się z kandydatką bez doświadczenia. **35 min**

PO ODC. 4752

Wychodzi na jaw, że Jaromir jest homoseksualistą. Ożenił się z Zosią, by uniknąć pretensji ojca. Dzisiaj proponuje Czesi nowy biznes. **35 min**

WT ODC. 4753

Agnieszka namawia córkę do powrotu do Polski. Jasiek przekonuje Beatę, że nie warto robić remontu. Lepiej kupić nowy dom. **35 min**



Henia musi zwolnić i zająć się zdrowiem.

SR ODC. 4754

Kaja ma zostać w szpitalu do dnia porodu. Agata oznajmia Gustawowi, że Alan wraca do Paryża. Ona też się tam wybiera. **35 min**

CZ ODC. 4755

Alan wyjeżdża, zostawiając list z zaproszeniem do siebie. Agata jest urażona. Miłosz wyjaśnia żonie okoliczności zdrady. Bożena nie wie, czy z nim zostać. **35 min**

Pierwsza miłość

Sylwester odkrywa tajemnicę Amelki.

Polsat, 18.00 PT ODC. 4261

Piotrek czuwa przy łóżku narzeczonej. Melka odzyskuje przytomność. Sylwester świętuje zdaną maturę z rodziną. Radość młodych przypadkowe odkrycie. **50 min**

PO ODC. 4262

Ubrany w garnitur Hubert trafia do szpitala. Mimo to chce poślubić Paulinę. Aniela domyśla się, do kogo należy test ciążowy. **50 min**

WT ODC. 4263

Julka zauważa podejrzanego mężczyznę pod szkołą. Razem z Kingą zamierza go złapać. Załamany Kulas sięga po alkohol. **50 min**



Kulas jest załamany ciążą córki.

SR ODC. 4264

Maja umawia się na kawę z przyjacielem ze studiów. Uprowadza Radka, który wydaje się, że docenia jej lojalność. **50 min**

CZ ODC. 4265

Nikola wybiera się na koncert z Igą. Kulas konfrontuje się z rodzicami niejakiego Jonasza. **50 min**

od piątku **9.10** do czwartku **15.10**



Adam zostaje porwany!

Barwy szczęścia

Kłopotliwy lokator Pyrków znika bez śladu.

TVP 2, 20.05 PT ODC. 3416

Adam wraca pod wpływem narkotyków. Emil zwierza się Danielowi z problemów w domu. **35 min**

PO ODC. 3417

Celina zbiera dowody w sprawie Justina i przekazuje je policji. Daniel porywa lokatora Pyrków. **35 min**

WT ODC. 3418

Komisarz Majak zatrzymuje Karolinę i konfrontuje ją z przestępcą Markiem Siwickim. Broda wciąż



Szefowa kibicuje Kacprowi i Luizie.

poszukuje ojca: po relacji ciotki łączy nowy trop ze stadniną. Prosi o pomoc Rawiczową. **35 min**

SR ODC. 3419

Hubert zgłasza na policji atak na Adama, ale chłopak nie chce zeznawać. Dominika zauważa fascynację Kacpra Luizą. **40 min**

CZ ODC. 3420

Kacper rozwija swój projekt i dzieli się pomysłem z Luizą. Aro czuje ukłucie zazdrości. **35 min**

Na Wspólnej

Agnieszka i Hebel pomagają wychowankowi poprawczaka.

TVN, 20.15 PO ODC. 4292

Robert konfrontuje przed prokuratorem zeznania Eweliny i jej córki. Opinie biegłych ujawniają, że cios zadała osoba leworęczna. Cieślikowie wpłacają zadatek na mieszkanie. Na miejscu chłodno wita ich starsza sąsiadka. **35 min**

WT ODC. 4293

Ewelina zostaje oczyszczona z zarzutów, ale musi kontynuować leczenie. Bradeczka, by zostać przy synku w szpitalu, naraża się szefowi. Prosi Martę, żeby zastąpiła ją w programie na żywo. **35 min**

SR ODC. 4294

Lew informuje Weronikę, że Kalski opuścił szpital, a Greg próbuje zmusić córkę do wyjazdu. W obronie Jagody staje Kacper.

W poprawczaku Hebel i Agnieszka obiecują Nochalowi pomoc w kontaktach z siostrą. **35 min**

CZ ODC. 4295

Ula nie zdaje egzaminu. Wykładowca zaprasza ją na konsultację. Junior chce zrezygnować z treningów. Zostaje zakwalifikowany do udziału w obozie bokserskim w Hiszpanii. **35 min**



Ula denerwuje się egzaminem.



Małżonkowie wciąż wspierają Nochala.

REKLAMA

© 2026 CBS Studios Inc. All Rights Reserved.

FX

CIA

PREMIERA

OD 9 PAŹDZIERNIKA
PIĄTEK 22:00

eprasa.pl e0b99271.be



Lombard. Życie pod zastaw 19

TV Puls, 19.00 **PT-CZ** ODC.1039-1043

Skazaniec Jan wikał się w dwa romanse. Jego kochanki zachodzą w ciążę. Malina i Zygfryd stoją na ślubnym kobiercu. Łąda łapie rzucony przez pannę młodą bukiet. Filomena ma do niej pretensje. Ludwik jest hazardzistą. Żona Klara spłaca jego długi. Pewnej nocy nie wraca do domu. Stefan wprowadza się do nowego mieszkania z narzeczoną Zosią. Uroczą blondynka ujawnia swoją mroczną stronę. Łucja zмага się z agorafobią i traumą po śmierci rodziców. Po 10 latach zamknięcia wychodzi z domu. Klient restauracji sądzi, że podano mu mięso z psa lub konia. Musi interweniować. **60 min**



Komisarz Alex 26

TVP 1, 20.25 **SO** ODC. 326

Artur Dębiec wraz ze swoją ekipą i wiernym owczarkiem stawia czoło nowej kryminalnej zagadce. Ekipa wszczyna śledztwo, gdy uznany architekt Przemysław Drejer zostaje znaleziony martwy w swoim domu. Mężczyzna był bezwzględnym karierowiczem i koszmarnym szefem, co przysporzyło mu wielu wrogów. Okazuje się, że wiódł rozrywkowy tryb życia, co dodatkowo rozszerza grono podejrzanych. W trakcie poszukiwań zabójcy Alex namierza narzędzie zbrodni. Policjanci odkrywają, że tajemnicza śmierci projektanta wiąże się z jego miłosnymi wyborami, a motywem mogła być zazdrość. **60 min**



Uroczysko

TV 4, 20.05 **PO** ODC. 285

Po wizycie podróżniczki Małgośki Albrecht w Uroczysku zostaje znalezione ciało Elizy. Ofiara wcześniej dzwoniła pod numer alarmowy. **WT** ODC. 286 Policjanci sprawdzają alibi Małgośki, szukają jej zaginionego męża i tropią stalkera. Okazuje się, że może ona celowo wprowadzać w błąd śledczych. **SR** ODC. 287 Podczas próby „Makbeta” w teatrze aktor Karol strzela z pistoletu, zabijając Darka. Wychodzi na jaw, że ktoś podmienił nabój hukowy na ostry. **CZ** ODC. 288 Filip i jego koledzy ustalają, że reżyser groził Darkowi. Kluczowymi tropami okazują się nagrany wywiad i dawny konflikt wokół castingu do sztuki. **35 min**



Felicita

TVP 1, 20.30 **PO** ODC. 14

Oliwia wybiera się z Alką na działkę. Coraz bardziej martwi się o Davide, który ciągle gdzieś znika. Dręczą ją także sprawa fotografii, które trzyma w tajemnicy. W końcu pokazuje je matce i żąda jasnych odpowiedzi. **WT** ODC. 15 Zośka konfrontuje się z Piotrem. Domaga się, by wytłumaczyć, co wiedział o zobowiązaniach Kamila wobec włoskiej rodziny. Kolejnym ciosem są dla niej słowa Ewy, która przypomina sobie o pewnej ważnej rozmowie. **SR** ODC. 16 Oliwia nie wierzy Giulii, która twierdzi, że z Davide jest wszystko w porządku. Wiktor jawia się w Warszawie. Ma zaskakującą propozycję. Stela i Francesca wprowadzają w życie swój plan. **25 min**

Ranczo 2



TVP 1, 9.00

PT-CZ ODC.26-31

Lucy chce pogodzić braci Koziołów. W wyniku pożaru Wioletka traci pracę i dach nad głową. Zatrzymuje się w dworku. W obawie przed plotkami Wilska ukrywa swój związek z Kusym. Czerepach wraca z Brukseli. Wójt chce poznać jego zamiary. **65 min**

Szpital św. Anny



TVN, 16.50

PT-CZ ODC.159-163

Daria zajmuje się ciężarną synową, Sabiną. Jeden z pacjentów zachowuje się podejrzanie. Sytuacja wymyka się spod kontroli. Dyrektor zarządza ewakuację szpitala. Na SOR trafia ciężko pobity mężczyzna. Diagnozę stawia doktor Abratowska. **65 min**

Policjantki i Policjanci



TV 4, 19.05

PT-CZ ODC.1465-1469

Mikołaj i Miłosz szukają 10-letniego Michasia. Wychodzi na jaw, że chłopiec zginął potrącony przez ciężarówkę. Kolejne śledztwo dotyczy zwłok znajdujących się w basenie. Lena i Bartosz pomagają influencerce w odnalezieniu kuzynki. **60 min**

Zaraz wracam 3



TVP 1, 16.00

SO, ND ODC.154-157

Rawiczewski i Karolina angażują podobną do kobiety Kolumbijkę, by sfabrykować dowody. Robert wygrywa zawody strażackie. Paula i Zuzanna zostają porwane. Maria jest załamana ostatecznym odrzuceniem ze strony Anny. Sięga po alkohol. **60 min**

Splątane losy



TVP 1, 14.00

PT-CZ ODC.63-67

Mine trafia z gorączką do szpitala. Yasemin potajemnie odwiedza siostrę. Niebawem Burak pyta ukochaną, kim tak naprawdę jest. Policja nie potrafi ustalić sprawców włamania do sklepu Halila. **60 min**

La Promesa – pałac tajemnic



TVP 2, 15.05

PT-CZ ODC.495-499

Manuel ponownie oświadcza się Janie. Catalina przekonuje Pelaya, że to Cruz stoi za skandalem z ich udziałem. Teściowie Virtudes decydują się oddać jej syna, ale oznacza to kolejne komplikacje. **55 min**

Młode gliny



TVN, 15.45

PT-CZ ODC.55-59

Zostaje porwany prokurator Held. Sprawcy żądają uwolnienia szefa gangu. Na komendę zgłasza się Marek. Twierdzi, że zabił żonę. Hydraulik znajduje ludzką dłoń. Sprawę badać Michalina i Kacper. **65 min**

Rodzinka.pl



TVP 2, 20.00

SO ODC.318

Boscy i ich znajomi zastawiają się, co definiuje prawdziwego mężczyznę: zasobność portfela, niezawodne poczucie humoru czy wiedza, gdzie zjeść najlepszego kebaba nad ranem. U każdego ta odpowiedź jest inna. **30 min**

Gliniarze. Śląsk



Polsat, 16.55

PT-CZ ODC.28-32

Ginie włamywacz, a niebawem dochodzi do kolejnej egzekucji. Marta i Piter trafiają w środek wojny dwóch przestępczych grup. Gutek i Kowalski szukają porwanego świadka koronnego. **65 min**

Akacja 38



TVP 1, 18.40

PT-CZ ODC.974-978

Maria wyznaje Casildzie, że jest jej matką. Samuel donosi Lucii, że ksiądz Telmo to szpieg, który zamierza ukraść jej spadek. Servando chce umrzeć w rodzinnym Naveros del Rio. **50 min**

Konflikt



TVP 1, 20.30

PT ODC.3

Premier dopuszcza się zdrady – wbrew woli prezydent Saaristo ogłasza, że Finlandia będzie dążyć do dyplomatycznego rozwiązania konfliktu. Rami, by spotkać się z córką, postanawia się poddać. **60 min**

FBI: Most Wanted 5



AXN, 22.00

PO ODC.7

Podczas transportu więźnia w New Jersey członkowie gangu urządzają zasadzkę. Ginie czterech funkcjonariuszy. Wychodzi na jaw, że konwojowany 19-letni Bora Allard jest synem płatnego zabójcy. **60 min**



Na dobre i na złe

TVP 2, 20.50 **SR** **ODC. 1001**

Wiktorija otacza opieką zrozpaczoną Blankę. W szczerzej rozmowie wyznaje córce, że rozstała się z mężem. Potem doktor Consalida bierze sprawy w swoje ręce i rozpoczyna samodzielne poszukiwania zaginionej wnuczki. Jej działania prowadzą do starcia z komisarzem Biegunem. Lekarka zabiera go do szpitala i zakłada szwy. Falkowicz nie odpuszcza i próbuje znaleźć Matyldzie nową miłość. Chce wyswatać ją z Tomaszkiem, a także nowym stażystą Julkiem Czają, którego zaprasza na rodzinną kolację. Profesor musi również pospieszyć na pomoc Mundkowi, który po groźnym wypadku doznał krwotoku tętniczego. **60 min**



Ojciec Mateusz 35

TVP 1, 20.30 **CZ** **ODC. 456**

Basia stara się podnieść na duchu Mietka, który wyjeżdża do Szczycina na egzamin oficerski. Tymczasem do Sandomierza przybywa była scenarzystka kultowego serialu „Detektyw bez teki”, Żaneta Bromirska. Zakłada w mieście amatorski teatr. Do grupy dołącza Pączek, który ma ochotę spróbować swoich sił na scenie. Przygotowania do kolejnego występu przerywa tragiczne zdarzenie: Żaneta zostaje otruta i walczy o życie na oddziale intensywnej terapii. Pączek przypadkowo znajduje w konfesjonale podsłuch. Sprawa może mieć związek z próbą zabójstwa. W policyjne śledztwo włącza się Mateusz. **55 min**



Zdrada

Polsat, 21.40 **CZ** **ODC. 7** Prawda o romansie Julii i Pawła wychodzi na jaw. Eliza konfrontuje się z partnerem. O zdradzie zięcia wie też Hubert Czarciński, jednak adwokat jest mu potrzebny z uwagi na kłopoty Bartka. Patryk naciska na szefa, by pozwolił mu kontynuować śledztwo mimo osobistych powiązań. Widzi w tym okazję, żeby zemścić się na rywale. Kluczem w sprawie jest fałszywe alibi Bartka. Patryk stara się przekonać wdowę po Karolczaku, żeby zeznała, że widziała go w wieczór śmierci męża. Paweł zaś namawia Czarcińskiego, by wyblagał u krewnie lojalność wobec rodziny. Jagoda odsuwa się od Gosi ze względu na opinie o jej dziadku. **75 min**



Czas niedokonyany

TVP 1, 22.30 **CZ** **ODC. 6** Adam odwiedza ciężko chorego ojca. Benedykt opowiada mu o kulisach swojej współpracy ze Służbą Bezpieczeństwa. Tłumaczy także, w jaki sposób próbował się od niej uwolnić. Wspomina Zuzannę, która przez lata niezmiennie opierała się funkcjonariuszom pomimo ciągłych prześladowań, przestępstw i aresztowań. Jedno z zatrzymań doprowadza do jej konfrontacji z mężem. Benedykt, by za wszelką cenę chronić żonę przed represjami, potępia strajki w telewizji. Adam mierzy się zarówno z presją zawodową, jak i decyzją o zabraniu ojca ze szpitala. Ostatecznie Brok umiera w domu, w obecności Zuzanny. **60 min**

Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny

TV 4, 20.40

PO-CZ **ODC. 1064-1067**

Prokurator Marzec ginie od ładunku, który ktoś zaszył w jego w brzuchu. Trop wiedzie do specjalisty od wysadzania bankomatów. Wach i Walczak szukają mordercy dziennikarki, która prowadziła śledztwo dotyczące klubu. **60 min**



Sprawiedliwi. Trójmiasto

TV 4, 21.40

PO-CZ **ODC. 181-184**

W wybuchu bomby ginie 8-letnia córka byłego gangstera powiązanego z oszustwami internetowymi. Policja rusza tropem zamachowca. Berg i Pietras badają sprawę śmierci adwokata, który bronił kanibala. Muszą ocalić dziecko prawnika. **65 min**



Na sygnale

TVP 2, 21.50

PO-SR **ODC. 935-938**

Gabriel jest załamany, gdy paraliż nie ustępuje. Poznaje Filipa, który stracił stopę. Chłopak próbuje popełnić samobójstwo. Britney i Alek pomagają naukowcowi, który wrócił z Arktyki i może być zakażony nieznanym wirusem. Trafiają na izolację. Ratownicy interweniują w gabinecie psychiatrycznym. Popełniają błąd. Benio zajmuje się niemowlęciem z zapaleniem płuc. Dziecko podrzucono do okna życia. Basia przygotowuje imprezę urodzinową Tadzika. **30 min**



Koniec lata

Ale kino+, 20.10

SR **ODC. 3, 4**

Vera udaje się do miejscy, w którym rzekomo przetrzymywano Billy'ego. Znow spotyka Isaka i razem próbują odkryć jego prawdziwą tożsamość. Mattias chce udowodnić, że mężczyzna nie jest ich zaginionym bratem. Planuje wykonać test DNA. Rok 1984. Zniknięcie Billy'ego stawia na nogi policję. Komisarz Mansson robi wszystko, żeby odnaleźć chłopca. Harald, lokalny potentat, ma własny pomysł, jak dotrzeć do zaginionego. **140 min**



Gra z Cieniem 2

TVP 1, 20.25

ND **ODC. 19**

Pola konfrontuje się z dawnym oprawcą. Kosek wrabia rywala z półświatka i pozyskuje ludzi, którzy dołączą do poszukiwań Heleny. Nina zdobywa broń. Jest gotowa na wszystko, żeby zlikwidować majora. **60 min**



Oddział dla zuchwałych 2

Ale kino+, 20.10

ND **ODC. 3, 4**

Paddy i jego ludzie współpracują z ruchem oporu, by odbić Termoli z rąk Niemców. John z kilkoma kompaniami próbuje wysadzić most. Zostają pojmani. Eve dołącza do oddziału jako korespondentka. **155 min**



The Pitt 2

HBO, 20.00

WT **ODC. 13**

Robby odkrywa, że Duke ma tętniaka aorty. Zastanawia się, czy nieszczęśliwy wypadek Orlanda nie był w rzeczywistości próbą samobójczą. Al-Hashimi zajmuje się nastoletnim pacjentem z astmą. **50 min**



Matlock 2

FX, 22.00 **SR** **ODC. 9**

Matty i Olympia mają różne pomysły, jak zyskać zaufanie Juliana. Lawrence reprezentuje przemysłowca Jacka Alvareza. Zostaje on zatrzymany przez agentów ICE. Okazuje się, że przebywa w kraju nielegalnie. **55 min**



KLUB 17

od poniedziałku do piątku 17:00

ZAKAZANA MIŁOŚĆ

JEDNA MIŁOŚĆ ZŁAMIE WIELE SERC I ZNISZCZY RODZINĘ



JESZCZE
WIĘCEJ
VOD
DO WYBORU

PREMIERA 9.10

Zwierzęta

➔ **THRILLER**

Gdy syn Marka Kimballa (Ben Affleck), kandydata na burmistrza Los Angeles, zostaje porwany, kampania wyborcza przestaje mieć znaczenie. Mark, jego żona Abigail (Kerry Washington) oraz szefowa sztabu, Dayle (Gillian Anderson), dostają od porywaczy jasny prze-

kaz: jeśli w ciągu kilku godzin nie przekażą okupu, chłopiec zginie. Kimballowie uruchamiają wszystkie zasoby i kontakty, by zebrać astronomiczną kwotę, ale szybko przekonują się, że to może nie wystarczyć, by odzyskać syna. W desperacji są gotowi złamać każdą zasadę, byle ocalić swoje dziecko.



**CHCESZ
WIEDZIEĆ
WIĘCEJ?
CZYTAJ
NETFILM**

NETFLIX



PREMIERA 13.10

Ikona mody

➔ **DRAMAT**

Maxine Walker (Angelina Jolie) przyjeżdża do Paryża, by przygotować materiał o słynnym Tygodniu Mody. Ma wejść w świat luksusu, wielkich domów mody i pięknych kreacji. Jednak tuż po przybyciu do Francji jej życie gwałtownie się zmienia – Maxine dowiaduje się, że

zdiagnozowano u niej raka piersi. Otoczona pięknem, idealnymi ciałami i bogatymi ludźmi, zaczyna tracić kontrolę nad własnym życiem i własnym ciałem. Wszystko się zmienia, gdy poznaje Adę, modelkę z Sudanu Południowego, oraz Angèle – charakteryzatorkę pracującą za kulisami pokazów.

PREMIERA 15.10

Dyplomatką 4

➔ **SERIAL THRILLER
POLITYCZNY**

Wynegocjowany przez Kate Wyler (Keri Russell) kruchy pokój między USA a Wielką Brytanią przechodzi do historii, podobnie jak jej małżeństwo. Na jaw wyszedł bowiem szokujący układ jej męża, Hala Wylera (Rufus Sewell), z prezydent Grace Penn (Allison

Janney) osnuty wokół rosyjskiej supertorpedy odnalezionej u wybrzeży Wielkiej Brytanii. Kate postanawia zrobić wszystko, by kradzież najpotężniejszej broni Rosji nie spowodowała na świat śmiertelnego niebezpieczeństwa. A w realizacji tej misji ma jej pomóc mąż pani prezydent, Todd (Bradley Whitford).



CANAL+

NETFLIX

PREMIERA: 30 WRZEŚNIA

Lalka

Wokulski traci głowę dla Izabeli Łęckiej, Rzecki z troską patrzy na przyjaciela, a warszawskie salony aż kipią od plotek i intryg. „Lalka”

Bolesława Prusa doczekała się nowej, epickiej ekranizacji. Przed nami plejada gwiazd i czar świata, który – choć dawno przeminął – wciąż fascynuje.



Izabela Łęcka (Kamila Urzędowska) i zakochany w niej Stanisław Wokulski (Marcin Dorociński).

Warszawa końca XIX wieku. Stanisław Wokulski wraca z wojny z fortuną i wielkim pragnieniem: chce zdobyć serce Izabeli Łęckiej. Dzieli ich wszystko. On jest kupcem, który dorobił się majątku, ona – arystokratką wychowaną w przekonaniu, że świat wyższych sfer jest jedynym, jaki naprawdę się liczy. Tyle że rodzina Łęckich stoi na skraju finansowej katastrofy, a Wokulski coraz śmielej wkracza do świata, który dotąd był dla niego zamknięty.

Miłość i konwenanse

„Lalka” Macieja Kawalskiego to przede wszystkim historia ludzi i ich uczuć – miłości, która

potrafi dodać skrzydeł, ale też odebrać rozsądek. Marcin Dorociński podkreśla, że zależało mu na stworzeniu postaci „z krwi i kości”. Jego Stanisław jest silny, przedsiębiorczy i odważny, a zarazem samotny i bezbronny wobec uczucia do panny Izy.

Sama Łęcka także jest kimś więcej niż chłodną salonową pięknoscią. Kamila Urzędowska szukała powodów jej zachowania. Próbowwała pokazać kobietę uwięzioną w konwenansach epoki, której marzenia i możliwości są bardziej ograniczone, niż mogłoby się wydawać.

Twórcy zadbali o rozmach.

Przygotowania trwały dwa lata, w zdjęciach uczestniczyło blisko 3200 statystów, a dla aktorów i statystów uszyto ponad 600 kostiumów. Kolejnych 1200 wypożyczono z najlepszych europejskich magazynów. Film powstawał w 48 miejscach w Polsce, zaś na Krakowskim Przedmieściu od podstaw zbudowano sklep Wokulskiego i odtworzono XIX-wieczną ulicę.

Tak nam bliscy

Największą siłą „Lalki” pozostaje jednak historia, która



Kazimiera Wąsowska (Maria Dębska) i Kazimierz Starski (Mateusz Damięcki) reprezentują warszawskie wyższe sfery.



Marek Kondrat jako Ignacy Rzecki – wielki powrót aktora na kinowy ekran.

wciąż brzmi zaskakująco współcześnie. Nadal zakochujemy się bez wzajemności, próbujemy dostać się do świata, który niekoniecznie chce nas wpuszczać, gonimy za sukcesem i spełnieniem, a czasem zbyt późno zauważamy tych, na których naprawdę możemy liczyć. Wokulski, Izabela i Rzecki nie są więc tak odlegli, jak mogłoby się wydawać. Warto spotkać ich ponownie – tym razem na wielkim ekranie.

MACIEJ MISIORYN

INFO

Lalka, Polska 2026, Reż.: Maciej Kawalski, Wyk.: Marcin Dorociński, Kamila Urzędowska, Marek Kondrat, Andrzej Seweryn, Agata Kulesza, Mateusz Damięcki, Maria Dębska
Dystrybutor KINO ŚWIAT

– Zrozumienie, że Izabela jest prawdziwym człowiekiem, który ma całą masę emocji, było dla mnie kluczowe – mówi Kamila Urzędowska.

PRZYRODA I PODRÓŻE

Zbliżenie się do natury okazało się trudnym zadaniem dla biologa Matthieu Junckera.



Nasz hit

200 dni na bezludnym atolu

ND Planete+, 15.50 Fascynująca dokumentalna opowieść o granicach ludzkiej wytrzymałości, sile przyrody i intrygującym, zupełnie dzikim świecie, który wciąż pozostaje poza zasięgiem cywilizacji.

Film wyreżyserowany przez Jérôme'a Raynauda i Matthieu Junckera zabiera nas na odległy, niezamieszany atol w Polinezji Francuskiej, gdzie główny bohater spędza aż 200 dni w całkowitej samotności. Bohaterem dokumentu jest biolog morski Matthieu Juncker, który decyduje się na niezwykle eksperyment naukowy i życiowy. Jego celem jest jak najbliższe obcowanie z naturą oraz dokumentowanie jednego z najbardziej odizolowanych i zarazem

najdelikatniejszych ekosystemów naszej planety. Z dala od ludzi, bez dostępu do codziennych wygód i wsparcia innych, staje twarzą w twarz z oceanem, dziką przyrodą i własnymi słabościami.

Robinson Crusoe

Dokumentaliści łączą spektakularne zdjęcia przyrodnicze z intymnym dziennikiem człowieka żyjącego niczym współczesny Robinson Crusoe. Kamera rejestruje nie tylko piękno bezludnego atolu, ale również

emocje, zwątpienie, samotność i codzienne wyzwania towarzyszące wielomiesięcznej izolacji. Dzięki temu film staje się czymś więcej niż dokumentem przyrodniczym. To poruszająca refleksja nad relacją człowieka z naturą i próbą odnalezienia własnego miejsca w świecie. Ta wyjątkowa produkcja zachwyca rozmachem wizualnym, a jednocześnie skłania do zadawania pytań o przyszłość zagrożonych ekosystemów oraz wpływ samotności na ludzką psychikę.

Dzkie zakątki Ziemi z...

PT BBC Earth, 19.45



Simon Reeve odwiedza Papuę-Nową Gwineę i przemierza las deszczowy. Szuka w nim bardzo rzadkiego ssaka – drzewiaka stokowego, występującego wyłącznie w tym regionie.

20 TELETYDZIEŃ

Świat z góry 13

PO Planete+, 17.25



W tym sezonie wzbijemy się nad pięcioma kontynentami. Polecimy m.in. z biegiem Tamizy, będziemy podziwiać krajobrazy południowej Polski i zajrzemy do doliny Langtang w Nepalu.

Maluchy z drugiej strony...

CZ TVP 1, 12.55



Tym razem ekipa filmowa w lesie eukaliptusowym przygląda się małym koalom, a także innym drzewiakom, rudawkom i kukaburrom. Na dole w poszyciu leśnym dorastają pisklęta kazuara.

HISTORIA I BIOGRAFIE

Wojna na pustyni: Walka...

PT National Geographic, 21.00



Erwin Rommel przybył do Libii, aby dowodzić Afriki Korps. Zaskoczył Brytyjczyków swoimi nieszlachetnymi metodami. Wkrótce celem nazistów stał się podbój Kanału Sueskiego.

Grobowce Egiptu

SO Fokus TV, 21.00



Zahi Hawass i jego zespół zgłębiają burzliwą historię Sakkary. Wykorzystują nowe technologie, by zbadać kompleksy grobów oraz sarkofagi z różnych okresów w dziejach Egiptu.

Starożytne Pompeje...

PO Polsat Viasat History HD, 22.10



Wykopaliska dostarczają wskazówek dotyczących Poppei Sabiny, drugiej żony cesarza Nerona. Liczne świadectwa przybliżają jej kontrowersyjną postać oraz styl życia.

Kościuszkowski. Przewodnik...

WT TVP Historia, 19.00



Biografia generała Tadeusza Kościuszki ukazana na tle najważniejszych historycznych wydarzeń. Opowieść o jego dokonaniach i wyborach wciąż ma bardzo aktualny wydźwięk.

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Diagnostyka prenatalna...

PT TVP Dokument, 16.10



Autorzy filmu omawiają różne aspekty ciąży i porodu. Pokazują, jak można pomóc matce i nienarodzonemu dziecku w profesjonalny sposób. Widzowie poznają historie dwóch kobiet.

Szczęki. Megahit...

ND Ale kino+, 10.05



Kulisy realizacji kultowego blockbustera, który zrewolucjonizował kino. Premiera „Szczek” w 1975 roku była cezurą, po której nic nie pozostało takie samo. Spielberg szturmem pobił branzę.

Najniebezpieczniejszy...

WT Discovery Channel, 23.00



Załoga zмага się z plagą konfuzji, więc Sig i Sophia decydują się zmienić strategię działania. Tymczasem na wzburzonym morzu kuter Cornelia Marie nagle traci zasilanie.

Nasz nowy świat

SR TVP Dokument, 15.50



Lodowiec pokrywający masyw Mont Blanc cofnął się, a uwolnione tereny porośły łąkami i lasami. Ludzie oraz zwierzęta muszą przystosować się do nowych warunków.

DOM I KUCHNIA

Uczta w hotelu grozy

SO Food Network, 18.50



Ośmiu szefów kuchni otrzymuje zaproszenie do wzięcia udziału w kulinarniej rywalizacji. Każdy otrzymuje kufer z trzynastoma składnikami, które muszą starczyć na cały pobyt.

Bosacka rusza w Polskę

ND CANAL+ KUCHNIA, 15.50



Katarzyna Bosacka odwiedza lokalnych producentów żywności. Sprawdza, skąd bierze się jedzenie, które trafia na nasze stoły. Przygląda się popularnym artykułom spożywczym.

Dorota inspiruje

SR HGTV, 20.15



Dorota odwiedza Ewę, której córka Ola opuściła dom półtora roku temu. Mama przeprowadziła się do pokoju córki, ale marzy, żeby zastąpić młodzieżowy wystrój czymś bardziej kobiecym.

Monty Don – ogrody nad...

CZ CANAL+ DOMO, 22.00



Pasjonat ogrodnictwa wyrusza w podróż wzdłuż Renu. Widzowie zobaczą m.in. palmiarnię we Frankfurcie, zachwycające plantacje tulipanów oraz zrównoważone ogrody nadmorskie.

MOTORYZACJA I TECHNIKA

Z drugiej ręki

PT TVN Turbo, 20.30



Amerykańskie muskle cary kuszą mocą, wyglądem i brzmieniem. Grzegorz Leszko sprawdza, czy ten legendarny typ auta z USA da się kupić za maksymalnie 80 tys. zł i w wieku do 10 lat.

Polski supersamochód

SO TVN Turbo, 15.45



Grzegorz Duda przedstawia całą drogę powstawania polskiego auta z najwyższej półki technologicznej, które ma realną szansę zdobyć homologację. Ukazuje kulisy przedsięwzięcia.

Megatransporty: ziemia...

PO CANAL+ 360, 19.50



Kulisy pracy w najruchliwszych portach Europy i Stanów Zjednoczonych. Widzowie przyjrzą się działalności największych firm spedycyjnych, które dostarczają towary przez całą dobę.

Na pokładzie atomowego...

CZ Fokus TV, 23.00

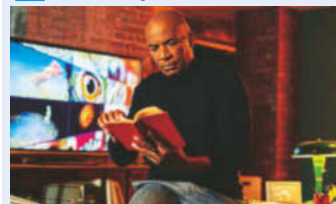


Prezenter telewizyjny Rob Bell odwiedza brytyjski okręt podwodny uzbrojony w pociski nuklearne. Na pokładzie HMS Vengeance spędza 160 dni, towarzysząc 160-osobowej załodze.

MOCNE OPOWIEŚCI

Jak to wyjaśnić?

SO Fokus TV, 19.00



Przekonamy się, czy krokodyl, który zabił setki osób, wciąż żyje. Przyjrzymy się również tajemniczemu światłom w wodach Meksyku, które mogą być dowodem na istnienie obcych.

Mroczne tajemnice Korei...

ND WP, 11.10



Korea Północna przeszła długą drogę, by stać się krajem odgrywającym rolę na światowej scenie politycznej. Poświęcono trzy pokolenia na dążenie do realizacji nuklearnych ambicji.

Psychopata – znaki...

WT ID, 21.00



W programie prezentowane są sylwetki najbardziej brutalnych morderców współczesnych czasów. Widzowie zobaczą materiały filmowe, a także wywiady z samymi zabójcami.

Rosyjska zima

CZ HBO, 22.10



Po inwazji na Ukrainę w 2022 roku młodzi Rosjanie stają przed wyborem: wojsko, więzienie lub emigracja. Margarita, Jurij i ich przyjaciele szukają nowego domu bez możliwości powrotu.

FAMILIJNY



NA FAKTACH

Mój przyjaciel delfin

PT TVN Fabuła, 17.45

Młoda samica Winter zaplątuje się w rybacką sieć. Rannemu zwierzęciu pomagają 11-letni Sawyer i jego matka, a także dr Clay Haskett. Film inspirowany prawdziwą historią z Florydy.

135 min USA 2011 reż. C.M. Smith, wyk. N. Gamble, H. Connick Jr., A. Judd, M. Freeman

KOMEDIA



Jak to robią single

PT TVN 7, 20.00

Oparte na prozie Liz Tuccillo losy mieszkańców Nowego Jorku, którzy na różne sposoby szukają szczęścia. Alice znajduje przewodniczkę po świecie singli, Robin. Tom umawia się na liczne randki.

150 min USA 2016 reż. C. Ditter, wyk. D. Johnson, R. Wilson, D. Wayans Jr., L. Mann

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Seks w wielkim mieście 2

PT Warner TV, 20.00

Losy bohaterów znanego serialu. Carrie dostrzega symptomy kryzysu w małżeństwie. By zapomnieć o problemach, wyjeżdża z przyjaciółkami do Abu Zabi. Samantha wywołuje skandal obyczajowy.

175 min USA 2010 reż. M.P. King, wyk. S.J. Parker, K. Cattrall, K. Davis, C. Nixon

DRAMAT

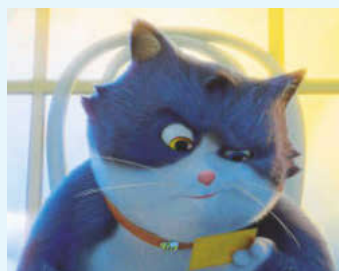


Mężczyzna imieniem Otto

PT Polsat 2, 22.00

Zręczliwy wdowiec ledwo toleruje sąsiadów. Przechodzi przemianę, gdy poznaje nowych mieszkańców osiedla. Pogodna adaptacja powieści Fredrika Andersa ze znakomitą rolą Toma Hanksa.

160 min USA/Szwecja 2022 reż. M. Forster, wyk. T. Hanks, M. Trevino, M. Garcia-Rulfo



Był sobie kot

SO PULS 2, 19.00

Po śmierci rozpieszczony kocur powraca na ziemię w ramach projektu resocjalizacyjnego. Zyskuje okazję naprawienia błędów. Pełna humoru animacja dla całej rodziny z ekologicznym przesłaniem.

115 min Wielka Brytania/Kanada/Francja 2024 reż. C. Jenkins, dub. K. Zielińska, B. Szyk



Moja zbrodnia

SO TVP Kultura, 20.00

Paryż, lata 30. XX w. Początkująca aktorka zostaje oskarżona o morderstwo. Zabarwiony satyrą hołd dla złotej ery Hollywood. Na motywach sztuki Georges'a Berra i Louisa Verneuil.

115 min Fr. 2023 reż. F. Ozon, wyk. N. Tereszkiewicz, R. Marder, I. Huppert



Czym jest miłość?

SO TVN, 21.30

Michelle i Allen przed ślubem organizują spotkanie. Okazuje się, że ich rodzice znają się lepiej, niż narzeczeni mogliby przypuszczać. Chwytająca za serce produkcja w gwiazdorskiej obsadzie.

120 min USA 2023 reż. M. Jacobs, wyk. E. Roberts, S. Sarandon, D. Keaton, R. Gere



Opór

SO STOPKLATKA, 22.35

W Europie trwa eksterminacja Żydów. Czterej bracia Bielscy ukrywają się w puszczy. Formują oddział partyzancki. Kino twórcy „Chwały” z Danielem Craigiem w roli głównej.

170 min USA 2008 reż. E. Zwick, wyk. D. Craig, L. Schreiber, J. Bell, A. Avalos



Happy Feet: Tupot małych stóp 2

ND TVN Fabuła, 15.25

Kontynuacja oscarowej animacji o przygodach stepującego pingwina Mambo i jego syna Eryka, który zupełnie nie podziela tanecznej pasji swojego rodzica.

135 min Australia 2011 reż. G. Miller, G. Eck, dub. C. Pazura, B. Obuchowicz, T. Kot



Złodziej tożsamości

ND Polsat, 22.35

Popis komediowego talentu Melissy McCarthy i JASONA Batemana. Diana, posługując się wykradzionymi danymi biznesmena, spełnia kolejne zachcianki. Mężczyzna odkrywa, że ma długi.

135 min USA 2013 reż. S. Gordon, wyk. J. Bateman, M. McCarthy, J. Favreau, A. Peet



Poskromienie złończy 2

ND TVN, 21.20

Dalsze losy Kasi i Patryka. Kobieta wylatuje na kilka dni do USA, aby odebrać nagrodę. Niebawem oboje zaczynają podejrzewać się o niewierność, co ma zarówno zaskakujące, jak i zabawne konsekwencje.

130 min Pol. 2023 reż. F. Zylber, wyk. M. Lamparska, M. Roznerski, A. Turkot



Sala samobójców. Hejter

ND Kino Polska, 20.00

Tomek zostaje wydalony z uczelni za plagiat. Rodzice przyjaciółki przestają wspierać go finansowo. Chłopak postanawia się zemścić. Wielowymiarowy dramat społeczny o manipulacji i hipokryzji.

170 min Pol. 2020 reż. J. Komasa, wyk. M. Musiałowski, A. Kulesza, D. Stenka

SENSACJA I THRILLER



Dzientelmeni

PT Polsat Film, 21.00

Weteran londyńskiego podziemia Mickey Pearson zamierza sprzedać swoje narkotykowe imperium. Rozpętuje to spiralę przemocy. Za kamerą stanął reżyser kultowego „Przekrętu” i „Porachunków”.

145 min Wlk. Bryt./USA 2019 reż. G. Ritchie, wyk. M. McConaughey, C. Hunnam, M. Dockery

AKCJA I PRZYGODA



Kraven Łowca

PT Polsat, 22.05

Losy antybohatera z komiksowego uniwersum Marvela. Syn bezwzględnego gangstera wykorzystuje nadludzką moc do walki z porwaczem brata. Czeką go starcie z równym sobie przeciwnikiem.

165 min USA/Islandia/Kan. 2024 reż. J. Chandor, wyk. A. Taylor-Johnson, R. Crowe

HORROR I SF



Uciekaj!

PT Super Polsat, 21.00

Chris jedzie na zapoznawczą wizytę do rodziców partnerki. Spotkanie jest pełne napięć. Balansujący na granicy grozy i komizmu obraz Jordana Peele'a, z powodzeniem debiutującego w roli reżysera.

130 min Japonia/USA 2017 reż. J. Peele, wyk. D. Kaluuya, A. Williams, C. Keener, B. Whitford

KLASYKA

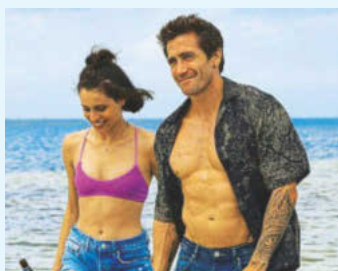


Nie lubię poniedziałku

PT STOPKŁATKA, 22.40

Satyra na pełną absurdów peerelowską rzeczywistość, która niezmiennie bawi kolejne pokolenia. Feralny początek tygodnia splata losy obcych ludzi i prowadzi do zabawnych nieporozumień.

130 min Pol. 1971 reż. T. Chmielewski, wyk. K. Witkiewicz, J. Turek, B. Bilewski



Wykidajło

SO TVP 1, 21.25

Remake filmu z 1989 roku. Patricka Swayze'go zastąpił Jake Gyllenhaal, który na potrzeby roli przeszedł imponującą metamorfozę. Były zawodnik MMA ma zaprowadzić porządek w barze.

130 min USA 2024 reż. D. Liman, wyk. J. Gyllenhaal, D. Melchior, C. McGregor



Jestem Bogiem

SO AXN, 22.00

Uzależniony od kokainy pisarz odkrywa narkotyki, dzięki którym staje się geniuszem. Dobra passa nie trwa jednak długo. Scenariusz powstał na podstawie książki Alana Glynna.

115 min USA 2011 reż. N. Burger, wyk. B. Cooper, R. De Niro, A. Cornish, A. Howard



PREMIERA W TV

Nosferatu

SO CANAL+ PREMIUM, 20.00

XIX w. Handlujący nieruchomościami Thomas zostawia żonę pod opieką przyjaciela i rusza do zamku w Transylwanii. Cztery nominacje do Oscara, w tym za budujące klimat grozy zdjęcia.

135 min Czechy/USA 2024 reż. R. Eggers, wyk. L. Depp, B. Skarsgård, A. Taylor-Johnson



Kogel-mogel

SO Kino Polska, 20.00

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

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



Bez litości 3. Ostatni rozdział

ND Polsat 2, 20.10

Laureat Oscara Denzel Washington wciela się w byłego zabójcę Roberta McCalla, który po przyjeździe do Włoch odkrywa, że jego nowi przyjaciele są pod kontrolą szefów mafii.

130 min USA/Wł. 2023 reż. A. Fuqua, wyk. D. Washington, D. Fanning, E. Mastrandrea



Dungeons & Dragons: Złodziejski honor

ND TVN 7, 20.00

Awanturnik Edgin i wojownicza Holga uciekają z więzienia. Chcą pokonać dawnego wspólnika, lorda Neverwintera. Losy bohaterów znanych z klasycznej gry RPG.

175 min USA/Kan./Wlk. Bryt. 2023 reż. J. Goldstein, J.F. Daley, wyk. C. Pine



Kroniki Riddicka

ND Polsat Film, 21.00

Armia Nekromongerów podbija wszechświat. Powstrzymać ich może jedynie awanturnik, który posiada dar widzenia w ciemności. Vin Diesel w kontynuacji ponurego thrilleru SF „Pitch Black”.

150 min USA 2004 reż. D. Twohy, wyk. V. Diesel, C. Feore, T. Newton, J. Dench



Misja

ND TVP Kultura, 20.00

XVIII wiek. Jezuita Gabriel szerzy katolicyzm wśród brazylijskich Indian. Spokój misji zostaje zakłócony, gdy Hiszpania sprzedaje swoją kolonię. Obraz wyróżniono Oscarem i Złotą Palmą.

135 min Wielka Brytania 1986 reż. R. Joffé, wyk. R. De Niro, J. Irons, A. Quinn, R. McNally

FAMILIJNY



Podróż Pana Kleksa

PO Kino Polska, 12.25

Czarodziej Ambroży Kleks wyrusza na poszukiwania magicznego atramentu, którego zapasy zniszczył pułkownik Bąbel, wysłannik wroga królestwa Bajdocji. Na kanwie powieści dla dzieci autorstwa Jana Brzechwy.

115 min Polska/ZSRR 1986 reż. K. Grawowski, wyk. P. Fronczewski, J. Rewiński, J. Bończak

KOMEDIA



Trick

PO Kino Polska, 22.05

Skazaniec w zamian za skrócenie kary ma sfalszować pieniądze na okup za człowieka porwanego w Afganistanie. Duża dawka humoru i znakomita obsada. Muzyka Pawła Mykietyna została nagrodzona na festiwalu w Gdyni.

120 min Polska 2010 reż. J. Hryniak, wyk. P. Adamczyk, M. Dziędziel, A. Chyra, J. Trela

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Słyszeliście o Morganach?

PO Super Polsat, 21.00

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”.

125 min USA 2009 reż. M. Lawrence, wyk. S.J. Parker, H. Grant, N. Klimas, V. Amato

DRAMAT



NA FAKTACH

Snajper

PO TVN Fabuła, 20.00

Amerykański strzelec na polu walki nie ma sobie równych. Wojenne przeżycia zostawiają w nim trwały ślad. Losy najsukuteczniejszego snajpera w historii armii USA. Nominacja do Oscara dla Bradleya Coopera.

170 min USA 2014 reż. C. Eastwood, wyk. B. Cooper, S. Miller, L. Grimes, J. McDorman



Pan Popper i jego pingwiny

WT HBO, 9.15

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.

90 min USA 2011 reż. M. Waters, wyk. J. Carrey, C. Gugino, A. Lansbury, O. Lovibond



Wszystko o moim starym

WT Polsat Film, 21.00

Sebastian Maniscalco, znakomity stand-uper, w scenicznych monologach opowiadał o swojej relacji z ojcem. Teraz z humorem przeniosł swoje doświadczenia na ekran i wystąpił u boku Roberta De Niro.

110 min USA 2023 reż. L. Terruso, wyk. R. De Niro, S. Maniscalco, K. Cattrall, L. Bibb



Zgorszenie publiczne

WT Kino Polska, 23.35

Miłosna opowieść osadzona w krajobrazie śląskich familoków. Trzydziestoletni Romanek jest zakochany w sąsiadce. Zbliża ich do siebie dopiero zorganizowana przez mieszkańców osiedla obława na ekshibicjonistę.

120 min Polska 2009 reż. M. Prykowski, wyk. K. Czeczot, M. Dziędziel, D. Pomykała, F. Rojek



La Chimera

WT TVP Kultura, 21.45

Archeolog poszukuje zaginionej ukochniej. Szansą na odzyskanie spokoju staje się dla niego znajomość ze służącą. Kandydująca do Złotej Palmy historia współczesnego Odyseusza szukającego Eurydyki.

140 min Wł./Fr. 2023 reż. A. Rohrwacher, wyk. J. O'Connor, C. Duarte, V. Nemolato



Kung Fu Panda 4

ŚR HBO, 12.10

Ciąg dalszy przygód dzielnego niedźwiadka. Po ma zostać duchowym przywódcą Doliny Pokoju. Musi znaleźć śmiałka, który zastąpi go w roli Smoczego Wojownika. Jego plany krzyżuje władająca czarną magią Kameleona.

95 min Chiny/USA 2024 reż. M. Mitchell, S. Stine, dub. M. Hycnar, J. Peszek, W. Zborowski



Koniec świata, czyli kogel-mogel 4

ŚR Polsat, 22.00

Kontynuacja perypetii mieszkańców Brzózek. Marcin oświadcza się ukochniej. By wziąć ślub, musi pokonać wiele przeszkód. W 2024 roku powstała piąta część popularnej serii.

125 min Polska 2022 reż. A. Wieczur, wyk. A. Hamkało, N. Rozbicki, G. Błęcka-Kolska



Jak upolować faceta

ŚR PULS 2, 21.00

Bezrobotna, rozwiedziona Stephanie zatrudnia się w firmie ściągającej przestępców. W ramach zlecenia tropi byłego policjanta, który w przeszłości złamał jej serce. Na podstawie bestsellerowej powieści Janet Evanovich.

115 min USA 2012 reż. J.A. Robinson, wyk. K. Heigl, J. O'Mara, D. Sunjata, J. Leguizamo



NA FAKTACH

Bogowie

ŚR TVN 7, 21.00

Lata 80. XX wieku. Kardiochirurg Zbigniew Religa toczy walkę o fundusze, by przeprowadzić pionierską dla polskiej medycyny operację przeszczepu serca. Mimo przeszkód dokonuje niemożliwego. Siedem Orłów.

150 min Polska 2014 reż. Ł. Palkowski, wyk. T. Kot, P. Głowacki, S.P. Warszawski



Pan niania

CZ Warner TV, 17.35

Zapaśnik Hulk Hogan w zabawnej rodzinnej opowieści. Przestępca czyha na wynalazek konstruktora Aleksa Masona. Ten, obawiając się o życie swoich dzieci, wynajmuje ochroniarza.

105 min USA 1993 reż. M. Gottlieb, wyk. H. Hogan, A. Pendleton, K. Erin, R.H. Gorman



Ocean's Twelve: Dogrywka

CZ TVN 7, 21.00

Sequel kinowego przeboju w doborowej obsadzie. Mistrzowie złodziejskiego fachu szykują skok, by uniknąć zemsty właściciela kasyna, którego okradli. Po tropy ruszają do Europy.

160 min USA/Australia 2004 reż. S. Soderbergh, wyk. G. Clooney, J. Roberts, B. Pitt



Dziennik Bridget Jones

CZ TVN, 22.40

Pełna humoru ekranizacja powieści Helen Fielding o rozterkach samotnej trzydziślatki. Nieudane związki wpędzają ją w kompleksy. Nominacja do Oscara dla Renée Zellweger.

115 min Francja/Wlk. Bryt./USA 2001 reż. S. Maguire, wyk. R. Zellweger, C. Firth, H. Grant



Imperium światła

CZ Polsat Film, 21.00

Nominowany do Oscara za zdjęcia melodramat twórcy „American Beauty”. Hilary zmaga się z problemami osobistymi. Nadzieja na lepsze jutro pojawia się, gdy poznaje Stephena.

150 min Wlk. Bryt./USA 2022 reż. S. Mendes, wyk. O. Colman, M. Ward, C. Firth, T. Jones

SENSACJA I THRILLER



Cash Out 2

PO TV Puls, 20.00

John Travolta drugi raz jako złodziej Mason Goddard. Po nieudanym napadzie na bank jego ekipa chce skończyć z przestępczym życiem. Sytuacja się komplikuje, kiedy zostaje porwana ukochana szefa, Amelia.
125 min USA 2025 reż. R. Emmett, wyk. J. Travolta, G. Gershon, L. Haas, Quavo

AKCJA I PRZYGODA



Człowiek ze stali

PO TVN, 22.40

Clark Kent musi ukrywać swoje moce. Wkracza do akcji, kiedy nikczemny generał planuje zniszczyć Ziemię. Imponujące widowisko Zacka Snydera, autora komiksowych ekranizacji – „Watchmen. Strażników” i „300”.
180 min USA/Kan./Wlk. Bryt. 2013 reż. Z. Snyder, wyk. H. Cavill, A. Adams, M. Shannon

HORROR I SF



Transformers

PO Paramount Network, 20.00

Dzieło twórcy „Armageddonu” nominowane do Oscara w trzech kategoriach, m.in. za efekty specjalne. Błękitna Planeta staje się areną walki inteligentnych maszyn. W jej środku trafia para zakochanych nastolatków.
180 min USA 2007 reż. M. Bay, wyk. S. LaBeouf, M. Fox, J. Duhamel, T. Gibson

KLASYKA



Imperium słońca

PO TVP Kultura, 20.00

Rok 1941. Po wejściu Japończyków do Szanghaju rozpieszczony nastolatek Jim trafia do obozu dla internowanych. Znakomita kreacja trzynastoletniego wówczas Christiana Bale'a, a do tego świetna muzyka i zdjęcia.
160 min USA 1987 reż. S. Spielberg, wyk. C. Bale, J. Malkovich, M. Richardson, N. Havers



Czas rozliczenia

WT TV Puls, 20.00

Gangster Carver po 19 latach odzyskuje wolność. Chce odnowić relacje z synem i zemścić się na mafijnym bossie. Gratka dla fanów Nicolasa Cage'a. Aktor na potrzeby tego filmu nauczył się grać na pianinie.
130 min USA/Kanada 2019 reż. S. Ku, wyk. N. Cage, N. Le Gros, K. Wydra, M. Karim



Szybcy i wściekli 8

WT Polsat, 20.35

Tajemnicza hakerka sprawia, że Toretto odwraca się od kompanów. W sprawę angażuje się też agent znany jako Pan Nikt. Kolejna odsłona spektakularnej serii zapoczątkowanej w 2001 roku przez Roba Cohena.
165 min Chiny/USA/Jap. 2017 reż. F.G. Gray, wyk. V. Diesel, J. Statham, D. Johnson



Ghost in the Shell

WT TVN Fabuła, 22.30

Aktorska wersja kultowej mangi. Będąca hybrydą człowieka i maszyny Major pracuje dla sekcji zajmującej się zwalczaniem terroryzmu i cyberprzestępczości. W trakcie misji odkrywa zaskakujące fakty z własnej przeszłości.
130 min USA/Wlk. Bryt./Chiny 2017 reż. R. Sanders, wyk. S. Johansson, P. Asbaek



Stój, bo mamuśka strzela

WT STOPKLATKA, 20.00

Sylvester Stallone w nietypowej dla siebie, komediowej roli. Do policyjnego detektywa przyjeżdża z wizytą nadopiekuńcza matka. Zmienia jego życie w koszmar, a na dodatek zostaje wpłątana w kryminalną aferę.
110 min USA 1992 reż. R. Spottiswoode, wyk. S. Stallone, E. Getty, D. Burkley, J. Williams



Bez snu

SR Super Polsat, 22.55

Funkcjonariusz Downs wraz z policyjnym partnerem wika się w niebezpieczną rozgrywkę z mafią. Jego syn zostaje uprowadzony. Rozpoczyna się wyścig z czasem. Jamie Foxx w remake'u francuskiego thrillera „Biała noc”.
120 min USA 2017 reż. B. Odar, wyk. J. Foxx, M. Monaghan, S. McNairy, D. Mulroney



Robin Hood: Początek

SR TV Puls, 20.00

Nowa wersja losów słynnego angielskiego banity. Robin z Loxley powraca z wyprawy krzyżowej. Jego ukochana wyszła za mąż, a rodzinny zamek i ziemię przepadły. Rycerz staje do walki o sprawiedliwość.
135 min USA/Hongkong/Chorwacja 2018 reż. O. Bathurst, wyk. T. Egerton, J. Foxx, J. Dornan



Cisza nocna

SR TVP Kultura, 20.00

Lucjan trafia do domu opieki. Czuje się nieswojo w nowym miejscu. Pewnej nocy schodzi do piwnicy. Odkrywa tam przejście do równoległego świata. Ostatnia rola zmarłego w 2023 roku Macieja Damieckiego.
120 min Polska 2024 reż. B.M. Kowalski, wyk. M. Damiecki, Z. Wardejn, W. Press, R. Wabich



Twierdza

SR FX, 22.55

Utrzymane w zawrotnym tempie, efektownie sfilmowane i zmontowane kino z plejadą gwiazd. Zdesperowany generał opanowuje Alcatraz. Grozi atakiem na San Francisco. Do akcji wkraczają agent FBI i były więzień.
165 min USA 1996 reż. M. Bay, wyk. S. Connery, N. Cage, E. Harris, J. Spencer



Dziewczyna w sieci pająka

CZ TVP 2, 23.15

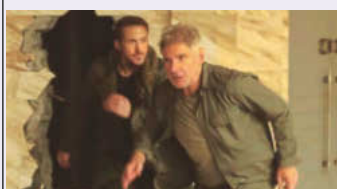
Hakerka Lisbeth trafia na celownik służb ze Szwecji, USA oraz najemników z Rosji. Potrzebuje pomocy byłego kochanka. Propozycja nie tylko dla fanów powieściowej serii „Millennium”.
125 min Niem./Wlk. Bryt./Kan. 2018 reż. F. Alvarez, wyk. C. Foy, L. Stanfield, S. Hoeks



Ostatni Mohikanin

CZ Polsat, 22.55

XVIII w. Sokole Oko i jego przybrany brat, Mohikanin Unkas, ratują z opresji córki brytyjskiego oficera. Adaptacja wielokrotnie przenoszona na ekran książki Jamesa Fenimore'a Coopera.
140 min USA 1992 reż. M. Mann, wyk. D. Day-Lewis, E. Schweig, M. Stowe, R. Means



Blade Runner 2049

CZ TV 4, 23.10

Oficer K dowiaduje się o zbrodniczej intrydze. Musi wytropić Deckarda – ukrywającego się łowcę androidów. Sequel produkcji Ridleya Scotta opartej na prozie Philipa K. Dicka. Dwa Oscary.
215 min USA/Wlk. Bryt./Węgry 2017 reż. D. Villeneuve, wyk. R. Gosling, H. Ford



Konsul

CZ Kino Polska, 20.00

Piotr Fronczewski w inspirowanej faktami gorzkiej komedii. Oszust Czesław, podając się za dyplomata, doprowadza do otwarcia fikcyjnego konsulatu austriackiego we Wrocławiu.
130 min Polska 1989 reż. M. Bork, wyk. P. Fronczewski, M. Pakulnis, K. Zaleski, H. Bista



Patrik Schick, zanim trafił do Bayeru, grał m.in. w Romie i Sampdorii.

Mikael Ishak jest najsukieczniejszym zagranicznym piłkarzem polskiego klubu w europejskich pucharach.

Norbert Wojtuszek dostał powołania na dwa ostatnie zgrupowania reprezentacji Polski.

PIŁKA NOŻNA • LIGA EUROPY UEFA

Pucharowe wyzwanie

➔ **LECH POZNAŃ – BAYER LEVERKUSEN CZ 15.10 godz. 18.35 TV 6**

Kolejorz oraz Duma Podlasia w poprzednim sezonie reprezentowali Ekstraklasę w Lidze Konferencji. W kampanii 2026/27 zdążyli się już przekonać, o ile większe wyzwanie stanowi rywalizacja w Lidze Europy.

Zagrać jak przed laty

W inauguracyjnej kolejce drugich co do ważności rozgrywek na Starym Kon-

Zespół z Poznania źle zaczął fazę ligową. Przed nim sprawdzian numer dwa. Znow będzie ciężko. O pierwsze punkty zawalczą też Jagiellonia.

tynencie Lech przegrał na wyjeździe aż 0:4 z Crystal Palace, triumfator ostatniej edycji Ligi Konferencji. Podopieczni Nielsa Frederikseny próbują zmazać plamę z Londynu w meczu z Bayerem, czołowym zespołem Bundesligi. Już dawno lechici nie mieli okazji mierzyć się na własnym boisku z tak silną ekipą jak Aptekarze. By mieć szansę na korzystny

wynik, muszą nawiązać do występów drużyny np. z sezonu 2010/11. Wówczas team pod wodzą José Marii Bakero u siebie pokonał Manchester City 3:1 i zremisował z Juventusem 1:1.

Zrobić swoje

Białostoczan w drugiej kolejce fazy ligowej czeka teoretycznie dużo łatwiejsze zadanie niż Poznania-ków. Podopieczni Adriana

Siemienia będą faworytami konfrontacji z Araratem (CZ 15.10 godz. 20.50 Super Polsat). Miesiąc temu Sparta Praga pokonała mistrza Armenii 4:1. Jesús Imaz i spółka także są w stanie wygrać z nim wysoko, ale nie mogą popełnić tylu błędów co w meczu z Olympiakosem w Pireusie (1:2). Inaczej ich sytuacja w tabeli będzie daleka od komfortowej. **TJ**

PIŁKA NOŻNA • LIGA MISTRZÓW UEFA

Hit w Wiecznym Mieście

➔ **AS ROMA – REAL MADRYT ŚR 14.10 godz. 20.55 TVP 1**

Przewrotny los sprawi, że na początku fazy ligowej Champions League Królewscy trafili na dwa byłe kluby José Mourinha. W inauguracyjnej serii gier portugalski trener poprowadził Real do triumfu nad Interem Mediolan (2:1) na Bernabéu. Teraz czeka go sentymentalna podróż do Wiecznego Miasta i batalia z Romą, z którą w 2022 r. wygrał Ligę Konfe-

rencji. Giallorossi mogą okazać się nawet bardziej wymagającym rywalem od Nerazzurri, choć wynik ich spotkania z Fenerbahce (1:1) w pierwszej kolejce tego nie sugeruje. Hitem tej serii meczów będzie także starcie Manchesteru City z PSG (ŚR 14.10 godz. 20.55 C+ Extra 1). Czy Obywatele będą w stanie zapomnieć o kryzysie, jaki dotknął klub po zarzutach o łamanie reguł finansowych, i zaskoczą obrońcę tytułu? **TJ**



Jude Bellingham już ma w CV triumf w Lidze Mistrzów (2024 rok).

Paulo Dybala to rzymski król asyst.

Ostatnia taka szansa

➔ MECZ 1. RUNDY PO 12.10
godz. 7.00 CANAL+ SPORT 2

Iga Świątek narzuciła sobie intensywne tempo na finiszu światowego touru. Po rywalizacji w China Open Polka przenie się się z Pekinu do Wuhan, by wziąć udział w ostatnim tegorocznym tysięczniku. Zapowiedziała także, że w październiku zadebiutuje w Ningbo Open. Ten napięty kalendarz ma poważne uzasadnienie. Nasza najlepsza singlistka plasuje się

obecnie tuż za czołową ósemką rankingu. Oznacza to, że po raz pierwszy od sześciu lat wisi nad nią groźba braku uzyskania przepustki do turnieju WTA Finals. Świątek potrzebuje punktów jak tlenu. Jej priorytetem będzie zatem poprawienie wyniku z poprzedniej odsłony Wuhan Open, w której uległa w ćwierćfinale Jasmine Paolini. Na kortach Optics Valley International Tennis Center sprawdzi się także Maja Chwalińska. TJ



Iga Świątek walczy o powrót do czołówki rankingu WTA.

Maja Chwalińska we wrześniu dotarła do półfinału turnieju w Singapurze.

WSPANIALE JEST CIESZYĆ SIĘ DOBRYM WZROKIEM

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



„Mam na imię Madeleine. Jestem emerytką i mieszkam w Montrealu.

Lubię spędzać czas ciesząc się naturą, malując kwiaty i pejzaże. W miarę upływu czasu byłam coraz bardziej świadoma, że z wiekiem niestety, mój wzrok może się pogarszać. Malowanie krajobrazów, szczególnie zawierających małe detale, wymaga dobrego wzroku i może być obciążeniem dla oczu. Chciałabym utrzymać dobry wzrok i cieszyć się moją pasją,

również w zaawansowanym wieku. Postanowiłam poszukać suplementacji wspierającej wzrok.”

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA TEMAT BLUE BERRY PLUS

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

Madeleine F., Quebec



Produkt Roku 2026
wg ŚWIATA FARMACJI

w kategorii
„Preparaty na zdrowie oczu
– doustne”
na podstawie ankiety
przeprowadzonej wśród
farmaceutów



SWEDZKIE TABLETKI WSPIERAJĄCE WZROK Z WYCIĄGIEM Z CZARNEJ BORÓWKI

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

Zapytaj o Blue Berry Plus skandynawskiej firmy New Nordic

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

W przypadku braku może być
zamówiony specjalnie dla Ciebie
przez farmaceutę. Kod BLOZ 3343651
ułatwi zamówienie produktu.



www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



Klasyk po polsku

➔ LEGIA WARSZAWA
– WISŁA KRAKÓW ND 11.10
godz. 20.10 CANAL+ SPORT 3

Tuż przed przerwą w rozgrywkach Ekstraklasy na mecze reprezentacji Wojskowi po raz pierwszy od czterech lat zdobyli twierdzą Białystok. Zwycięstwo 3:1 nad Jagiellonią podniosło morale w drużynie Marka Papszuna i sprawiło, że do klasyku z Białą Gwiazdą Legia przystąpi jako wicelider tabeli. Krakowia-

nie też mają powody do dumy. Z przytupem wrócili do elity, a po dziewięciu kolejkach zajmują czwarte miejsce. W osiągnięciu dobrych wyników nie przeszkodziła im nawet strata Jordiego Sancheza, który odszedł do Pogoni Szczecin. Ciężar strzelania goli przejął Ángel Rodado. Hiszpan i spółka mają argumenty, by zostać pierwszą drużyną w tym sezonie, która pokona Legię w Ekstraklasie. TJ



Ángel Rodado był najlepszym strzelcem 1. ligi w dwóch poprzednich sezonach.



Paweł Wszołek rządzi na prawej flance Legii.

PIŁKA NOŻNA

PT  PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
17.55 Mecz: Wieczysta Kraków – Wisła Płock
PT  Liga niemiecka Eleven Sports 1
20.20 Mecz: Borussia Dortmund – Werder Brema
PT  PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport; CANAL+ Sport 3
20.25 Mecz: Raków – GKS Katowice
PT  Liga francuska Eleven Sports 2
20.40 Mecz: RC Lens – Olympique Lyon
SO  2. liga niemiecka Eleven Sports 2
12.55 Mecz: 1. FC Magdeburg – Hannover 96
SO  2. liga niemiecka Eleven Sports 4
12.55 Mecz: SV Darmstadt 98 – FC Energie Cottbus
SO  Liga angielska CANAL+ Extra 1
13.25 Mecz: Arsenal – Leeds
SO  PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
14.40 Mecz: Cracovia – KGHM Zagłębie Lubin
SO  Liga włoska Eleven Sports 3
14.55 Mecz: Genoa – Fiorentina
SO  Liga niemiecka Eleven Sports 2
15.20 Mecz: FC Augsburg – FC Bayern Monachium
SO  Betclit 1. Liga TVP 3
15.25 Mecz: Arka Gdynia – Polonia Warszawa
SO  Liga angielska CANAL+ Extra 1
15.55 Mecz: Chelsea FC – AFC Bournemouth
SO  Liga angielska CANAL+ Extra 5
15.55 Mecz: Sunderland AFC – Brighton & Hove Albion
SO  PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
17.25 Mecz: Śląsk – Lech Poznań
SO  Liga włoska Eleven Sports 1
17.55 Mecz: Inter – Parma 1913
SO  Liga niemiecka Eleven Sports 3
18.20 Mecz: RB Lipsk – Eintracht Frankfurt
SO  Liga portugalska Eleven Sports 2
18.55 Mecz: CS Marítimo – Porto
SO  PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
20.10 Mecz: Jagiellonia Białystok – Górnik Zabrze
SO  Liga francuska Eleven Sports 3
20.40 Mecz: PSG – Le Mans FC
SO Liga włoska Eleven Sports 1
20.40 Mecz: Napoli – Frosinone
SO Liga holenderska Polsat Sport 2
20.55 Mecz: Ajax – NEC Nijmegen

SO  Liga hiszpańska CANAL+ Sport
20.55 Mecz 8. kolejki
ND  Betclit 2. Liga TVP Sport
11.55 Mecz: GKS Tychy – Górnik Łęczna
ND  Liga włoska Eleven Sports 2
12.25 Mecz: Como – AS Roma
ND  Betclit 1. Liga TVP Polonia; TVP Sport
14.25 Mecz: ŁKS – Ruch Chorzów
ND  PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
14.40 Mecz: Piast – Widzew Łódź
ND  Liga angielska CANAL+ Extra 1
14.55 Mecz: Hull City – Everton FC
ND  Liga włoska Eleven Sports 2
14.55 Mecz: SS Lazio – AC Monza
ND  Liga włoska Eleven Sports 3
14.55 Mecz: US Lecce – Bologna
ND  Liga niemiecka Eleven Sports 4
15.20 Mecz: 1. FC Köln – Borussia Mönchengladbach
ND  Liga francuska Eleven Sports 3
17.10 Mecz: Stade Rennais FC – AJ Auxerre
ND  Liga niemiecka Eleven Sports 2
17.20 Mecz: SC Freiburg – Schalke
ND  Liga angielska CANAL+ Extra 1
17.25 Mecz: Liverpool FC – Manchester City FC
ND  PKO BP Ekstraklasa CANAL+ PREMIUM; CANAL+ Sport 3; TVP Sport
17.25 Mecz: Pogoń – Korona
ND  Liga włoska Eleven Sports 1
17.55 Mecz: Sassuolo – AC Milan
ND  Liga portugalska Eleven Sports 4
18.55 Mecz: Benfica – Vitoria SC
ND  Betclit 2. Liga TVP 3
19.25 Mecz: Zawisza – Znicz
ND  PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
20.10 Mecz: Legia – Wisła Kraków



ND  Betclit 1. Liga TVP Sport
20.10 Mecz: Odra – Miedź
ND  Liga włoska Eleven Sports 1
20.40 Mecz: Cagliari – Juventus
ND  Liga hiszpańska CANAL+ Sport
20.55 Mecz 8. kolejki
PO  PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3; CANAL+ Sport 5
17.55 Mecz: Radomiak – Motor
PO  Betclit 1. Liga TVP Sport
17.55 Mecz: Stal Rzeszów – Lechia
PO  Liga włoska Eleven Sports 1
18.25 Mecz: Atalanta – Venezia
PO  PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3; TVP Sport
20.25 Mecz: GKS Katowice – Wieczysta Kraków
PO  Liga włoska Eleven Sports 1
20.40 Mecz: Torino FC – Udinese
PO  Liga angielska CANAL+ Extra 1
20.55 Mecz: Coventry City FC – Newcastle United FC
WT  LM UEFA CANAL+ Extra 2
18.40 Mecz: Sabah FK – SK Slavia
WT  LM UEFA CANAL+ Extra 2
20.55 Mecz: Atletico Madryt – Manchester United FC
WT  LM UEFA CANAL+ Extra 1
20.55 Mecz: Galatasaray SK – FC Barcelona
WT  LM UEFA CANAL+ 360
20.55 Mecz: Inter – Club Brugge
WT  LM UEFA CANAL+ Extra 6
20.55 Mecz: RB Lipsk – PSV
WT  LM UEFA CANAL+ Extra 7
20.55 Mecz: Viking FK – FC Bayern Monachium
WT  LM UEFA CANAL+ Extra 5
20.55 Mecz: Villarreal CF – SSC Napoli
SR  LM UEFA CANAL+ Extra 2
18.40 Mecz: LASK Linz – Liverpool
SR  LM UEFA CANAL+ 360; TVP 1
20.55 Mecz: AS Roma – Real Madryt CF
SR  LM UEFA CANAL+ Extra 2
20.55 Mecz: Aston Villa FC – Fenerbahce SK
SR  LM UEFA CANAL+ Extra 5
20.55 Mecz: FK Bodo/Glimt – Borussia Dortmund
SR  LM UEFA CANAL+ Extra 1
20.55 Mecz: Manchester City FC – Paris Saint-Germain
CZ  Betclit 1. Liga TVP Sport
18.25 Mecz: Pogoń Siedlce – Puszcza Niepołomice
CZ  LE UEFA Polsat Sport 1; TV 6
18.35 Mecz: Lech Poznań – Bayer 04 Leverkusen
CZ  Liga Europy UEFA Polsat Sport 1; Super Polsat
20.50 Mecz: Jagiellonia Białystok – FC Ararat-Armenia

BOKS

SO  PZB Suzuki Boxing Night 42 w Żyrardowie TVP Sport
20.15 Mecz: Polska – Norwegia

FORMUŁA 1

PT  Grand Prix Singapuru Eleven Sports 1
14.25 Kwalifikacje do sprintu
SO  Grand Prix Singapuru Eleven Sports 1
10.55 Sprint
SO  Grand Prix Singapuru Eleven Sports 1
14.55 Sesja kwalifikacyjna
ND  Grand Prix Singapuru Eleven Sports 1; Super Polsat
13.45 Wyścig



HOKEJ

WT  Liga Mistrzów Polsat Sport 2
17.55 Mecz: GKS Tychy – Tappara Tampere

KOLARSTWO

SO  Giro di Lombardia Eurosport 1
10.35 120. edycja
ND  Wyścig Paryż-Tours Eurosport 1
15.00 120. edycja
WT  Eneco Tour Eurosport 1
17.50 Prolog
SR  Eneco Tour Eurosport 1
10.35 1. etap
SR  Giro del Veneto Eurosport 1
16.00 89. edycja
CZ  Eneco Tour Eurosport 1
11.05 2. etap

KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN

PT  PGE Basket Liga Polsat Sport 2
17.55 Mecz: Zastal – Legia
SO  PGE Basket Liga Polsat Sport 2
17.25 Mecz: King – Śląsk Wrocław
ND  PGE Basket Liga Polsat Sport 1
12.30 Mecz: Arka – Trefl Sopot
ND  PGE Basket Liga Polsat Sport 2
17.25 Mecz: Anwil – Czarni Słupsk
SR  EuroCup Polsat Sport 2
18.55 Mecz: Śląsk – Napoli

PIŁKA NOŻNA KOBIEC

PT  **Eliminacje MŚ** **TVP Sport**

20.10 Mecz barażowy:
Belgia – Polska

WT  **Eliminacje MŚ** **TVP Sport**

17.55 Rewanżowy mecz
barażowy: Polska – Belgia

PIŁKA RĘCZNA KOBIEC

CZ **LOTTO Superliga Kobiect** **Polsat Sport 3**

18.00 Mecz: Zagłębie Lubin
– MKS Lublin

PIŁKA RĘCZNA MĘCZYZN

SO **LOTTO Superliga** **Polsat Sport 3**

18.00 Mecz: PGE Wybrzeże
Gdańsk – Gwardia Opole

ND **LOTTO Superliga** **Polsat Sport 2**

15.00 Mecz: Chrobry – Wisła

WT **LE** **Polsat Sport 3**

18.35 Mecz: Wybrzeże Gdańsk
– Logrono La Rioja

SR **Liga Mistrzów** **Polsat Sport 1**

18.35 Mecz: SC Magdeburg
– Industria Kielce

SR **Liga Mistrzów** **Polsat Sport 1**

20.35 Mecz: ORLEN Wisła Płock
– HC Vardar 1961

SIATKÓWKA KOBIEC

PT **TAURON Liga Kobiect** **Polsat Sport 1**

17.30 Mecz: ITA Tools Stal Mielec
– Metalkas Pałac Bydgoszcz

PT **TAURON Liga Kobiect** **Polsat Sport 1**

20.20 Mecz: PGE Budowlani Łódź
– ŁKS Commercecon Łódź

ND **TAURON Liga** **Polsat Sport 3**

14.45 Mecz: UNI Opole – BKS
BOSTIK ZGO Bielsko-Biała

PO **TAURON Liga Kobiect** **Polsat Sport 1**

17.20 Mecz: DevelopRes Rzeszów
– Sokół & Hagric Mogilno

PO **TAURON Liga Kobiect** **Polsat Sport 1**

20.20 Mecz: Chemik – MKS Kalisz

WT **TAURON Liga Kobiect** **Polsat Sport 1**

17.20 Mecz: MOYA Radomka
Radom – #VolleyWrocław

CZ **TAURON Liga Kobiect** **Polsat Sport 2**

17.20 Mecz: ŁKS – Stal Mielec

SIATKÓWKA MĘCZYZN

PT **LOTTO Giganci**
Siatkówki 2026 **TVP Sport**

14.55 Mecz: Energa Trefl Gdańsk
– Spor Toto Spor Klubu

PT **LOTTO Giganci**
Siatkówki 2026 **TVP Sport**

17.15 Mecz: Warta Zawiercie
– Halkbank Ankara



SO **LOTTO Giganci**
Siatkówki 2026 **TVP Sport**

11.55 Mecz o 3. miejsce

SO **Memoriał Arkadiusza**
Gołasia **Polsat Sport 1**

12.00 Półfinał: Skra Bełchatów
– ZAKSA Kędzierzyn-Koźle

SO **LOTTO Giganci**
Siatkówki 2026 **TVP Sport**

14.15 Mecz finałowy

SO **Memoriał Arkadiusza**
Gołasia **Polsat Sport 1**

15.00 Półfinał: Berlin Recycling
Volleys – Resovia Rzeszów

SO **Ⓟ Bogdanka Volley Cup**
im. Tomasza Wójtowicza **Polsat Sport 1**

17.30 Półfinał: Bogdanka LUK
Lublin – Fenerbahce

SO **Bogdanka Volley Cup**
im. Tomasza Wójtowicza **Polsat Sport 1**

20.30 Półfinał: Projekt Warszawa
– ACH Volley Lublana

ND **Memoriał Arkadiusza**
Gołasia **Polsat Sport 2**

12.00 Mecz o 3. miejsce

ND **Memoriał Arkadiusza**
Gołasia **Polsat Sport 1**

15.00 Mecz finałowy

ND **Bogdanka Volley Cup**
im. Tomasza Wójtowicza **Polsat Sport 1**

17.30 Mecz o 3. miejsce

ND **Bogdanka Volley Cup**
im. Tomasza Wójtowicza **Polsat Sport 1**

20.30 Mecz finałowy

CZ **TAURON 1. liga** **Polsat Sport 2**

20.20 Mecz: Anioły Toruń
– Avia Świdnik

TENIS

PT **Turniej ATP w Szanghaju** **Polsat Sport 1**

6.00 Mecz 2. rundy gry
pojedynczej

PT **Turniej WTA w Pekinie** **CANAL+ Sport 2**

9.00 Mecz ćwierćfinałowy
gry pojedynczej

SO **Turniej ATP w Szanghaju** **Polsat Sport 1**

6.00 Mecz 2. rundy gry
pojedynczej

SO **Turniej WTA w Pekinie** **CANAL+ Sport 2**

9.00 Mecz półfinałowy gry
pojedynczej

ND **Turniej ATP w Szanghaju** **Polsat Sport 1**

6.00 Mecz 3. rundy gry
pojedynczej

ND **Turniej WTA w Pekinie** **CANAL+ Sport 2**

13.30 Mecz finałowy

PO **Turniej ATP w Szanghaju** **Polsat Sport 1**

6.00 Mecz 3. rundy gry
pojedynczej

PO **Ⓟ Turniej WTA w Wuhan** **CANAL+ Sport 2**

7.00 Mecz 1. rundy gry
pojedynczej

WT **Turniej ATP w Szanghaju** **Polsat Sport 1**

6.00 Mecz 4. rundy gry
pojedynczej

WT **Ⓟ Turniej WTA w Wuhan** **CANAL+ Sport 2**

7.00 Mecz 1. rundy gry
pojedynczej

SR **Turniej ATP w Szanghaju** **Polsat Sport 1**

6.00 Mecz 4. rundy gry
pojedynczej

SR **Turniej WTA w Wuhan** **CANAL+ Sport 2**

7.00 Mecz 2. rundy gry
pojedynczej

CZ **Turniej WTA w Wuhan** **CANAL+ Sport 2**

7.00 Mecz 3. rundy gry
pojedynczej

CZ **Turniej ATP w Szanghaju** **Polsat Sport 1**

8.30 Mecz ćwierćfinałowy

CZ **Turniej ATP w Szanghaju** **Polsat Sport 1**

12.00 Mecz ćwierćfinałowy

CZ **Turniej WTA w Wuhan** **CANAL+ Sport 2**

13.00 Mecz 3. rundy gry
pojedynczej

ZUŻEL

SO **Ⓟ Mistrzostwa Europy par**
– Grudziądz 2026 **TVP Sport**

17.10 Venture Industries Arena



Nie każde wspomnienie powinno zostać udostępnione

Zdjęcia dzieci z wakacji, szkolnych uroczystości czy rodzinnych spotkań często trafiają do mediów społecznościowych jako sposób na dzielenie się ważnymi chwilami. Warto jednak pamiętać, że raz opublikowane zdjęcie może zostać skopiowane, zapisane lub wykorzystane w sposób, którego nie przewidzieliśmy. Dlatego T-Mobile Polska, wspólnie z Komendą Główną Policji i UNICEF Polska, realizuje kampanię edukacyjną „Status: Udostępnione”, która zwraca uwagę na zjawisko sharentingu, czyli publikowania w internecie zdjęć i infor-

macji o dzieciach. Z raportu przygotowanego w ramach kampanii wynika, że połowa rodziców publikuje materiały dotyczące swoich dzieci, a 92% dzieci uważa, że powinno mieć wpływ na decyzję o udostępnianiu ich wizerunku. Zanim klikniemy „udostępnij”, warto zadać sobie kilka pytań, m.in. czy dziecko wyraziło zgodę, czy za kilka lat będzie czuło się z tym zdjęciem komfortowo i czy fotografia nie ujawnia zbyt wielu informacji. Chwila refleksji przed publikacją może pomóc lepiej chronić prywatność dziecka i jego cyfrową przyszłość.

Więcej informacji na t-mobile.pl/status-udostępnione

W serialu „Nie igraj z aniołem” występowała m.in. z Williamem Levym. Wcieliła się tu w nieśmiałą Blankę i jej drugą osobowość – Francuzkę Ivette.

NIE IGRAJ Z ANIOŁEM • MAYA MISHALSKA

Od skrzypiec do telenowel

Jako mała dziewczynka przeprowadziła się z matką z Polski do Meksyku. Że zrobi karierę artystyczną, było kwestią czasu, choć Maya nie przewidywała, że zostanie aktorką.

➔ NIE IGRAJ Z ANIOŁEM PT 9.10 godz. 12.00 TV PULS

Maya Mishalska, a właściwie Mirosława Maja Michalska Harasymowicz, to Polka, która podbiła świat meksykańskich telenowel. Na ekranie pojawiała się od 1989 roku, ale przełom w jej karierze nastąpił prawie dekadę później, kiedy zagrała w serialu „Huracán” (tłum. red. „Huragan”). Jednak to role w produkcjach kostiumowych przyniosły jej sławę. W „Prawdziwej miłości” wcieliła się w postać Marie de La Roquette, a w „Sidłach namiętności” (produkcję można oglądać na antenie Novelas+) w Ursulę. Natomiast w „Sercu z kamienia” zagrała równocześnie dwie przeciwstawne moralnie postacie – Piedad i Caridad. Jej występ był na tyle udany, że twórcy „Nie igraj z aniołem” także zaproponowali jej podwójną rolę. Tę produkcję z jej udziałem widzowie

polubili chyba najbardziej. Cieszyła się ona dużą oglądalnością także w Polsce. Tylko stacja TV 4 pokazywała ją kilka razy, teraz telenowelę ponownie emituje TV Puls. Niewielu fanów tej produkcji jednak wie, że romantyczny utwór „Caricia de mi Alma”, który pojawił się na ścieżce dźwiękowej serialu, śpiewała właśnie Maya. Muzyka, na długo przed aktorstwem, zajęła ważne miejsce w jej życiu.

Droga do sławy

Dzieciństwo Maya spędziła w rodzinnej Warszawie. Gdy miała 6 lat, zaczęła uczyć się gry na skrzypcach. I już wtedy, zamiast bawić się lalkami, godzinami ćwiczyła, tak jak kazała jej mama. Nigdy jednak nie mogła zochać się w tym instrumencie, bo granie na nim nie było jej wyborem, ale obowiązkiem. Po latach przyznała, że dzięki tym praktykom poznała smak dyscypliny i nauczyła się angażować w sztukę. To

przydało jej się, gdy zaczęła robić karierę w Meksyku. A jak ona się tam właściwie znalazła?

Otóż w wieku 7 lat Maya dowiedziała się, że jej rodzice planują się rozstać. Musiała zdecydować, czy chce zostać z matką, czy ojcem. Wybrała pierwszą opcję, a ona oznaczała emigrację. Jej mama była skrzypkarką i dostała angaż w Jalapa. Choć nie znała hiszpańskiego, przyjęła go. Pragnęła bowiem zacząć życie w miejscu, które pomogłoby jej zapomnieć o rozstaniu z ojcem Mayi. Aktorka z uśmiechem wspomina początki życia w Meksyku. Zaskoczyły ją wysokie temperatury i równie ciepłe przyjęcie ze strony tubylców. Szybko nauczyła się hiszpańskiego. Nie przestała też rozwijać się muzycznie. Rozpoczęła studia na Uniwersytecie Veracruzana. To tam po raz pierwszy wzięła udział w sztuce teatru eksperymentalnego, co zachęciło ją do

W „Sidłach namiętności” jako Ursula, wdowa o despotycznym i kapryśnym charakterze.

Po odtworzeniu postaci właścicielki farmy była w „Przeklętej” zniknęła z ekranu na kilka lat. Teraz znów schowała się w cień.

pobierania lekcji z aktorstwa. Ostatecznie Maya ukończyła też Centro de Educación Artística, słynną szkoły Televisy.

Wielki powrót

Maya najbardziej doceniana jest za rolę intrygantek, ale ma na koncie też postaci pozytywne, jak ta w „Przeklętej”. Jednak aktorka po udziale w tej telenowel zniknęła z ekranu na 5 lat. Ponoć miały na to wpływ jej sprawy osobiste. W 2023 roku powróciła do grania w „Golpe de suerte” (tłum. red. „Szczęśliwy traf”), z czego bardzo się ucieszyła. – Jestem zadowolona, że mogę wrócić na plan, spotkać się z kolegami i podzielić się doświadczeniami. Jesteśmy dużą rodziną i myślę, że czucie to w swoich domach – komentowała. W nowym projekcie współpracowała z takimi gwiazdami jak Mayrín Villanueva, Eva Cedeño i Marjorie de Sousa. Pracę nad nim zakończyła w 2024 roku, ale fani Mayi z niecierpliwością czekają na jej kolejne role. Z pewnością wkrótce usłyszymy o nowych angażach gwiazdy!

BOGUMIŁA DEKA



Nowy sezon

Siostrzenica Martina, Sophia (Ylvi Unertl), martwi się o stan zdrowia swojej nowej przyjaciółki.

Pod opiekę Grubera trafia rodzeństwo – nastolatka i jej młodszy brat.

GÓRSKI LEKARZ 19

Powrót do Ellmau

➔ GÓRSKI LEKARZ PT 9.10 godz. 19.00 ROMANCE TV

Dobra wiadomość dla wielbicieli serialu „Górski lekarz”. Najnowszy, 19. sezon mogą obejrzeć również polscy widzowie! Dalsze losy doktora Martina Grubera (Hans Sigl), jego bliskich i przyjaciół, a przede wszystkim pacjentów, poznamy w premierowych szesnastu odcinkach. Przed głównym bohaterem

kolejne zawodowe wyzwania, a i w życiu prywatnym będzie dużo się działo. W pierwszym odcinku nowej serii Clara Meindl (Kathrin von Steinburg) po rozstaniu z mężem pragnie rozpocząć nowy rozdział w życiu. Wraz z dwójką dzieci przeprowadza się do tyrolskiej wsi Ellmau. Wkrótce dziewczynka i chłopiec zaczynają poważnie chorować. Trafiają pod opiekę Grubera. **MJ**

CIA

Dwa światy, jeden cel

➔ CIA PT 9.10 godz. 22.00 FX

Serial opowiada o specjalnej jednostce, w której agenci CIA i FBI łączą siły, by przeciwdziałać zagrożeniom wymierzonym w USA. Głównymi bohaterami są Colin Glass (Tom Ellis) – doświadczony oficer operacyjny CIA, oraz Bill Goodman (Nick Gehlfuss) – agent FBI przywiązany do procedur i jasno określonych

zasad. Glass działa intuicyjnie i podejmuje ryzyko, podczas gdy Goodman stawia na analizę i dowody. W pierwszym odcinku zostają skierowani do odnalezienia tajnej broni, która w biały dzień zniknęła z zakładu produkującego broń dla amerykańskiego wojska. Jednak odmienne metody pracy agentów nie pomagają im współdziałać w tej skomplikowanej misji... **EGP**

Nowość w TV!



A może różne metody działania okażą się ich atutem?

REKLAMA

Tabletka, która wspiera sprawność umysłu, pamięć i koncentrację



Zapominasz imion?

Gubisz drogę?

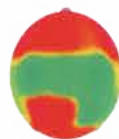
Czujesz się zagubiony, gdy się śpieszysz?

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

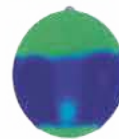
Wyniki badań są zaskakujące

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

Zielona herbata
L-teanina



Placebo



Orzech włoski

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

ZACZNIJ ŻYŻYWAĆ SUPLEMENT DIETY CLEAR BRAIN!



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

★★★★★

PRODUKT ROKU 2025 wg ŚWIATA FARMACJI

w kategorii
„Preparaty poprawiające pamięć i koncentrację - dorośli”

na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Zapytaj o **Clear Brain™** skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl w opakowaniach zawierających 60 tabletek.

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. Kod BŁOZ 3348221 ułatwi zamówienie produktu.



www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



TVP 1 DVBT2	TVP 2 DVBT2	polsat DVBT2
4.55 Wykrywacz kłamstw – pr. publicyst., Pol. 2025-2026 5.15 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026 5.35 Reporterzy – magazyn reporterów 5.45 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026 6.10 Akacyjowa 38 (957) – telenowela, Hiszpania 2018 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 7.30 Agape blisko Ciebie – mag. religijny, Polska 2023-2025 8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 8.10 Pogoda Info 8.25 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulin., Polska 2024 9.00 Ranczo 2 (26) – serial obyczajowy, Polska 2007 10.05 Komisarz Alex 2 (25) – serial kryminalny, Polska 2012 11.00 Ojciec Mateusz 22 (285) – serial kryminalny, Pol. 2019 12.00 Serwis Info – pr. inf., Polska 12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy 12.30 Agropogoda 12.40 Magazyn rolniczy 12.55 Natura w Jedynce: Grenlandzkie olbrzymy. Kraina pismowolów i niedźwiedzi polarnych – film dokum., Hiszpania 2025 14.00 Spłatanie losy (63) – serial obyczajowy, Turcja 2024 15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 15.10 Reporterzy – magazyn reporterów 15.35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026 16.00 Dziedzictwo (1047) – serial obyczajowy, Turcja 2020 17.00 Teleexpress, Pogoda 17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 18.05 Klan (4751) – telenowela, Polska 2026 18.40 Akacyjowa 38 (974) – telenowela, Hiszpania 2018 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026	4.35 Na dobre i na złe (951): Kochaleś i byłeś kochany – serial obyczajowy, Polska 2025 5.30 M jak miłość (1856) – serial obyczajowy, Polska 2025 6.20 Anna Dymna – spotkajmy się: Joanna Kryś – talk-show 6.50 Barwy szczęścia (3415) – serial obyczajowy, Polska 2026 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026 7.55 Pytanie na śniadanie 11.45 Operacja zdrowie (88) – magazyn medyczny, Polska 2026 12.30 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026 13.15 Panna młoda (218) – serial obyczajowy, Turcja 2024 14.05 Va banque – teleturniej, Polska 14.35 Na sygnale (934): Martwe pole – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Alek i Romek w trakcie dyżuru jadą do mężczyzny przyniesionego przez regał z książkami. Tymczasem Karolina i Belmondziak ratują pacjenta z udarem. Popada on w konflikt z gangiem motocyklistów. 30 min 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (495) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 (patrz obok) 16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026 16.35 Familiada – teleturniej 17.20 Panna młoda (219) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Beyza zatrzymuje się u Yoncy. Sinem odzyskuje nadzieję, kiedy dociera do niej informacja o możliwym rozwodzie z intrygantką. Napięcie w otoczeniu ciągle narasta. W końcu Cihan rzuci się z pięściami na Engina. 55 min 18.15 Va banque – teleturniej, Polska 18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej 19.25 Barwy szczęścia (3415) – serial obyczajowy, Polska 2026	4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026 6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny 8.00 halo tu polsat – magazyn, Polska 2026 11.40 Na ratunek 112 (935): Życzenie śmierci – serial paradok., Polska 2024 Po upadku z dachu Marcin trafia do szpitala. Okazuje się, że stracił władzę w kończynach. Przykuty do łóżka mężczyzna prosi brata, byłego skazańca Roberta, by pomógł mu odebrać sobie życie. 40 min 12.20 Gliniarze. Śląsk (27): Granice sprawiedliwości – serial kryminalny, Polska 2026 13.20 Gliniarze (998, 999): Bagno; Wewnętrzne porachunki – serial paradokulturalny, Polska 2024 15.30 Wydarzenia 24 15.50 Pogoda 15.55 Gliniarze (1243): Zabójcza recepta – serial paradokulturalny, Polska 2026 Policjanci wyjaśniają okoliczności zgonu 45-latką podczas joggingu. Okazuje się, że został on otruty. Sledztwo ujawnia prawdę o toksycznych relacjach rodzinnych. Detektywi muszą ustalić, kto najbardziej skorzystał na śmierci ofiary. 60 min 16.55 Gliniarze. Śląsk (28): Arena walk – serial kryminalny, Polska 2026 W pustostanie zamordowano włamywacza. Tropy prowadzą do właściciela lokalnego kantoru, który ma związki z przestępcami. Dochodzi do kolejnej zbrodni. Niebawem Marta i Piter trafią w środek wojny o wpływy w półświatku. 65 min 18.00 Pierwsza miłość (4261) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok) 18.50 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny 19.30 Sport, Pogoda
20.10 Sport, Pogoda 20.30 Konflikt (3): Ruch oporu – serial sensacyjny, Finlandia/USA 2024 (patrz obok) 21.30 ZEMSTA – komedia, Polska 2002, reż. Andrzej Wajda, wyk. Andrzej Seweryn, Janusz Gajos, Daniel Olbrychski, Roman Polański (patrz obok) Stylowa ekranizacja XIX-wiecznej sztuki Aleksandra Fredry z doborową obsadą. 115 min 23.25 Rocky – dramat obyczajowy, USA 1976, reż. John G. Avildsen, wyk. Sylvester Stallone, Talia Shire, Burgess Meredith, Carl Weathers (patrz obok) 1.30 Ukryta sieć – thriller, Polska 2023, reż. Piotr Adamski 3.20 Komornik – dramat obyczajowy, Polska 2005, reż. Feliks Falk 5.00	20.05 Barwy szczęścia (3416) – serial obyczajowy, Polska 2026 20.40 Kocham Cię, Polsko! (5) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok) 22.15 Gabi Drzewiecka zaprasza 2 (4) – talk-show 23.15 To jest grane (107) – program muz., Polska 2026 23.50 Porzucony (1, 2) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2016, reż. Mark Tonderai, wyk. Tom Cullen, Hannah Arterton, Tom Brittney, O.T. Fagbenle (patrz obok) 1.50 Ze wszystkich sił – dramat obyczajowy, Francja/Belgia 2013, reż. Nils Tavernier 3.25 Akacyjowa 38 – telenowela, Hiszpania 2015-2021 4.15 Rodzinka.pl – serial komediowy, Polska 2025 4.45	19.55 Twoja Twarz Brzmi Znajomo (231) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok) 22.05 Kraven Łowca – film przygodowy, USA/Islandia/Kanada 2024, reż. J.C. Chandor, wyk. Aaron Taylor-Johnson, Russell Crowe, Ariana DeBose, Levi Miller (patrz obok) 0.50 Jaś i Małgosia: Łowcy czarownic – film fantasy, Niemcy/USA 2013, reż. Tommy Wirkola Od wydarzeń w chatce z piernika minęło 15 lat. Jaś (Jeremy Renner) i Małgosia (Gemma Arterton) stali się łowcami wiedz. Trafiają na godnego siebie wroga. Czeka ich wyczerpująca walka. 120 min 2.50 8 części prawdy – thriller, USA 2008, reż. Pete Travis

TVN	TV PULS	TVN 7	
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1500) – serial paradokumentalny, Polska 2023 6.50 Kuchenne rewolucje (2) – program rozrywk., Pol. 2024 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn (patrz obok) 11.25 Kuchenne rewolucje (11, 5) – program rozrywkowy, Polska 13.40 Ukryta prawda (1654, 1655) – serial paradokumentalny, Polska 2024 Influencerka Kamila jest żoną znanego tenisisty Dawida. Po jednym z treningów mężczyzna doznaje uderzenia, która mogła przyczynić się do jego stanu. 125 min 15.45 Młode giny (55) – serial kryminalny, Polska 2026 Prokurator Held, który wstawił się walką ze zorganizowaną przestępczością, zostaje porwany. Trop prowadzi do gangu. Uprowadzony zostanie uwolniony tylko wówczas, gdy z więzienia wyjdzie przestępca Rekin. 65 min 16.50 Szpital św. Anny (159) – serial obyczajowy, Polska 2026 Daria zajmuje się ciężarną synową Sabiny. Pomocy lekarzy wymaga też 11-latkę z dusznością i bólem w klatce piersiowej. Kaśka próbuje wesprzeć przerażoną matkę pacjentki, która może mieć zator płucny. 65 min 17.55 Detektywi (360) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Na prośbę informatyka, który jest kolegą Oskara Wilkowskiego, detektywi poszukują zaginionego hakera. Cieszą się renomą w branży mężczyzna przygotowywał się do startu w prestiżowych zawodach. 65 min 19.00 Fakty 19.30 Sport, Pogoda 19.50 Uwaga! – magazyn reporterów 20.00 Creed 2 – dramat obyczajowy, USA 2018, reż. Steven Caple Jr., wyk. Michael B. Jordan, Sylvester Stallone, Dolph Lundgren, Tessa Thompson (patrz obok) 22.45 Polityka – film obyczajowy, Polska 2019, reż. Patryk Vega, wyk. Ewa Kasprzyk, Andrzej Grabowski, Anna Karczmarczyk, Antoni Królikowski (patrz obok) 1.30 Kuba Wojewódzki (6) – talk-show, Polska 2026 2.40 Uwaga! – mag. reporterów 2.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (6) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010 4.00 Nauka jazdy 6 (24) – pr. rozrywk., Polska 2025 4.35 Zamieszkać na plaży 6 (13) – program rozrywk., USA 2019 5.05 Jak to jest zrobione? (3) – serial dokum., Kanada 2007	6.00 Policjanci z Miami (4, 5): Spoko, luzik; Powrót Calderone'a, część 1 – serial kryminalny, USA 1984-1989 8.00 Kobra – oddział specjalny (3, 4): Drugie życie; I... akcja! – serial sensacyjny, Niemcy 2011 10.00 Zaklinaczka duchów 3 (48) – serial fantasy, USA 2007-2008 11.00 Kotka (48) – telenowela, Meksyk 2014 Pablo otrzymuje pracę. Mówi Esmeraldzie, że teraz może zaopiekować się nią i dzieckiem. Lorenza oskarża Centavita o porwanie Virginii. 60 min 12.00 Nie igraj z aniołem (179) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Marichuy opowiada Rafaelowi o swoim uczuciu do doktora Cisnerosa. Ana Julia wmawia Juanowi Miguelowi, że spodziewa się jego dziecka. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie (21) – serial kostiumowy, Turcja 2013-2014 14.00 Rodzinny interes (14): Wojna rozwodowa – serial obyczajowy, Polska 2019 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 14 (778) – serial obyczajowy, Polska 2024 16.00 Lombard. Życie pod zastaw 15 (779) – serial obyczajowy, Polska 2024 17.00 Rodzinny interes (15): Falszywy przyjaciel – serial obyczajowy, Polska 2019 Artur oddaje pożyczony od kolegi samochód w katastrofalnym stanie. Ich przyjaźń staje pod znakiem zapytania. Salon odwiedza Hanna z nadąsaną wnuczką. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1038, 1039) – serial obyczajowy, Polska 2026 Teresa zgadza się wesprzeć finansowo rodzinę syna, ale żąda ochrzczenia wnuczki. Synowa odmawia. Klientka Agata przynosi koldrę obciążeniową. Kupuje ją mężczyzna dla swojej żony. 120 min 20.00 Bałkańska vendetta – film sensacyjny, USA 2017, reż. Peter Malota, wyk. Jean-Claude Van Damme, Autumn Reeser, Peter Stormare, Maria Conchita Alonso (patrz obok) Debiut reżyserski Petera Maloty, przyjaciele odwrocy głównej roli, Jean'a-Claude'a Van Damme'a. 120 min 22.00 Murarz. Na granicy spisku – film sensacyjny, USA/Bulgaria 2023, reż. Renny Harlin, wyk. Aaron Eckhart, Nina Dobrev, Clifton Collins Jr., Tim Blake Nelson (patrz obok) 0.05 Koliber – dramat sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2013, reż. Steven Knight, wyk. Jason Statham, Agata Buzek, Vicky McClure, Benedict Wong (patrz obok) 2.05 Zobacz to!	5.20 Ten moment (1): Serce nie służy – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Żony Podlasia (2) – serial dokumentalny, Polska 2024 6.50 Szkoła (510, 511) – serial paradokumentalny, Polska 2018 8.45 Ukryta prawda (1403, 1575, 1576) – serial paradokumentalny, Polska 11.50 W-11 – Wydział Śledczy (736-738) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010 13.55 Detektywi (144): Urodziny nad zalewem – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok) 15.00 Szpital św. Anny (149) – serial obyczajowy, Polska 2026 16.00 Szpital (893) – serial paradokumentalny, Polska 2019 Dr Morawski zajmuje się rodzącą 20-latką, która zaszła w ciążę tuż po maturze. Jej partner nie był gotowy na bycie ojcem. Zostawił dziewczynę dwa tygodnie przed rozwiązaniem. Dominika Gajda pomaga mężczyźnie zamkniętemu przez kolegów w saunie. 60 min 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (573): Bractwo śmierci – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 Adrian Szyszko jest oskarżony o zamordowanie kolegi z klasy, któremu miał zadać cios nożem kuchennym w brzuch. Nie przyznaje się do winy, tłumacząc, że ofiara popełniła samobójstwo. 60 min 18.00 Rozwód. Walka o wszystko (24): Rozwód z prostytutką – serial paradokumentalny, Polska 2020 Po jedenastu latach małżeństwa Przemek dowiaduje się, że Sylwia pracowała jako prostytutka. Zmusiła ją do tego sytuacja finansowa, zaś sam epizod trwał bardzo krótko. Mężczyzna żąda, aby żona się wyprowadziła. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1778) – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok) 20.00 Jak to robią single – komedia, USA 2016, reż. Christian Ditter, wyk. Dakota Johnson, Rebel Wilson, Damon Wayans Jr., Leslie Mann (patrz obok) Film oparty na prozie Liz Tuccillo z gwiazdą "Pięćdziesięciu twarzy Greya", Dakota Johnson, w roli głównej. 150 min 22.30 Bogowie – dramat biograficzny, Polska 2014, reż. Łukasz Palkowski 0.50 Oszukać przeznaczenie – horror, USA 2000, reż. James Wong 3.00 Hotel Paradise 13 (26) – reality show, Polska 2026 3.55 Usterka 12 (14) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019 4.25 Dorota was urządzi! 5 (12) – program rozrywkowy, Polska 2016	13.55 FAB-DOKUM. Detektywi (144) Młodzi ludzie odkrywają zwłoki koleżanki. Poprzedniej nocy zorganizowali imprezę, podczas której ofiara zakończyła swój związek. Partner nie akceptował rozstania, co czyni go podejrzanym. W sprawę angażują się Anna Potaczek i Maciej Dębosz (oboje na zdj.). 65 min 19.00 PARADOKUM. Ukryta prawda (1778) Synek Pauliny znajduje na placu zabaw parówkę z trutką na szczyry. Dzięki szybkiej reakcji udaje się zapobiec tragedii. Michał zaczyna obwiniać żonę o całą sytuację. Pojawia się nawet mowa o rozwodzie i odebraniu dziecka. W końcu zastraszona kobieta ucieka z domu wraz z małym Jasiem. 60 min 20.00 KOMEDIA Jak to robią single Losy szukających szczęścia Nowojorczyków. Alice (Dakota Johnson, zdj.) rozstaje się z partnerem, by odkryć własną życiową drogę. W pracy poznaje ekscentryczną Robin (Rebel Wilson, zdj.). 150 min

TVP 3	TVP 3	D&T	TVP POLONIA	TV 4	D&T	PULS 2	D&T	TVP rozrywka	TVP ROZRYWKA	TTV HD	D&T																						
13.00 Agrobiznes – mag.	13.30 Misja interwencja	14.10 Inwestujemy w Twoje zdrowie – magazyn	14.30 Program informacyjny 14.30	15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny	15.20 Serwis Info Dzień – inf.	15.30 Program lokalny	19.30 Dlaczego krowa...	19.45 Kryminalna siódemka	20.00 Dziennik regionów	20.13 Gość Regionów – publ.	20.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – mag.	21.00 Program lokalny	22.00 Dziennik regionów	22.20 Pierwsza Druga w Trójce – mag. pikarski																			
13.50 Polonia 24 Tygodnik	15.00 Serwis info – pr. inform.	15.10 Polskie parki narodowe – serial dok.	15.40 Pięknie przyprawa Włona 2 (9) – kulin.	16.00 Gdziekolwiek będzie... (film o Marku Grechulce) – film dokum.	17.00 Teleexpress	17.20 Gra słów. Krzyżówka	17.50 Teleexpress Extra – inf.	18.15 Wybieram Polskę (2) – telen. dok., Polska 2024	18.45 Panorama	19.20 Niezwykłe miejsca	19.30 Program informacyjny 19.30	19.55 Pytanie dnia – pr. publ.	20.10 Sport, Pogoda																				
6.00 Strażnik Teksasu (14, 15) – serial sensacyjny	7.55 Bogaty dom – biedny dom (76) – reality show	8.55 Policjantki i Policjanci (669-671) – serial obycz.	11.55 Na ratunek 112 (1012, 1013) – serial paradokumentalny, Polska	12.55 Trudne sprawy (793-795) – paradok., Pol.	15.55 Trudne sprawy II (1381) – serial paradokumentalny	16.55 Łowcy skarbow. Kto da więcej? (457) – reality show, Polska 2025	18.00 Policjantki i Policjanci (1464, 1465) – obycz., Pol.	20.05 A na obiad... (5) – magazyn kulinarny	11.35 Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 28 – serial anim.	12.00 Lwia Straż – serial anim.	12.35 Gumisie 6 – serial anim.	13.35 Smerfy – serial anim.	14.00 Baranek Shaun 4	14.35 Marta mówi – anim.	15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6 – anim.	16.00 Patryk Rozgwiazda Show – serial animowany	17.00 SpongeBob Kanciastoporty 9 – serial anim.	18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.	19.00 Kacze opowieści	20.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1028) – serial obyczajowy, Polska 2026													
6.10 Zakochaj się w Polsce (344) – magazyn	6.40 Gra słów. Krzyżówka	7.10 Okrasa łamie przepisy	8.15 Familiada – teleturniej	8.50 Va banque – teleturniej	9.25 Koło fortuny – telet., Pol.	10.00 Program rozrywkowy	10.05 Makłowicz w podróży	10.45 Postaw na milion	12.35 Familiada – teleturniej	13.15 Janosik (12) – przyg., Pol.	14.05 Pan Mama (22, 23) – serial kom., Polska 2025	15.10 Program rozrywkowy	15.30 Do śmiechu! (21, 22)	17.25 Va banque – teleturniej	18.00 Koło fortuny – telet., Pol.	18.40 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny	7.10 Express – pr. inform.	7.35 DeFacto 10 (8, 9)	8.30 Kartoteka 9 (2, 3)	10.35 Detektywi (133, 355)	12.35 Zakup w ciemno 5 (22)	13.35 Zakup w ciemno 8 (24)	14.35 Nic do zgłoszenia 3 (1)	15.35 Złomowisko PL 9 (7)	16.45 Express – pr. inform.	16.58 Pogoda, Sport	17.05 Usterka 14 (36)	17.40 Kochaj albo wróć (5)	18.35 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (7)	19.45 Express, Pogoda – inf.	20.05 Życie na kredyt 9 (11, 12) – reality show, Pol.	21.05 Zakup w ciemno extra (38) – reality show, Polska	21.45 Express, Pogoda – inf.

OBYČAJOWY	OBYČAJOWY	PRZYGDOWY	THRILLER	TELETURNIJE	DOKUMENT
22.30 Złoty chłopak (257) Sinan odkrywa, że Seyran i Ferit oglądali ich przyszły dom, co kończy się pobiciem pośrednika. Diyar zamierza ostatecznie zakończyć związek z Feritem. 60 min 23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 1.15 Dziennik regionów 1.40 Dziedzictwo (911) 2.30 Niebezpieczne związki 3.20 Program informacyjny 19.30 3.50 Prywatne życie zwierząt 14 – przyrod.	20.25 Echo serca (16) Na ostrej dyżur trafia dotkliwie pobity Thomas. Szymon, Anita i Bartek okazują pacjentowi jawną niechęć. Policja próbuje ustalić okoliczności samobójstwa Konrada. Magda składa zeznania. 50 min 21.15 Na sygnale (671, 672) 22.15 Szansa na sukces. Opole 2027 (5) 23.15 Panorama 23.45 Zmiennicy (6) – kom. 0.45 Rodzinka.pl (295) – kom. 1.10 Szlakiem miejsc niezwykłych: Pomniki historii – cykl reportaży 1.30 Program informacyjny 19.30 1.55 Pytanie dnia – pr. publ.	20.25 Hidalgo – Ocean Ognia FILM – USA/Maroko 2004 Arabia, koniec XIX wieku. Amerykanin Frank Hopkins (Viggo Mortensen, zdj.) jako jedyny cudzoziemiec bierze udział w wyścigu przez pustynię. Trasa liczy trzy tysiące mil. 160 min 23.05 Gwiazdy Kabaretu (187, 186) – rozr., Pol. 2026 1.15 Opowieści o zbrodni 2 (2-5) – serial dokum., Polska 3.10 SuperLudzie Extra (31) – magazyn 3.25 Lubie disco! (276) – muz. 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz. 5.30 Teleskupy TV Okazje	21.00 Epicentrum – USA FILM 2014, rez. Steven Quale Silverton w stanie Oklahoma nawiedza potężne, niszczycielskie tornado. Do miasta trafiają łowcy burz i osoby chcące ocalić bliskich, m.in. samotny ojciec Gary (Richard Armitage, zdj.). 110 min 22.50 Grizzly – film sensacyjny, FILM USA/Kanada 2015 0.40 Blair Witch – horror, FILM Kanada/USA 2016 2.20 Lombard. Życie pod zastaw 2 (52) – serial obyczajowy, Polska 2018 3.20 Niesamowite! (25, 1, 2) – serial dokum., Pol. 5.00 Kręcimy z gwiazdami 3 (10) – pr. rozr., Pol. 2013	19.45 Jaka to melodia? W grze udział bierze troje zawodników. Ich zadaniem jest rozpoznanie fragmentów utworów i podanie ich tytułów. Za każdą wskazaną piosenkę otrzymują określoną kwotę. 35 min 20.20 The Voice Comeback Stage Powered by Orange (5) – widowisko 20.30 Do śmiechu! (74, 26) 22.25 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (6) – pr. rozr., Pol. 2025 23.05 Postaw na milion 0.55 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (5) – pr. rozr., Pol. 2025	22.00 Kochaj albo wróć (6) Pary, w których jedna ze stron pochodzi z innego kraju, nie narzekają na brak nudy. Kamery towarzyszą im w codzienności pełnej kompromisów, poświęceń i trudnych decyzji. 60 min 23.00 Nasi w mundurach 4 (1) – reality show, Pol. 2026 0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (7) – pr. rozrywk., Pol. 2025 1.00 Diabiełskie boskie (7, 8) – reality show, Pol. 2023 1.55 Kiedy ktoś kocha bardiżej (11, 12) – obycz. 3.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (540) – serial fabularno-dokum.

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 17.00 Strefa otwarta 17.25 Wojownicy czasu 17.55 Kreatywni po godzinach 18.05 Przystanek Kultura 18.20 Z Koronkiewiczem przez Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Bez kantów 21.00 Wykrywczyk 21.18 Warto tam być 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.00 Uwierz w sport 17.30 Klub Kultura 18.15 Słowo daje! 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Woda bydgoska 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.30 Do brzegu 17.50 Polacy na morze 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Zawodowcy 21.00 Tedjo 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 16.45 Dzień z bliska 17.30 Chodźmy do teatru 17.48 Dzień z bliska 18.00 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności KRAKÓW 16.48 Bohaterowie małych oczyszczeń 17.10 Misja święta dla chorych 18.00 Etno Małopolska 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Turystyczna jazda 21.03 Wykrywczyk 21.21 Bezbiednie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 16.50 Milego popołudnia 17.55 Turystyczna Marka Roztocze 18.10 Sera warte 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Scena jest Twoja 21.02 Zdzierzenia 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.10 Reportaż 17.45 Wykrywczyk 18.05 Za szybą 18.15 Konkretnie 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Ostatni mistrzowie 21.00 Zapraszamy do nas 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAN 17.00 Wspólne popołudnie 17.30 Teleskop 17.44 Wspólne popołudnie 18.10 Teleskop 18.45 TalentAsy Senior 21.02 Wykrywczyk 21.22 Trener osiedlowy i senioralny AWF 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.02 Kalendarz filmowy 17.10 Misja święta dla chorych 18.01 Popołudnie z TVP 3 Rzeszów 18.30 Aktualności 19.00 Życia regionu 19.15 Podkarpackie tablice i inskrypcje 21.00 Wykrywczyk 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.30 Misja Przyrodzi 17.45 Gwiazdarska kuchnia Ani 18.15 Witaj w klubie 18.30 Kronika 18.52 Lena na Bałkanach 19.16 Pracownia reportażu 21.00 Odnaleźć zaginione 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.01 Dobrego dnia 17.31 Dobrego dnia 17.45 Pora na seniora 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.04 Reagujemy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza WROCŁAW 17.15 Region dialogu 17.31 Energia bez mitów 17.46 Magazyn Dolnośląski 18.00 Przyszłość jest teraz 18.14 Magazyn ku kulturze 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów” 19.11 W swoim czasie 18.02 Magazyn ku kulturze 21.16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty	7.55 Rodzinka.pl (121, 122) 8.55 Ojciec Mateusz 5 (57, 58) 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (838, 839) 12.25 Ojciec Mateusz 13 (170) 13.20 Komisarz Alex 9 (115) 14.15 Ranczo 5 (59, 60) – obycz. 16.10 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (44) – talk-show 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.10 Ojciec Mateusz 2 (19) 19.20 Ranczo 10 (128) – obycz. 20.10 Rodzinka.pl (288, 289) 21.25 Ojciec Mateusz 35 (450) 22.20 Miłość jest blisko – kom. romant., Polska 2021 0.20 Głina. Nowy rozdział (2-4) – serial kryminalny, Pol. 3.20 Szukając siebie – dramat FILM obyczajowy, USA 2000	9.00 Dyrektorki (2) – obycz. 10.45 Pocalunek mordery FILM – dramat krym., USA 1955 12.00 Andrzej Wajda. Człowiek z Gdańska 13.15 Rozmowy o zmierniku i świecie – serial dok., Pol. 14.05 „... bo to życie to bal jest nad białe...” 14.50 Tatarak – dramat FILM obyczajowy, Polska 2009 16.25 Dyrektorki (3) – obycz. 18.05 Tygodnik Kulturalny 18.50 Kroniki Sherlocka Holmesa (6) – serial krym. 20.05 Zabytki wesołe FILM Jamesa przez tchórzliwego Roberta Forda – western, USA/Kan./Wlk. Bryt. 2007 22.55 PiłBull (5) – sens., Pol. 2005	12.05 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw (4, 5) – serial dokum., Pol. 13.00 Kława Wyspy Dębów 5 (20) – reality show, USA 13.55 Australijskie poszukiwania złota 6 (8, 9) 15.55 Unforgettable: Zapisane w pamięci 2 (3) – serial kryminalny, USA 2013 16.50 Detektywi z Bordeaux 7 (15) – serial krym., Fr./Bel. 17.55 77 TV 4 (14, 15) – rozr., Pol. 20.00 Morderstwa we Francji FILM – Martinique – film kryminalny, Francja 2016 22.05 Morderstwa we Francji FILM – Provence – thriller, Francja 2016 0.00 Morderstwo w sekcje FILM – dram. krym., Kan. 2015	6.00 Więzienie (198, 199) – dok. 6.55 Policjanci i Policjanci (839, 840) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (202, 203) 10.55 48h. Zaginięci (143-145) 13.55 Policjanci i Policjanci (1265) – serial obycz., Polska 14.55 Uroczysko (175, 176) 16.00 Kobra – oddział specjalny (204, 205) 18.05 Strażnik Teksasu (16, 17) 20.05 CSI: Kryminalne zagadki Miami (223, 224) – krym. 22.00 Kości (189, 190) – krym. 23.55 Obsesja – thriller, USA FILM 2009, rez. Steve Shill 2.10 Krejzj patrol (43-45) 3.40 Kochane pieniądze (29, 30) – serial paradokum. 5.45 Teleskupy TV Okazje

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (2)
6.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
7.55 Robert Makłowicz (244, 220) – mag. kulin.
9.50 Wojny magazynowe: Kanada (29, 30)
11.00 Aukcja w ciemno 2 (8, 9) – serial dokum., USA
12.00 Kryminalne zagadki Mazur (6) – krym., Niem.
14.00 Hudson i Rex 5 (4)
15.00 Komisarz Rex – Powrót do Wiednia (6) – krym.
17.00 Katastrofy w przestworzach (10)
18.05 Wojny magazynowe: Kanada (31, 32)
19.10 Aukcja w ciemno 2 (10, 11) – serial dok., USA

HORROR



- 20.00** Underworld – USA/
FILM Niemcy/Węgry 2003, reż. Len Wiseman
 Od wieków trwa wojna między wampirami i wilkołakami. Pewnego dnia w środek walki trafia student medycyny Michael. Selena (Kate Beckinsale, zd.) przeciwnie, że odegra on ważną rolę. **160 min**
22.40 Nie lubię poniedziałku – komedia obyczajowa, Polska 1971
0.50 Ekstradycja 3 (4, 5) – serial sensacyjny, Polska
3.15 Wojna polsko-ruska – dramat obyczajowy, Polska 2008
5.50 Kabaretowe hity (13) – pr. rozrywk., Pol. 2023

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Pielęgniarki (5) – serial paradokumentalny, Pol.
7.30 Na ratunek 112 (1059, 1060) – paradok.
8.30 Sekrety rodziny (185-187) – paradok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (936) – serial paradokumentalny
12.35 Wieżenie (17, 18, 20, 21)
14.30 Wypasiona kuchnia (9)
14.35 Świat według Kiepskich (445-449) – serial kom., Polska 2014
17.05 Komisarz Mama (5) – serial kryminalny, Polska
18.05 Dlaczego ja? (1482, 1483) – paradok.
20.00 Gliniarze (1062, 992) – serial paradokument., Pol.

KOMEDIODRAM



- 22.00** Mężczyzna imieniem Otto – USA/Szwecja 2022
 Wdowiec Otto (Tom Hanks, zd.) nie przepada za ludźmi. To zmienia się, gdy na jego osiedle wprowadza się Marsol z rodziną. Zrzedliwy cynik zaczyna im pomagać. Na nowo czuje się potrzebny. **160 min**
0.40 Stuber – komedia kryminalna, USA 2019
2.40 Wydarzenia
3.15 Ewa gotuje (450) – magazyn kulinarny
3.50 Interwencja – mag.
4.00 Strzelnica Renaty Mauer (13) – program sportowy
4.30 SuperLudzie (38) – serial dokumentalny, Polska

TVP SERIALE

- 5.15** Rodzinka.pl (168, 169) – serial kom., Polska 2015
6.20 Na sygnale (551, 552)
7.25 Ojciec Mateusz 8 (101)
8.20 Komisarz Alex 11 (133)
9.10 Rodzinka.pl (170) – kom.
9.45 Klan (1517) – telen., Pol.
10.15 Ranczo 3 (38) – obycz.
11.10 Rodzinka.pl (316, 317)
12.10 Felicita (12, 13) – obycz.
13.30 Ojciec Mateusz (6, 7)
15.30 Komisarz Alex 11 (134) – serial kryminalny, Polska
16.20 Na sygnale (553, 554) – serial fabularno-dokum.
17.25 Ranczo 4 (40, 41) – obycz.
19.30 Ojciec Mateusz (8) – serial kryminalny, Polska
20.30 Ojciec Mateusz 8 (102) – serial kryminalny, Polska

OBYČAJOWY



- 21.30** Ranczo 4 (42, 43) – Polska 2009
 We wsi pojawia się mammoibus. Lucy nakłania kobiety do badań, mimo że jest zajęta przygotowaniami do ślubu. Do zawarcia związku małżeńskiego szykują się także Stasiak i Wioletka. **120 min**
23.30 Ojciec Mateusz (9) – serial kryminalny, Polska
0.25 Gra z Cieniem (5) – serial kryminalny, Polska 2024
1.25 Trzeci oficer (6, 7) – serial sensacyjny, Polska
3.10 Wojenne dziewczyny 2 (15) – serial hist., Pol. 2018
3.55 Klan (1517) – telen., Pol.
4.25 Zaraz wracam 3 (153) – serial obycz., Pol. 2026

KINO POLSKA

- 6.00** Dom w cenie mieszkanka (7) – mag.
6.30 Bolek i Lolek (13, 1) – serial animowany
6.50 Reksio (37, 38) – anim.
7.10 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.35 Polska z góry. Nad wodą 2 (1, 2) – serial dok.
8.40 Do przerywy 0:1 (7) – serial obyczajowy, 1969
9.25 Ranking najpolskiego kina (1, 3) – pr. rozrywk.
10.40 W pustyni i w puszczy **FILM** – film przygodowy, 2001
13.25 Krzyżacy – film historyczny, 1960, wyk. Mieczysław Kalenik
17.00 Stawka większa niż życie (3, 4) – wojenny

THRILLER



- 20.00** Supermarket **FILM** – 2012, reż. Maciej Żak
 Jaśmiński (Marian Dziędziel, zd.), szef ochrony sklepu, chce zwiększyć skuteczność w uderzaniu kradzieży. Ofiarą nadgorliwości strażników pada przypadkowy klient, Michał. **110 min**
21.50 Zgorszenie publiczne **FILM** – komedia romant., 2009
23.40 Cialo **FILM** – komedia, 2003, wyk. Rafał Królikowski, Edyta Olszówka
1.55 Obudź się **FILM** – dramat obyczajowy, 2022
3.45 Po miłość **FILM** – dramat obyczajowy, 2021
5.45 Te cholerne peonie **FILM** – etiuda filmowa, 2023

AXN

- 6.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (22, 23) – serial kryminalny, USA/Kanada
7.30 Ostry dyżur 6 (21, 22) – serial obycz., USA 2000
9.30 Castle 8 (18, 19) – serial krym., USA 2015-2016
11.25 Rekrut 7 (5, 6) – serial kryminalny, USA 2025
13.20 Agenci NCIS 11 (2, 3) – serial sensacyjny, USA
15.20 FBI: Most Wanted 2 (6, 7) – serial kryminalny
17.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9 (19, 20) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.05 Castle 8 (20, 21) – serial krym., USA 2015-2016

DRAMAT SENSACYJNY



- 21.05** Snajper: Ostatni strzał – USA 2017
 Brandon Beckett (Chad Michael Collins, zd.) i jego towarzysze mają rozprawić się z działającymi na terenie Kolumbii kartelami narkotykowymi. Misję komplikuje im polujący na nich snajper. **115 min**
23.00 Snajper: Koniec zabójcy – film sensacyjny, USA 2020
0.50 Castle 8 (20, 21) – krym.
2.45 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9 (19, 20) – krym., USA/Kan.
4.40 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6 (19) – krym., USA/Kanada
5.25 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 6.00** Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
6.05 Ida – dramat obyczajowy, Pol./Dania/Fr. 2013
7.25 Agent szczęścia – dok.
9.00 Królowa chmur – film obyczajowy, Polska 2003
10.20 Peacock – thriller, USA
FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
11.50 Pan Tadeusz – film
FILM kostiumowy, Pol./Fr. 1999
14.20 Premierowa jazda
14.35 Fukushima: atomowy koszmar – film dokum.
16.05 Jason Bourne **FILM** – thriller, USA 2016
18.05 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
18.10 Trzej muszkieterowie **FILM** – kostium., Niem./Francja/Wielka Brytania 2011
20.00 Program rozrywkowy

DRAMAT OBYČAJOWY



- 20.45** 8. mila – USA/Niemcy **FILM** 2002, reż. Curtis Hanson
 Detroit, lata 90. 20-letni Jimmy (Eminem, zd.) marzy o wyrwaniu się z dzielnicy biedy. Bierze udział w turniejach raperów. **110 min**
22.35 Apollo w ogniu: Apollo Has Fallen (5) – sens.
23.25 Mexicali. Ziemia **FILM** bezprawia – dramat sensacyjny, USA 2026
1.10 Klucz do kosmaru **FILM** – horror, USA/Niemcy 2005, wyk. Kate Hudson
2.50 Zapiski śmiertelnika **FILM** – komediogram., Pol. 2025
CANAL+ FILM W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinie później niż w CANAL+

13 ULICA

- 6.15** Zbrodnie idealne (7, 8) – serial kryminalny, Fr. 2017
8.25 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (5, 6) – sens.
10.15 Bez śladu 3 (14, 15) – krym.
12.05 Kasandra 8 (3) – krym., Fr.
14.05 Zbrodnie idealne (9, 10)
16.25 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (7, 8) – sens.
18.15 Bez śladu 3 (16, 17) – krym.
20.00 Kasandra 8 (4) – krym., Fr.
22.00 Tajemnice Hannah **FILM** Swensen 9: Podawać na zimno – film kryminalny, Kanada 2026
23.55 Ośma strona – dramat polityczny, Wlk. Bryt. 2011
2.05 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (5, 6) – sens.
3.55 Zbrodnie idealne (7, 8) – serial kryminalny, Fr. 2017

POLSAT FILM

- 6.00** Jedziemy na ryby! (36)
7.00 Na ratunek 112 (874) – serial paradok., Pol. 2024
7.30 Doktor Martin (21) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 Przylączyli! (265, 266)
10.25 Świat według Kiepskich (114, 115, 32, 33, 182)
13.25 Gra dla dwójki – komedia szpiegowska, USA/Niemcy 2009, wyk. Julia Roberts
15.55 Niedzielnia – film sensacyjny, USA 2005
18.30 Déjà vu – thriller
FILM s.f., USA 2006
21.00 Dżentelmeni – film krym., Wielka Brytania/USA 2019
23.25 Kroniki Riddicka **FILM** – film s.f., USA 2004
1.50 Ślad (63-65) – serial krym.
4.55 Na ratunek 112 (953, 954)

HBO

- 9.50** Ona – melodramat, USA **FILM** 2013, wyk. Joaquin Phoenix
11.55 Na planie 23 (41) – mag.
12.30 Szycy i wściekli: Hobbs i Shaw – film sensacyjny, USA/Japonia 2019
14.45 The Pitt 2 (12) – obycz.
15.40 Wartość sentymentalna **FILM** – dramat psychologiczny, Norwegia/Niem./Dania 2025
17.50 Saga „Zmierzch” **FILM** Księżyc w nowiu – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart
20.00 Diuna – film s.f., Kanada/**FILM** Norwegia/USA 2021
22.30 Zniknięcie – horror, USA **FILM** 2025, wyk. Julia Garner
0.35 The Order: Ciche braterstwo – thriller, USA/Wielka Brytania/Kanada 2024

WARNER TV

- 6.20** Cudotwórcy 3 (9) – kom.
6.50 Teraz albo nigdy! 3 (4)
7.50 Prawy Agaty (8-10)
10.30 Bajer z Bel-Air 4 (16, 17)
11.30 Cudotwórcy (3, 4) – kom.
12.25 Teraz albo nigdy! 3 (4, 5)
14.25 Bajer z Bel-Air 4 (16-19)
16.20 Cudotwórcy (3-6) – kom.
18.10 Sok z zuchwa – horror **FILM** komediowy, USA 1988
20.00 Seks w wielkim mieście 2 – komedia romantyczna, USA 2010
22.55 Co się wydarzyło w Madison County – melodramat, USA 1995
1.30 Batman – film przygodowy, USA/Wielka Brytania 1989
4.00 Święty w Londynie **FILM** – film kryminalny, USA 1939
5.25 Cudotwórcy (2) – kom.

ALE KINO+

- 9.45** Patience 2 (3, 4) – krym.
11.55 Zbrodnie na wybrzeżu 2 (2) – serial krym., Niemcy
13.50 Marzylam o Afryce **FILM** – dramat obycz., USA 2000
16.10 41 dni nadziei – dramat **FILM** przygodowy, USA/Islandia/Hongkong 2018
18.15 Zbrodnie na wybrzeżu 2 (3-ost.) – krym., Niem. 2023
20.10 Zaginionie – western, **FILM** USA 2003
22.50 Zabić, jak to łatwo powiedzieć – thriller, USA 2012, wyk. Brad Pitt
0.50 Feralna noc – dramat **FILM** kryminalny, USA 2014
3.05 Prosta sprawa (2) – krym.
4.15 Nagie Oko – krótkometraż.
4.45 Fiber – film krótkometraż.
5.05 Powrót (2) – serial kom.

CANAL+ FILM

- 13.05** Niania w Nowym Jorku **FILM** – kom. romant., USA 2007
14.50 Miss Potter – dramat **FILM** biograf., USA/Wlk. Bryt. 2006
16.20 Kiedy nadchodzi jesień **FILM** – dram. obycz., Francja 2024
18.00 Saga „Zmierzch” **FILM** Przed świtem. Część 2 – film fantasy, USA 2012
19.55 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Folletemo. W tym sześćdziesiąt jest metoda – komedia, Włochy 2025
21.35 Rust. Legenda Zachodu **FILM** – western, USA 2024
23.50 Wcielenie – horror, **FILM** Wielka Brytania 2024
1.25 Wierny ogrodnik – thriller, **FILM** Wielka Brytania/Niem. 2005
3.30 Wspaniałe kilka minut – film krótkometraż., Pol.

SCIFI

- 6.00** Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2 (6) – krym.
7.00 Kroniki Shannary (9, 10) – serial fantasy, USA 2016
9.00 Medium 7 (10, 11) – krym.
11.00 Czarodziejki 4 (7-10) – serial fantasy, USA
15.00 Medium 7 (12, 13) – krym.
17.00 Czarodziejki 4 (11-14) – serial fantasy, USA 2002
21.00 Uliczny wojownik – film sensacyjny, USA/Jap. 1994
23.05 Kickboxer – film **FILM** sensacyjny, USA 1989
1.05 Uciec, ale dokąd? – film **FILM** sensacyjny, USA 1993
3.05 Medium 7 (10, 11) – krym.
5.05 Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2 (6) – krym.

PARAMOUNT NETWORK

- 11.00** Człowiek, który wiedział za mało – komedia krym., USA/Niemcy 1997
13.00 Czarodziejki 5 (13, 14) – serial fantasy, USA 2003
15.00 Pingwin z Madagaskaru 3 (15) – serial animowany
15.30 Lara Croft: Tomb Raider **FILM** – film przygodowy, Wielka Brytania/Niemcy/USA 2001
17.30 Lara Croft Tomb Raider: Kolęba życia – film przyg., USA/Niem./Jap. 2003
20.00 Podziemny krag – dramat **FILM** psychologicz., Niem./USA 1999
23.00 Bodyguard Zawodowiec **FILM** – komedia sensacyjna, USA/Hongkong/Bulgaria 2017, wyk. Ryan Reynolds

FX

- 9.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (5) – serial krym.
10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (4, 5) – serial krym.
11.50 Castle 2 (1) – serial krym.
12.50 Lucifer (11) – serial krym.
13.45 FBI 5 (14) – krym., USA 2022
14.40 Agenci NCIS (12) – sens.
15.35 CSI: Kryminalne zagadki Miami (6, 7) – serial krym.
17.25 Z archiwum X (4, 5) – s.f.
19.15 FBI 5 (15) – krym., USA 2022
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (4, 5) – serial krym., USA/Kanada
22.00 CIA (1) – serial sensacyjny
22.55 2012 – film katastroficzny, **FILM** USA/Kanada 2009
2.10 Z archiwum X (4, 5) – s.f.

FILMBOX+ ONE

- 9.50** Vera 10 (4) – serial krym.
11.50 Zagadki kryminalne nowej panny Fisher (5) – serial krym., Australia
12.50 Agatha Christie: Kryminalne zagadki (5)
15.00 Strażnik Teksasu 6 (14, 15) – serial sensacyjny
17.05 Vera 11 (1) – serial krym.
18.55 Poirot (8) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 Wyspa tajemnic **FILM** – thriller, USA 2010
22.55 Czas patriotów – film **FILM** sensacyjny, USA 1992
1.40 Strzelec wyborowy **FILM** – film sensacyjny, USA/Czechy/Hiszpania 1995
3.55 Titanic 2 – film **FILM** katastroficzny, USA 2010

CANAL+ SERIALE

- 9.50** W rytmie wolności (5)
10.40 Naruto 5 (27, 28) – anime
11.40 Naruto 6 (29) – serial anime
12.10 The Office PL 3 (7-9)
13.45 Making of CANAL+
13.55 Łąpu capu Extra (9) – rozr.
14.30 13 posterunek 2 (4-6)
16.15 Wszystkie kolory świata (7, 8) – serial dokumentalny
18.15 Niwypowiedziana wojna 2 (3, 4) – serial sens.
20.00 Czarownice Mayfair (5, 6) – serial fantasy, USA
21.40 Wilk (4) – obycz., Pol. 2021
22.00 The Walking Dead: Dead City 3 (1, 2) – serial grozy
23.55 Kiedy ślub? (1, 2) – kom.
1.35 Łąpu capu Extra (9) – rozr.
2.05 Belfer (9, 10) – krym., Pol.

CANAL+ 360

- 13.00** Porzucone konstrukcje 4 (12) – dok., Wlk. Bryt.
14.00 Zholowani: ciężarówka w opalach 6 (15) – dok.
15.00 Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie (6)
16.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2 (2) – serial dokum.
16.55 Mega samoloty (7) – dok.
18.00 Ziombol (4) – serial dok.
18.55 Zholowani: ciężarówka w opalach 6 (13) – dok.
19.50 Mega samoloty (8) – dok.
20.50 Kolejny przelot świat 6 (2)
21.50 13 posterunek 2 (25, 26) – serial komediowy, Polska
23.00 Porzucone konstrukcje 4 (13) – dok., Wlk. Bryt.



TLC	TLC	POLSAT CAFÉ	TVN STYLE	Discovery DISCOVERY CHANNEL	TVP HISTORIA	FOKUS TV
7.00 Suknie ślubne dla puszystych – pr. rozr.	6.00 Demakijaż (204-206)	7.30 Przypięci (53, 54)	5.05 Tu jest pięknie (4) – rozr.	11.00 Klan z Alaski	9.05 Stawka większa niż życie (4) – wojenny, Pol.	10.00 Gwiazdy lombardu (41)
8.00 Łowcy promocji 2	7.30 Hell's Kitchen	9.30 Hell's Kitchen	5.45 Kuchenne rewolucje (14) – pr. rozr., Pol. 2021	12.00 Fani czterech kółek 18	10.25 Płaterówki – film dok.	11.00 Premiera: Gwiazdy lombardu 25 (1)
9.00 Wiza na miłość 11	12.25 Wypasiona kuchnia (23, 24) – reality show, Pol.	12.25 Wypasiona kuchnia (27) – pr. rozr., Pol. 2026	6.45 Złoty remont (11) – pr. rozrywk., Pol. 2026	13.00 Człowiek kontra niedźwiedź	11.30 Flesz historii (782)	12.00 Premiera: Niezwykłe megakonstrukcje ZSRR (5) – serial dokum.
11.00 Poligamista szuka żony 6 (2) – serial dokum.	12.30 Oszukane (48, 49)	12.30 Oszukane (48, 49)	7.45 Dzień Dobry TVN – mag.	14.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita 5	12.00 Królowe, które zmieniły świat (5)	12.30 Brzoła w hollywoodzkich filmach (1) – dok.
12.00 Podwójne życie żon (4)	14.30 Bogaty dom – biedny	14.30 Bogaty dom – biedny	11.25 Ostry cięcie (2) – pr. rozr.	15.00 Złomowisko PL 10 (9)	12.55 Pieszo przez dziką Rumunię – dok., Austria	13.00 Poszukiwacze historii (10, 11)
13.00 Cztery żony i mąż 13	16.30 Hell's Kitchen	16.30 Hell's Kitchen	12.25 Ugotowani (11) – pr. kulin., rozrywk., Polska	16.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5: czterdzieste dni	14.00 Stawka większa niż życie (5) – wojenny, Pol.	14.00 Okręty wojenne (5)
15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, posiedzenie rozmowy 8	18.00 Nasz nowy dom	18.00 Nasz nowy dom	13.25 Kuchenne rewolucje (1, 15) – pr. rozrywk., Pol.	17.00 Kroniki policyjne: Szwecja: Stop ulicznym wyścigom	15.05 Sensacje XX wieku	15.00 Poszukiwacze złota w Australii (11) – dok.
16.00 Pokonać otłuszczenie (2)	20.00 Kolacja w ciemno (75)	20.00 Kolacja w ciemno (75)	16.40 Babski biznes (4) – rozr.	18.00 Cielęzarówka przez Route 66 (3)	17.45 Wojenne dziewczyny 3 (30) – serial hist., Pol. 2019	16.00 Dorwać tuńczyka (11, 12) – serial dok., USA
17.00 Dr Pryszczyla 5	21.05 Więzienie kobiet (5, 6) – serial dokum., Pol. 2022	21.05 Więzienie kobiet (5, 6) – serial dokum., Pol. 2022	17.40 Kuchenne rewolucje (4-6) – pr. rozr., Pol. 2022	19.00 Nagi instynkt przetrwania 4	18.35 Dziewczyny ze Lwowa – tajemnicze filmowego planu – felieton, Pol. 2017	18.00 Rolnicy. Podlasie (43, 44) – serial dokum.
18.00 Wiza na miłość 11			20.50 Love the Look (2) – mag.		18.55 Chocim 1621 – film dok.	
20.00 Premiera: Wiza na miłość – oczami bohaterów 6						
						
21.00 Premiera: Wiza na miłość: ostatnia szansa 3 – reality show	22.00 Gry małżeńskie (214, 100, 101) – reality show, Polska	22.00 Gry małżeńskie (214, 100, 101) – reality show, Polska	21.50 Jestem z Polski 18 (2)	21.00 Zawodowcy: drwale (4)	20.00 Premiera: Pompeje: Życie w rzymskim mieście (1) – film dokum.	21.00 Sekrety Biblii (4) – dok.
22.00 Premiera: Wiza na miłość: ostatnia szansa. Między sporalami 3 – reality show	1.05 Więzienie kobiet (47-50) – serial dokumentalny, Polska 2023	1.05 Więzienie kobiet (47-50) – serial dokumentalny, Polska 2023	22.50 Jestem z Polski (16)	22.00 Najniebezpieczniejszy zawód świata 22	21.50 Historia w postaciach zapisana	22.00 Potęga i mity hitlerowskiego SS (3, 4): Heydrich – dok.
23.00 Klinika koszarnej stopy – dok.	3.00 Zdrady (12-14) – serial paradokumentalny, Polska	3.00 Zdrady (12-14) – serial paradokumentalny, Polska	0.50 EuroPOLKI studentki (1) – pr. rozr., Polska 2023	23.00 Nagi instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa	23.50 Sensacje XX wieku	0.00 Rolnictwo w Ameryce: Kraina smięciowego jedzenia – film dok., Fr.
0.00 Dr Pryszczyla 4			1.00 Kto tu mieszka? (4)	1.00 Premiera: Hotrod wg Kindiga 10: Projekt Harta	1.40 Encyklopedia II wojny światowej: Piramidy XX wieku – serial dokum.	
			2.35 Co nas truje (9) – pr. rozr.	2.00 Euro Truckers 4 (4)	2.05 Wojenne dziewczyny 3 (30) – serial hist., Pol. 2019	
			3.20 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (9) – mag.	3.00 Łowcy starości (6)		
METRO	METRO	ZOOM	FOOD NETWORK	DISCOVERY SCIENCE	NATIONAL GEOGRAPHIC	BBC EARTH
8.25 Szpital (945, 946) – paradok.	10.00 Kobra – oddział specjalny 25 (7, 8) – sens.	10.00 Kobra – oddział specjalny 25 (7, 8) – sens.	12.05 Mania grillowania z Bobbym Playem 4 – mag.	6.00 Jak to jest zrobione?	13.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic	9.25 Planeta Ziemia 3 – dok.
10.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska (489, 490)	12.15 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw 2	12.15 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw 2	13.10 Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety	8.00 Jak działa wszechświat?	15.00 Katastrofa w przestworzach: Tuż przed lądowaniem	10.30 Życie na pustkowiu 11
12.20 Szkoła (648) – paradok., Pol.	13.15 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.	13.15 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.	14.10 Mistrzostwa w halloweenowych wypiekach – reality show	11.00 Inżynieria ekstremalna	16.00 Ukryte pod miastami	11.30 Skarby przeszłości i ich tajemnice – serial dokum.
13.20 Brzydula (161, 162) – kom.	14.25 Sensacje XX wieku – hist.	14.25 Sensacje XX wieku – hist.	16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.	13.00 Szyfry i spiski 2	16.50 Okryte pod miastami	12.35 Wyspy Atlantyku – dok.
14.30 Za głosem serca (42)	16.45 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat	16.45 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat	17.15 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny	14.00 Jak działa wszechświat? Wielki sen	17.55 Czechosłowacja: Tajny rozruch wojny – dok.	13.35 Planeta Ziemia 3 – dok.
15.35 Druga szansa (3) – obycz.	19.00 Kobra – oddział specjalny 23 (17, 18) – sens.	19.00 Kobra – oddział specjalny 23 (17, 18) – sens.	17.50 Buddy kontra Duff: Bajkowe wypieki	16.00 Jak działa wszechświat? Wielki sen	19.00 Sztuka obrony: Wojny w Europie: Francja – dok.	14.40 W okowach mrozu 8 – dok.
16.45 The Floor – teleturylny, Pol.	21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (12, 13)	21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (12, 13)	18.50 Mistrzostwa w halloweenowych wypiekach – reality show	18.00 Jak to jest zrobione? – samochody marzeń	20.00 Katastrofa w przestworzach: Wprost do Pacyfiku	15.40 Życie na pustkowiu 11
18.00 Złomowisko PL 5 – dok.	23.00 Magia nagości. Polska 5	23.00 Magia nagości. Polska 5	19.50 Pyszne miejscówki – mag.	21.00 Tajemnice starożytnych mumii: Pięć przekłętą mumii – serial dokumentalny	21.00 Wojna na pustyni: Walka z Rzymem: Afrika Korps	16.40 Niezwykłe wyspy tropikalne – serial dokum.
19.00 Kartoteka 8 (20) – fab-dok.	0.00 Milf manor – mamuśki rzadza – reality show, USA	0.00 Milf manor – mamuśki rzadza – reality show, USA	20.50 24/24 – maraton kulinarny	23.00 Kosmiczna mapa skarbów	22.00 III Rzecz: Droga do upadku	17.40 Planeta Ziemia 3 – dok.
20.00 Czyja to kochanka? – kom. romant., Fr./Włochy/Bel. 2006	1.10 Magia nagości. Włochy 3	1.10 Magia nagości. Włochy 3	21.55 Akcja: Restauracja! Posiekani – teleturylny kulin.	1.00 Gwiezdne bitwy: Wielki sen	23.00 Tajemnice wojny: Blitzkrieg: Krok w nieznane	18.40 Wyspy Atlantyku – dok.
21.50 Taskmaster – rozr., Pol. 2026	1.55 Wyjście awaryjne	1.55 Wyjście awaryjne		2.00 Jak działa wszechświat?		19.45 Dzikie zakątki Ziemi z Simonem Reeve'em 2 – serial dokumentalny
22.55 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 8 – serial dok.	FILM – komedia, Polska 1982	FILM – komedia, Polska 1982		4.00 Kosmiczna mapa skarbów		20.55 W okowach mrozu 10
0.55 Szpital (930) – paradok., Pol.						22.55 Zabójcza pogoda 6 – dok.
1.55 Szkoła (655) – paradok., Pol.						1.00 Planeta Ziemia 3 – dok.
2.55 Nowa Maja w ogrodzie 3						2.00 W okowach mrozu 2 – dok.
3.55 Pani gadziet – mag.						
WPI	WP	NOWA TV	HGTV HOME & GARDEN	TRAVEL CHANNEL	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	POLSAT WIASAT HISTORY
10.00 Strażacy z sąsiedztwa	8.30 Więzienie – serial dokum.	8.30 Więzienie – serial dokum.	10.00 Letnia chata na lata 13	6.00 Nowe życie na Bahamach	8.00 Królowa z Serengeti	10.05 Military ranking
11.00 Wariaci za kierownicą 7	9.55 Wypasiona kuchnia – rozr.	9.55 Wypasiona kuchnia – rozr.	11.55 Nowe życie w starym domu: Witajcie we Włoszech – pr. rozrywk.	8.05 Walka o bagaż – serial dok.	9.00 Niezwykły dr Pol	11.15 Należici: korzenie zła
12.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 5 (2)	10.00 Ojciec Brown (4, 5) – krym.	10.00 Ojciec Brown (4, 5) – krym.	13.55 Odlotowy ogród – mag.	10.10 Niezwykłe miejsca	12.00 Dziką konfrontacją	12.15 Konstantyn Wielki
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2: Barb and Ted	12.00 Śmierć pod palmami (5, 6)	12.00 Śmierć pod palmami (5, 6)	14.30 Mieszkanie na miarę 4	12.15 Kamperem przez świat	13.00 Olsniwająca Ameryka: Południowy Zachód	14.30 Cesarstwo Rzymskie: mity i fakty
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec – reality show, Kan.	14.00 Świat według Kiepskich (441, 442) – serial kom., Polska	14.00 Świat według Kiepskich (441, 442) – serial kom., Polska	16.25 Polowanie na ogród 2	14.20 Człowiek kontra jedzenie	14.00 Oko w oko z dziką naturą	16.45 II wojna światowa: cena imperium
16.55 Pogoda	15.00 Świat według Bundy'ch 8 (172-177) – serial komediowy	15.00 Świat według Bundy'ch 8 (172-177) – serial komediowy	18.10 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr.	14.55 Niezwykłe Stany Prokopa	15.00 Królestwo drapieżników	17.50 Military ranking: Czolgii
17.00 Niepogoda: Strefa tajemnic	18.00 Calkiem nowe lata	18.00 Calkiem nowe lata	20.05 Złoty remont 11 – pr. rozr.	17.00 Śladami Wielkiej Stopy – serial dokumentalny	16.00 Dzikie miejsca Europy	18.55 Historia sprawiedliwości
19.00 Makłowicz w podróży	18.30 Miódowe lata (14-17)	18.30 Miódowe lata (14-17)	21.05 Złoty remont 11 – pr. rozr.	19.00 Survival we dwoje – dok.	17.00 Oko w oko z dziką naturą	19.50 Rzymianie, ukrzyżowanie i Kości – film dok., Wlk. Bryt.
20.00 Policjanci w akcji (8)	21.00 Zdrady (75) – paradok., Pol.	21.00 Zdrady (75) – paradok., Pol.	22.05 House Hunters – Poszukiwacze domów 10 – pr. rozrywk.	21.05 Nagi instynkt przetrwania – serial dokumentalny	18.00 Świat w Karpatach: Zima	21.00 Ładowanie w Normandii: 80. rocznica – dok., Wlk. Bryt.
21.00 Policjanci w akcji 2 (6)	22.00 Ślad (25, 26, 96) – krym., Pol.	22.00 Ślad (25, 26, 96) – krym., Pol.	0.40 Poszukiwacze domów: Australia – serial dokum.	23.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny	19.00 Kraina 10 000 niedźwiedzi grzyzy – film dokumentalny	22.10 Cesarz: powstanie i upadek dynastii – dok.
21.55 Pogoda	3.00 Łowca pedofilów – dok.	3.00 Łowca pedofilów – dok.	1.40 Kupujemy dom na plaży 23 – serial dokum.	0.55 Kamperem przez świat – serial dokumentalny	20.00 Łowcy huraganów: Dorian	23.05 Należici: korzenie zła: Joachim von Ribbentrop
22.00 Mistrzowie Kabaretu 14	1.00 TV okazje	1.00 TV okazje		2.55 Śladami Wielkiej Stopy – serial dokumentalny	21.00 Niezwykły dr Pol (9, 10) – serial fabularny	0.05 Konstantyn Wielki
23.00 Mistrzowie Kabaretu 17	3.50 Wehikuł czasu	3.50 Wehikuł czasu		4.55 Dziwaczne potrawy – dok.	23.00 Rodzinny biznes doktora Pola	
0.00 Mistrzowie Kabaretu 2	4.00 Daleko od noszy (92, 93)	4.00 Daleko od noszy (92, 93)				
1.00 Mistrzowie Kabaretu 15	5.00 Pod lupą – magazyn	5.00 Pod lupą – magazyn				
CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ DOMO HD	SUPER POLSAT	TVP KOBIECI	PLANETE+	TVP DOKUMENT
13.10 Czy na pewno umiesz gotować zdrowo?	12.10 Wielkie projekty: Szwecja 4 – serial dokum.	12.10 Wielkie projekty: Szwecja 4 – serial dokum.	10.00 Wydarzenia 24	13.00 Daję słowo – Maciej Oros 2 – talk-show	12.35 Niezwykłe podróże koleją 3 – serial dokum.	13.10 Jaszowiec. Zapomniana nowoczesność
13.45 Azjatycka kuchnia Ewy Pau	13.05 W mieście czy na wsi? Po pierwsze: lokalizacja!	13.05 W mieście czy na wsi? Po pierwsze: lokalizacja!	10.30 SuperLudzie 2 – serial dok.	14.00 Lece za miłością – magazyn	13.40 Piesze wędrówki po świecie 2 – serial dokum.	14.15 Rajskie zakątki Europy
14.40 ABC gotowania – kuchnia amerykańska – mag. kulin.	15.55 Daleko od miasta 16 – dok.	15.55 Daleko od miasta 16 – dok.	11.00 SuperMarket Chef	14.30 Blisko – rozmowy z Aleksandrami Piotrowską	14.45 Najbliższe ostepy Europy	15.05 Paragwaj – skarb Ameryki Południowej – film dokum.
15.45 Domowa piekarnia Kucharskiego – mag.	16.50 Gardeners' World 15	16.50 Gardeners' World 15	13.25 Bitwa o palety	15.00 Rodzinka.pl (317) – kom.	15.45 360° Świat bez granic	16.10 Diagnostyka prenatalna, cięża pod lupą – film dok.
16.40 Gotuj taniej z Jamiem	18.00 Uczestka na wieś 23 – dok.	18.00 Uczestka na wieś 23 – dok.	14.25 Hell's Kitchen – Pieknielna Kuchnia 4 – reality show, Pol.	16.50 Świat z góry 7	16.50 Świat z góry 7	17.15 Przemierzając świat
17.35 Jamie: uczta za mniej	19.00 Wielkie projekty: Szwecja 4 – serial dokum.	19.00 Wielkie projekty: Szwecja 4 – serial dokum.	15.55 Ninja Warrior Polska	17.20 Kalendarz przyrody: Lipiec	18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.	18.15 Sanatorium w filmie 6
18.30 Planeta słodczy – dok.	20.00 Daleko od miasta 12 – dok.	20.00 Daleko od miasta 12 – dok.	17.55 Świat według Kiepskich (481) – serial komediowy, Pol.	18.30 Tak to leciało! – telet. muz.	18.35 Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi – serial dokum.	19.10 Marzenia są cięższe
19.30 Maximum Foodie 5 – dok.	21.00 Po pierwsze: lokalizacja! – serial dokumentalny	21.00 Po pierwsze: lokalizacja! – serial dokumentalny	18.25 SuperMarket Chef	19.30 Panna młoda (12) – obycz.	19.45 Ludwik XIV, król tajnych agentów (2) – film dokum.	20.00 Tsunami 2004. Azjatycka apokalipsa – film dokum., Fr.
20.20 Jamie: uczta za mniej	21.55 Wielkie projekty: Australia 12 – serial dokum.	21.55 Wielkie projekty: Australia 12 – serial dokum.	21.00 Ucieka! – horror, FILM Japonia/USA 2017	20.30 Wchłonie węzłowiec (370)	20.50 Ofiarzy perłomorski. Zrabowany zabytek – dok.	21.00 Dinozaur Alaski – dok.
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9 – dok.	23.05 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.	23.05 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.	23.10 Prawdziwe kłamstwa	21.30 La Promesa – pałac tajemnic (336) – serial obycz.	22.00 Kobiety i pieniądze (2)	22.10 Pieśń o pięknie w prostocie – film dokum.
23.55 Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia			FILM – komedia sens., USA 1994	22.30 Ferrari – dram. biograf., USA/Wielka Brytania/Wł. 2023	23.10 Śmierć na Cyprze – dok.	23.20 Szczur w koronie – dok.

TVP SPORT

- 6.10 Retransmisja**
8.10 Futsal kobiet: Eliminacje ME: Polska – Norwegia
10.10 Piłka nożna: Liga Narodów – podsumowanie 3. i 4. kolejki
12.00 Jeździectwo: Zawody CSI – Białe Las 2026 – GP
13.45 Ring TVP Sport – mag.
14.40 Siatkówka mężczyzn: LOTTO Giganci Siatkownicy 2026: Energa Trefl Gdańsk – Spor Toto SK (live)
17.15 Siatkówka mężczyzn: LOTTO Giganci Siatkownicy 2026 – mecz: Warta – Halkbank Ankara (live)



- 19.45 Piłka nożna kobiet:** Eliminacje mistrzostw świata – mecz barażowy: Belgia – Polska (live)
22.45 Sportowy wieczór
23.15 Siatkówka mężczyzn: LOTTO Giganci Siatkownicy 2026 – mecz: Energa Trefl Gdańsk – Spor Toto Spor Klubu

CANAL+ SPORT

- 11.20 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lech – Radomiak
13.45 Premier League: The Big Interview (8)
14.30 LaLiga
15.40 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Sevilla FC – FC Barcelona
18.00 LaLiga Show
18.35 Premier League: The Big Interview (8)
19.10 Hit the Mic – Zostań komentatorem! (6)
20.00 Super Piątek
20.25 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Raków – GKS Katowice (live)
22.30 Super Piątek
23.05 Premier League Preview
23.40 Premier League Stories (7)

CANAL+ SPORT 2

- 9.00 Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – ćwierćfinał (live)
11.00 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – ćwierćfinał gry pojedynczej
13.00 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – ćwierćfinał (live)
15.15 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – ćwierćfinał gry pojedynczej
17.30 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – ćwierćfinał gry pojedynczej
19.45 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – ćwierćfinał gry pojedynczej
22.00 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – ćwierćfinał gry pojedynczej
0.15 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – ćwierćfinał gry pojedynczej
2.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Legia – Widzew

CANAL+ SPORT 5

- 9.30 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Jagiellonia Białystok – Legia Warszawa
11.50 Premier League: The Big Interview (8)
12.25 LaLiga Show
13.00 Dart: Swiss Darts Trophy (live)
17.15 Premier League Stories (7)
18.00 Hit the Mic – Zostań komentatorem! (6)
19.00 Dart: Swiss Darts Trophy (live)
23.00 Sporty walki: ONE Friday Fights 174
2.15 Ligi mistrzowskie historie (4)

EUROSPORT 1

- 9.30 Kolarstwo górskie:** PS w Lake Placid – cross-country kobiet – cross-country mężczyzn
11.00 Snooker: Shenzhen Open – mecz finałowy
13.00 Kolarstwo: Gran Piemonte – Giro di Lombardia
17.30 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Lake Placid – cross-country mężczyzn
18.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Chongqing – speed



- 20.00 Snooker:** Turniej English Open – mecz finałowy: A. Carter – M. Williams
21.00 Biegi górskie: UMTB World Series – Kačkar Dagi – podsumowanie
22.00 Kolarstwo: Giro di Lombardia
0.00 Snooker: Shenzhen Open – mecz finałowy

EUROSPORT 2

- 11.00 Kolarstwo górskie:** PS w Lake Placid
12.00 Kolarstwo: Gran Piemonte
13.00 Snooker: Turniej English Open: A. Carter – M. Williams
14.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Guiyang
16.30 Snooker: Shenzhen Open – mecz finałowy
18.00 Tenis: Turniej Australian Open w Melbourne – final kobiet
19.00 Kolarstwo kobiet: ME – Lubiana 2026
20.00 Kolarstwo: Giro di Lombardia
22.00 Jeździectwo: PS w Puelbli
23.00 Snooker: Turniej English Open: A. Carter – M. Williams
0.00 Kolarstwo: Gran Piemonte

Eurosport 1

- 10.25 Formula 1:** GP Singapuru – 1. sesja treningowa (live)
12.00 GP Confidential
12.30 Formula 1: GP Singapuru – 1. sesja treningowa
14.25 Formula 1: GP Singapuru – kwalifikacje do sprintu (live)
16.00 Formula 1: GP Singapuru – 1. sesja treningowa
17.30 Formula 1: GP Singapuru – kwalifikacje do sprintu
18.55 Inside Serie A (6)
19.25 Bundesliga Clubs
19.45 Bundesliga Weekly (7)
20.10 Piłka nożna: Liga niemiecka: BVB – Werder Breme (live)
22.40 Ligue 1 Show (6)
23.20 Ligue 1 Preview

Eurosport 2

- 10.00 Piłka nożna:** Liga francuska: Olympique Lyon – Rennes
12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayer – RB Lipsk
14.00 Piłka nożna: Liga włoska: AS Roma – Inter Mediolan
16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Stuttgart – Borussia Dortmund
18.00 Bundesliga Clubs
18.25 Piłka nożna: 2. liga niemiecka – mecz: 1. FC Heidenheim – FC Kaiserslautern (live)
20.40 Piłka nożna: Liga francuska: Lens – Olympique Lyon (live)
22.50 Bundesliga Weekly (7)
23.25 Inside Serie A (6)

POLSAT SPORT 1

- 6.00 Tenis:** Turniej ATP w Szanghaju – mecz 2. rundy gry pojedynczej (live)
8.00 Tenis: Turniej ATP w Szanghaju – mecz 2. rundy gry pojedynczej (live)
10.00 Tenis: Turniej ATP w Szanghaju – 2. runda (live)
12.00 Tenis: Turniej ATP w Szanghaju – 2. runda (live)
14.00 Tenis: Turniej ATP w Szanghaju – 2. runda (live)
16.00 7. strefa – mag. siatkarski
17.30 Siatkówka kobiet: TAURON Liga Kobieta: ITA Tools Stal Mielec – Pałac Bydgoszcz (live)



- 20.20 Siatkówka kobiet:** TAURON Liga Kobieta: Budowlani – LKS (live)
23.00 Siatkówka kobiet: TAURON Liga Kobieta
1.00 Sporty walki: Babilon Boxing Show & K1 w Nowym Dworze Mazowieckim: J. Łodzik – J. Martinez 23.02.2024

POLSAT SPORT 2

- 6.00 Piłka nożna:** Liga Narodów
8.00 Piłka nożna: Liga Narodów
10.00 Piłka ręczna mężczyzn: Liga Mistrzów – mecz: Industria Kielce – Magdeburg
12.30 Piłka nożna: Liga Narodów
14.30 Piłka nożna: Liga Narodów
17.00 Magazyn Ligi Narodów
17.55 Koszykówka mężczyzn: PGE Basket Liga: Zastal Zielona Góra – Legia (live)
20.30 Piłka nożna: Liga Narodów
23.00 Piłka nożna: Liga holenderska – mecz: PSV Eindhoven – sc Heerenveen
1.00 Sporty walki: First Step Championship 11 w Bytowie – waga półśrednia: R. Blachuta – W. Henriette 22.02.2025

POLSAT SPORT 3

- 6.00 Piłka nożna:** Liga Narodów
8.30 Piłka nożna: Liga Narodów
11.00 Koszykówka mężczyzn: PGE Basket Liga
13.00 Piłka nożna: Liga Narodów
15.00 Piłka nożna: Liga Narodów
17.30 Koszykówka mężczyzn: PGE Basket Liga
19.55 Piłka nożna: Liga saudyjska – mecz: Al-Nassr FC – Diriyah Club (live)
22.30 Tenis: Turniej ATP w Szanghaju – mecz 2. rundy gry pojedynczej
1.00 Sporty walki: One Punch 4 w Kartuzach – walka: Mateusz Rajewski – Adrian Gunia 04.10.2025

POLSAT PLAY

- 6.00 Budowlanek**
6.30 Kolowrotek
7.00 Dorwać tuńczyka
9.00 Winy magazynowe
10.00 Główny łobard
11.00 Hardkorowy łobard
14.00 Polacy za granicą
16.00 Złomiarze
18.05 Poszukiwacze historii
20.05 Chłopałki do wzięcia
22.05 Zawodni gina
23.05 Łowca pedofiliów
1.05 Wzięcie
2.00 Złomiarze
3.05 Starożytni kosmici

TVP ABC

- 7.00 Przyjaciele**
Misia i Margolci
7.40 Dolina Muminków
8.10 Ernest i Celestyna
8.25 Tyciaki
9.00 Stacyjkowo
9.30 Domisie
10.00 Ugotuj nam bajkę
10.20 Bajki Bolka i Lolka
10.45 Reksio
11.05 Pająk Lucas 2
11.35 Pszczołka Maja
12.00 Strażak Sam 9
12.25 Domisie
13.00 Zaczarowany świat...
13.25 Płyś i Bill
13.55 Odo



- 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham**
14.35 Bazzrolinka
14.45 Kid Lucky
15.15 Al-chemik
15.35 Lassie i przyjaciele
16.05 Ricky Zoom
16.35 44 Koty
17.05 Robin Hood
17.30 Super Wings

NICKELODEON

- 8.10 SpongeBob**
Kanciasporty 9
8.40 Harmidom 6
10.05 SpongeBob
Kanciasporty 11
10.35 SpongeBob
Kanciasporty 12
11.30 SpongeBob
Kanciasporty 15
11.50 Grzmotomocni: Tajniacy 2
12.20 Niebezpieczny Oddział
12.50 Niebezpieczny Henryk 5
13.20 SpongeBob
Kanciasporty 9
14.20 Harmidom
15.20 Harmidom 2
15.35 Harmidom 3
16.00 SpongeBob
Kanciasporty 10

NICK JR.

- 8.20 Tim Rex wśród gwiazd**
8.50 Barabapapa i jego rodzinka
9.20 Barabapapa i jego rodzinka 2
9.40 Pan Krokodyl
10.35 Świnka Peppa 7
10.50 Santiago z móż
11.15 Dora 5
11.45 Zwierzęce zagadki 2
12.20 Rubble i jego ekipa 2
12.50 Psi Patrol 5
13.40 Świnka Peppa 4
13.55 Barabapapa i jego rodzinka
14.25 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka
14.45 Barabapapa i jego rodzinka 2
15.15 Zwierzęce zagadki

TVN TURBO

- 11.15 Wojny samochodowe**
12.15 Naprawy nie do naprawy
13.00 Zawodowi handlarze
14.30 Wojny samochodowe
16.30 Jeździć, obserwować
18.00 Raport Turbo
18.15 Mobilni mechanicy
19.45 Naprawy nie do naprawy
20.30 2 drugiej ręki
22.00 Raport Turbo
22.15 Zawodowi handlarze
23.00 Polski supersamochód
23.45 Człowiek
Przez pół świata
0.45 Naprawy nie do naprawy
1.30 Zawodowi handlarze

MINIMINI+

- 4.32 Księżniczka Hania i Grymasek 4**
4.38 Detektyw Lodyga 2
5.05 Bardzo małe stworzonka
6.10 Dora i przyjaciele
7.33 Kicia Kocia 2
7.40 Kicia Kocia
8.30 Cloudy & Stormy
9.05 Bing
10.00 Pszczołka Maja 2
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 44 Koty**
17.20 Staś i fajna Babcia
17.50 Moje urodziny
17.57 Staś i fajna Babcia
18.40 Dora i przyjaciele 2
19.35 Kicia Kocia
20.11 Kicia Kocia 2
20.25 Mały Charlie
21.36 Zouk
22.04 Trojaczki

TELETOON+

- 8.19 Kumble z dżungli**
 – na ratunek!
8.45 Gadający Tom i przyjaciele 3
9.22 Było sobie życie
9.51 Ki i Hi w Królestwie Pandy
10.21 Angelo rzadzi
10.51 Siostry 2
11.25 Polly Pocket 6
12.18 Charlotte i trzy muszkieterki
12.47 Kumble z dżungli na ratunek! 3
13.14 Kumble z dżungli
 – na ratunek!
13.40 Polly Pocket 6
14.23 Dina i Lusja
14.50 Siostry 3
15.20 Polly Pocket 6

DISNEY JUNIOR

- 8.00 Spidey i superkumple 3**
8.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii
9.00 Klub Myszkki Miki Plus
10.00 Blue 3
11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii
11.30 Psia Brygada 3
12.00 Spidey i superkumple 3
12.30 Blue 3
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 4
16.00 Blue 3
17.00 Klub Myszkki Miki Plus

TVP INFO

- 16.00 Dzień w godzinę**
16.45 Trochę kultury
17.00 Teleexpress
17.15 Teleexpress Extra
17.35 Panorama
17.42 Wykrywacz kłamstw
18.00 Panorama
18.30 Forum
19.30 Program informacyjny 19.30
20.18 Serwis Info
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 Wydarzy się jutro

TVN 24

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



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

TVP INFO

- 16.00 Dzień w godzinę**
16.45 Trochę kultury
17.00 Teleexpress
17.15 Teleexpress Extra
17.35 Panorama
17.42 Wykrywacz kłamstw
18.00 Panorama
18.30 Forum
19.30 Program informacyjny 19.30
20.18 Serwis Info
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 Wydarzy się jutro

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
16.30 Punkt widzenia Jankowskiego
18.00 Najważniejsze pytania
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.50 Debaty Gozdry
21.50 Wydarzenia wieczorne
22.30 Dzień na świecie
23.30 Obraz dnia
0.00 Najważniejsze pytania
1.25 Punkt widzenia Jankowskiego
2.40 Wydarzenia wieczorne

TV TRWAM

- 17.30 Łączy nas historia**
18.05 Informacje dnia
18.15 Westerplatte młodych
19.00 Warto zauważyć...
 w mijającym tygodniu
19.30 Historie Starego Testamentu
19.45 Modlitwa z telewizyjnym udziałem dzieci
20.00 Informacje dnia
20.20 Różaniec
20.50 Myśląc Ojczyzna
21.00 Apel Jasnogórski
21.20 Informacje dnia
21.40 Polski punkt widzenia
22.00 Będziesz miłował – dok.

THE VOICE OF POLAND • EDYTA BARTOSIEWICZ

Jak odnalazła się w programie?

Zaproszenie do „The Voice of Poland” otrzymała już w pierwszej edycji show. Wtedy jednak odmówiła. Po 15 latach zmieniła zdanie i w 17. sezonie kompletuje swoją pierwszą drużynę!

➔ THE VOICE OF POLAND
SO 10.10 godz. 20.30 TVP 2

Mimo że od wielu lat konsekwentnie odmawiała udziału w programach typu talent show, tym razem zmieniła zdanie. Czy spodobało się jej na planie, jak dogaduje się z innymi trenerami i jak ocenia poziom występów uczestników?

Podwójny debiut

– Jesień w tym roku będzie dla mnie z wielu względów wyjątkowa – zapowiadała na początku września. Po latach pozostawania w cieniu postanowiła stanąć w świetłach reflektorów i po raz pierwszy w swojej karierze dołączyła do programu typu talent show, do tego jednego z najpopularniejszych w Polsce, czyli „The Voice of Poland”.

Co więcej, jak sama przyznała, w tym roku zadebiutowała również na ścianie podczas konferencji ramówkowej TVP. Można więc uznać, że Edyta Bartosiewicz spektakularnie powróciła do show-biznesu!

Pierwszym wokalistą, który pojawił się na „voice’owej” scenie w 17. edycji programu,

był Jarosław Weber (zdj.). Jego interpretacja piosenki „Drive” zespołu The Cars zachwyciła wszystkich trenerów. Kiedy miał wybrać drużynę, do której chce dołączyć, powiedział: – To mój taki drugi sen, więc nie chciałbym, żeby mnie przeraził, i dlatego wybieram Panią Edytę. Nawiązał w ten sposób do przeboju Edyty Bartosiewicz „Sen”, a jednocześnie został pierwszą osobą w jej drużynie. Gdy usłyszała, że pod jej skrzydłami uczestnik będzie kontynuować swoją przygodę w programie, w pierwszej chwili była zaskoczona, a po chwili na jej twarzy pojawił się uśmiech. To był znak, że lody zostały przełamane!

Pogaduchy do rana

Z odcinka na odcinek Edyta Bartosiewicz coraz lepiej odnajduje się w „The Voice of Poland”. Jej oceny uczestników są ciepłe i wspierające, a przy tym bardzo merytoryczne. Artystka nie kryje podziwu dla wokalistów, którzy zgłaszają się do programu. Nawiązała też relacje z pozostałymi trenerami, na których wsparcie może liczyć od samego początku. Z wielką serdecznością przyjęli ją w swoim gronie. Szybko okazało się, że piosenkarka nie tylko z uwagą przysłuchuje się występom uczestników, lecz z ciekawością przygląda się też swoim kolegom. Odkryła między

innymi nowe oblicze Kubę Badacha, z którym zna się od lat. – Poznając cię tutaj, podobnie jak wszystkich trenerów. Mieliliśmy już okazję porozmawiać i zdradziłeś mi kilka szczegółów ze swojego życia prywatnego. Widzę, jak się otwierasz, i muszę ci powiedzieć, że to coś pięknego. Obserwuję to i jestem tym bardzo wzruszona – wyznała koleźce. – Boję się, że powtórzy się nam historia z imprezy w Chorzowie, kiedy otwierałem się przed tobą do piątej rano – odpowiedział jej z uśmiechem Kuba Badach.

Co nas jeszcze czeka?

W najbliższą sobotę zobaczymy ostatnie przesłuchania w ciemno, a za tydzień czeka nas pierwsza bitwa! Jak poradzi sobie Edyta Bartosiewicz w tym najtrudniejszym dla trenerów etapie, kiedy trzeba podjąć decyzję, kto przejdzie dalej, a kto pojedzie do domu? Przekonamy się już 17 października.

Finał tej edycji „The Voice of Poland” odbędzie się 5 grudnia. Dodamy, że istnieje możliwość, aby osobiście pojawić się w finałowym odcinku wśród „voice’owej” publiczności. Trwa bowiem licytacja Fundacji TVP, której stawką jest zaproszenie na finał programu, a cała kwota z tej akcji zostanie przekazana na pomoc podopiecznym fundacji.

MARŻENA JURACZKO



Wśród „voice’owych” trenerów: Kuba Badachem, Baronem, Anią Karwan, Michałem Szpakiem i Tomsonem.



Nie zabraknie też
Roxie.

Na
żywo



Na PGE Narodowym
ze swoimi
przebojami wystąpi
zespół Boys.

ROZTAŃCZONY PGE NARODOWY

Strzał w dziesiątkę!

➔ **ROZTAŃCZONY PGE NARODOWY SO 10.10 godz. 19.55 POLSAT**

Jak przysłało na 10., jubileuszową edycję imprezy, organizatorzy przygotowali dla widzów mnóstwo niespodzianek. Na scenie PGE Narodowego pojawi się m.in. wyjątkowy gość specjalny – postać doskonale znana, ale kojarzona dotąd przede wszystkim z zupełnie inną

dziedziną niż muzyka. I to podobno nie koniec wielkich niespodzianek. Wystąpią także m.in. Andrzej Piaseczny, Maryla Rodowicz, Roxie, Sławomir i Kajra, Boys, Zenek Martyniuk i Weekend oraz gość z zagranicy: Gipsy Kings. O atmosferę wydarzenia zadbać będą prowadzący: siostry Ilona i Milena Krawczyńskie, Rafał Maserak, Olek Sikora oraz Kamil Baleja.

EGP

ZARAZ WRACAM

Tu nie ma spokoju

➔ **ZARAZ WRACAM SO 10.10 godz. 16.00 TVP 1**

Karolinie (Małgorzata Socha) i Rawiczewskiemu (Artur Dziurman) udaje się zmylić policję. Angażują podobną do zaginionej kobiety Kolumbijską, by sfabrykować dowody. W efekcie posterunkowy Grządka (Szymon Kukla) zawieszona poszukiwania. Natomiast Udalski (Mariusz Korpoliński) po wyjściu z aresztu szuka za-

trudnienia. Mógłby zacząć się w sklepie, ale nie chce narażać się na natarczywość Leokadii (Małgorzata Witkowska). Za to Krystyna (Małgorzata Pieczyńska) kontaktuje się z Kowalczykiem (Jarosław Borodziuk), prosząc go o pomoc... A większość mieszkańców Polskiego Pola w niecierpliwość czeka na występ Roberta (Konrad Jałowiec) w finale zawodów strażackich w Warszawie.

HM



Karolinie
i Rawiczewskiemu
udaje się zmylić
policjantów.

REKLAMA

moje włosy były cienkie!

NARESZCIE MAM GĘSTE WŁOSY!

Jako fryzjerka zawsze dbałam o pielęgnację, ale moje włosy z natury były cienkie i delikatne. Myślałam, że tak po prostu musi być...



Edyta jest fryzjerką z wieloletnim doświadczeniem i właścicielką salonu fryzjerskiego. Choć jej włosy były zawsze zadbane i perfekcyjnie ułożone, to z natury były cienkie, delikatne i pozbawione objętości. „Myślałam, że tak po prostu mam, że moje włosy nigdy nie będą gęste, choć dbałam o nie najlepiej jak potrafię” – wspomina Edyta.

WYSYP NOWYCH WŁOSKÓW

Pewnego dnia podczas wizyty stałej klientki Edyta zauważyła na jej głowie całe rzędy nowych włosków. „Zapytałam od razu: co pani zrobiła z włosami? Byłam w szoku. Włosy były wyraźnie gęstsze i pojawiło się mnóstwo nowych włosków. Klientka zdradziła, że zaczęła stosować Hair Volume, skandynawskie tabletki z wyciągiem z jabłek annurca, biotyną, skrzypem, kwasem pantotenowym i cynkiem.”

WARTO BYŁO CZEKAĆ!

Edyta postanowiła wypróbować Hair Volume na sobie. Choć jako fryzjerka zna wiele produktów, nigdy nie stosowała tego typu suplementu. „Przez pierwsze dni myślałam, że na mnie to nie działa. Ale po około czterech miesiącach zobaczyłam to samo, co u mojej klientki, nowe włosy! Ich ilość praktycznie się podwoiła.” Dziś Edyta poleca Hair Volume wszystkim swoim klientkom, które marzą o pełniejszej fryzurze.

„Widzę rezultaty u siebie i u nich. Dlatego polecam Hair Volume z pełnym przekonaniem.”

KLINICZNIE PRZEBADANY SUPLEMENT DIETY NA WŁOSY

Badania kliniczne potwierdzają skuteczność Hair Volume. Już po 4 miesiącach stosowania zauważono widoczne pogrubienie włosów. **8 na 10 kobiet było zadowolonych**, czuły, że ich włosy stały się gęstsze, piękniejsze i bardziej błyszczące. Hair Volume odżywia mieszki włosów od wewnątrz. Poza dużą ilością składników odżywczych, zawiera również biotynę, pobudzającą wzrost włosów, oraz ekstrakt z jabłek bogatych w procyanidyny B2.



★★★★★

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

Zapytaj o Hair Volume skandynawskiej firmy New Nordic

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

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



www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



30 tabletek: **BLOZ 4171451**
90 tabletek: **BLOZ 4171452**
Żelki: **BLOZ 3638561**
Szampon: **BLOZ 7938085**
Odżywka: **BLOZ 7090408**

TVP 1	TVP 2	POLSAT
5.15 Wykrywacz kłamstw – program publicystyczny, Polska 2025-2026 5.30 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026 5.55 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026 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 (1189) 8.05 Rok w ogrodzie extra (459) 8.20 Pełnosprawni (673) – magazyn dla niepełnosprawnych 8.55 Ranczo 3 (27): Piłomień duży i mały – serial obyczajowy, Polska 2008 9.50 Felicita (12, 13) – serial obyczajowy, Polska/Wł. 2026 10.55 Ojciec Mateusz 22 (286): Dżentelmeni – serial kryminalny, Polska 2019 11.50 Dobre strony: Kasia Sienkiewicz i Daniel Olbrychski – cykl felietonów, Polska 2026 12.15 Gwiazdy w południe: Nie do przebaczenia – western, USA 1960, reż. John Huston 14.25 Okrasa łamie przepisy: Na talerzu profesora – magazyn kulinarny, Polska 2026 15.00 Rolnik szuka żony 13 (5) – telenowela dokumentalna, Polska 2026 16.00 Zaraz wracam 3 (154, 155) – serial obyczajowy, Polska 2026 16.25 SENSACYJNY Wykidajło Elwood Dalton (Jake Gyllenhaal, zdj.), był-y zawodnik mieszanych sztuk walki, zostaje wynajęty przez Frankie (Jessica Williams), właścicielkę baru na Florydzie, do zaprowadzenia porządku. W lokalu często dochodzi do bójek. Ochroniarz staje do konfrontacji z psychopatycznym Knoxem (Conor McGregor). 130 min 20.00 Orędzie kard. Grzegorza Ryśa z okazji 26. Dnia Papieskiego – religijny, Pol. 20.05 Sport, Pogoda 20.25 Komisarz Alex 26 (326) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok) 21.25 Hit na sobotę: Wykidajło – film sensacyjny, USA 2024, reż. Doug Liman, wyk. Jake Gyllenhaal, Daniela Melchior, Conor McGregor, Billy Magnussen (patrz obok) 23.35 Parszywa dwunastka Kłasyka kina: Parszywa dwunastka – film wojenny, Wielka Brytania/USA 1967, reż. Robert Aldrich, wyk. Lee Marvin, Ernest Borgnine, Charles Bronson, Jim Brown (patrz obok) 2.05 Zemsta – komedia, Polska 2002, reż. Andrzej Wajda 3.55 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny ▶ 4.45	5.10 Barwy szczęścia (3412, 3413) – serial obyczajowy, Polska 2026 6.25 M jak miłość (1945) – serial obyczajowy, Polska 2026 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026 7.55 Pytanie na śniadanie 11.25 Super Gary. Gotuj z Bosacką! 2 (1) – magazyn kulinarny, Polska 2026 12.05 Program publicystyczny 12.40 Informacje kulturalne 13.05 Panna młoda (219) – serial obyczajowy, Turcja 2024 14.00 Familia – teleturniej 14.25 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026 15.00 Szansa na sukces. Opole 2027 (5): Mela Koteluk – widowisko, Polska 2026 Na kanapie jurorskiej zasiadzie Mela Koteluk – piosenkarka i autorka tekstów, wykonująca muzykę z pogranicza rocka i popu. Do największych przebojów artystki należą „Melodia ulotna”, „Żurawie origami” czy „Fastrygi”. 60 min 16.00 Gala wręczenia nagród Totus 2026 – koncert, Pol. (patrz obok) 17.15 Panna młoda (220) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Beyza wręcza Hancer pozew rozwodowy, co zaostrza napięcie wokół Cihana. Ten po rozmowie z adwokatem dowiaduje się, że sytuacja prawna układa się dla niego niekorzystnie. Zaczyna podejrzewać Hancer o złe intencje. 60 min 18.15 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej, Polska 2026 19.10 Słowo na niedzielę 19.25 Rodzinka.pl (317): Przypał – serial komediowy, Polska 2026 W rodzinie Boskich nie zwalnia karuzela zmian. Każdy próbuje odnaleźć się w nowej sytuacji. Jedni walczą o utrzymanie swojej dotychczasowej pozycji, inni z kolei coraz śmielej planują ucieczkę od starego życia. 35 min 20.00 Rodzinka.pl (318): Śledzik – serial komediowy, Polska 2026 (patrz obok) 20.30 The Voice of Poland 17 (9, 10): Przesłuchania w ciemno – widowisko, Polska 2026 (patrz obok) 23.00 Program rozrywkowy 23.30 Postaw na milion – teleturniej, Polska 0.30 Gończy – komedia, USA 2015, reż. Anne Fletcher Daniella Riva (Sofia Vergara), wdowa po szefie kartelu narkotykowego, zgadza się na współpracę z policją. Ma dostać status świadka koronnego. Do sądu eskortuje ją niezdarna Rose (Reese Witherspoon). 90 min 2.00 Dziewczyna z tatuażem – thriller, USA/Szwecja/Wielka Brytania 2011, reż. David Fincher ▶ 4.35	4.55 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026 5.40 Telezakupy TV Okazje 6.00 Nowy dzień z Polsat News – pr. inf. 8.00 halo tu polsat – magazyn, Polska 2026 11.30 SuperMarket Chef (2) – reality show, 2026 Uczestnicy przyrządzają tradycyjne dania w nowej odsłonie. Mają na to 15 minut, a ich budżet wynosi 80 zł. Tobiasz robi placki ziemniaczane z gzikiem i sałatką z arbuzem, Ewelina przygotuje wegetariańską wersję gulaszu. 35 min 12.05 Nasz nowy dom (377) – reality show, Polska 2026 Ekipa pomoże w remoncie mieszkania rodzinie pana Roberta. Niedawno jemu i jego żonie urodziła się córeczka. Szczęście zmącił wypadek. Przestrzeń trzeba dostosować do potrzeb niepełnosprawnej osoby. 80 min 13.25 Być gwiazdą (5) – magazyn kulturalny, Polska 2026 Portret śpiewaka Tomasza Koniecznego, który zyskał międzynarodowe uznanie po występie w „Pierścieniu Nibelunga” Wagnera w Wiedniu. Z powodzeniem gości on na wiodących scenach operowych – od Tokio, przez Mediolan po Nowy Jork. 25 min 13.50 Kochaj albo rzuć – komedia, Polska 1977, reż. Sylwester Chęciński Pawlak (Wacław Kowalski) i Kargul (Władysław Hańcza) lecą do USA, żeby odwiedzić Johna. Na miejscu dowiadują się, że krewny zmarł. Kresowiaczy muszą odszukać jego córkę. 160 min 16.30 Awantura o kasę – teleturniej, Polska 2026 17.40 Hitster. Muzyczna gra przebojów (3) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok) 18.50 Wydarzenia 19.15 Prezydenci i premierzy – program publicystyczny 19.30 Sport, Pogoda 19.55 Roztańczony PGE Narodowy (1-3) – koncert, Polska 2026 (patrz obok) Jubileuszową edycję imprezy przygotowano na spektakularnej scenie, a them muzyki będzie wyjątkowa oprawa wizualna. O atmosferę zadbają również prowadzący: Ilona i Milena Krawczyńskie, Rafał Maserak, Olek Sikora oraz Kamil Baleja 225 min 23.40 Diabeł – thriller, Polska 2024, reż. Błażej Jankowiak, wyk. Eryk Lubos, Paulina Gałuszka, Krzysztof Stroiński, Karol Bernacki (patrz obok) 2.00 Lucy – film sensacyjny, Francja/Niemcy/Kanada 2014, reż. Luc Besson 3.55 Świat według Kiepskich (415): Goście wieczery pańskiej – serial komediowy, Polska 2013

TVP 3	TVP 3	D&T	TVP POLONIA	TV 4	D&T	PULS 2	D&T	TVP ROZRYWKA	TVP ROZRYWKA	TTV HD	D&T			
7.30 Serwis Info Poranek	7.40 Pogoda Info	7.45 Serwis Info Poranek	8.05 Kryminalna siódemka	8.25 Spotkania w świetle ciszy – magazyn	9.00 Zielnik regionalny	9.25 Telekurier – mag., Polska	9.50 Magiczne Podnaje z Sebastianem Karpiem-Bulecką (6)	10.25 Makłowicz w podróży	11.00 Film dokumentalny	12.05 Między polem a domem	12.35 Rączka gotuje – mag.	13.10 Regiony na TAK – mag.	13.30 Program lokalny	15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
13.15 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka (72)	13.45 Echo serca (16) – obycz.	14.35 Na sygnale (671, 672)	15.35 Okrasa łamie przepisy	16.05 Europa da się lubić – nowe pokolenie (5)	17.00 Teleexpress	17.25 M jak miłość (1936)	18.20 Alternatywy 4 (5) – kom.	19.15 Lato z Radiem i Telewizją Polską	19.30 Program informacyjny 19.30	19.55 Pytanie dnia – pr. publ.	20.00 Oredzie kard. Grzegorza Rysia z okazji 26. Dnia Papieskiego – religijny	20.05 Sport, Pogoda		
6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (219) – reality show, Polska 2023	7.00 Galileo (1160, 1161) – pr. popularnonaukowy	9.05 Jesteśmy dla dzieci – magazyn	9.30 A na obiad... (5) – mag.	9.35 Galileo (1162, 1214, 1215) – program popularnonaukowy	12.40 Mini Galileo (63) – pr. popularnonaukowy	13.05 Święteczna podróż – komedia romantyczna, Kanada 2020	14.55 Policjanci i Policjanci (1451-1455) – obycz., Pol.	20.05 A na deser... (15) – magazyn kulinarny						
6.00 Ale numer! 20 (2) – rozr.	6.35 Tomek i przyjaciele: Kolejowe opowieści	7.35 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.	8.40 Prosiaczek	FILM i przyjaciele – film animowany, USA 2003	10.05 Piorun i magiczny dom – film animowany, Bel./Fr./Wlk. Bryt. 2013	11.55 Boso przez świat	13.40 Gwiazdy Wzruskiej Nocy Kabaretowej (10, 11) – pr. rozr., Polska	15.40 Gęsiareczka – baśń filmowa, Niemcy 2009	16.55 Królewna Śnieżka	FILM – baśń filmowa, USA/Kanada 2012				
10.05 Tańcząca ze światem – Chorwacja (3) – mag.	10.45 Szansa na sukces. Opole 2027 (3)	11.45 To jest grane (107)	12.20 Prywatne życie zwierząt 15 (5) – przyrod.	12.55 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (45) – talk-show	13.55 Postaw na milion	15.45 Moje przeboje (16)	16.20 Jeden z dziesięciu	17.35 Koło fortuny – telet., Pol.	18.10 The Voice Comeback Stage Powered by Orange (5) – widowisko	18.15 Szansa na sukces. Opole 2027 (4)	19.20 Europa da się lubić – nowe pokolenie (5)			
9.45 Express, Pogoda – inf.	10.05 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (8)	11.05 Nic do zgłoszenia 6 (6)	12.05 Zakup w ciemno extra 3 (23) – reality show	12.35 Zakup w ciemno 8 (22-24) – reality show, Pol.	15.45 Express, Pogoda – inf.	16.05 Idź na całość 3 (5) – rozr.	17.05 Usterka 14 (37) – serial fab.-dokum., Polska 2021	17.45 Express – pr. inform.	18.00 Pogoda, Sport	18.10 Zakup w ciemno extra 3 (22) – reality show	18.45 Damy i wiesniaki. PL 10 (2) – fab.-dok., Pol.	19.45 Express, Pogoda – inf.	20.00 Zakup w ciemno 7 (5)	

PIĘKNA NOŻNA	KRYMINALNY	KRYMINALNY	ANIMOWANY	ROZRYWKA	ROZRYWKA
15.25 Betclic 1. Liga: Arka – Polonia Warszawa (live) Zespół z Trójmiasta w tym sezonie nie przegrał meczu przed własną publicznością. Zmienić to chcą Czarne Koszule, które walczą o ligowe podium. 125 min	20.20 Archiwista (6, 7) Henryk przystępuje do rozwiązania kolejnej zagadki. Dotyczy ona śmierci dyrygenta, która początkowo uznano za samobójstwo. Mikos i Wasiluk chcą jeszcze raz przyjrzeć się sprawie. 100 min	20.20 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1060-1063) – Polska 2026 W sileosie na zboże znaleziono ciało zaginionego przed laty Kamila. Przybrani rodzice twierdzą, że nie mieli z nim kontaktu. Wychodzi na jaw, że chłopak spotkał się z przyrodną siostrą. 240 min	19.00 Był sobie kot – Wlk. Bryt./Kanada/Fr. 2024 Po śmierci rozpieszony kocur Beckett powraca na ziemię. Zyskuje dziesięć szans naprawienia swoich błędów, za każdym razem w nowym wcieleniu. Uczy się m.in. wdzięczności. 115 min	20.25 Zycie to kabaret: Kabaret Habi. Savoir-vivre (1, 2) Joanna Kolczkowska (zdj.) i jej koledzy z zielonogórskiej formacji prezentują program poświęcony dobremu wychowaniu. Powiedzą m.in., jak zachować się podczas spotkań zawodowych. 130 min	22.35 Postaw na milion – teleturniej, Polska 23.35 Jak to melodia? – teleturniej muzyczny 0.30 Koło fortuny – telet., Pol. 2.00 Kabaret. Super Show Dwójki (7) – pr. rozr., Pol. 2.55 Do śmiechu! (73, 25) 4.35 Program rozrywkowy 5.05 Malicki & Laskowik. The Best of (5)

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD D&T	TV 6 D&T
BIĄŁOSTOK 17.30 Klub seniora 17.40 Pocztańska 17.55 Dorasta-My 18.10 Ze zdrowiem na Ty 18.30 Obiektów 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świadcówkę czasu 19.15 Słownik polsko/polski 19.40 Dwory i dworki Lubelszczyzny 21.00 Kwartet 21.30 Obiektów 21.50 Sport BYDGOSZCZ 17.30 Bliznę nie-ba 18.00 Filmowe kujawsko-pomorskie 18.30 Zbliżenia 19.00 Agoregion 19.30 Pokochaj Gru-dziad 19.45 Spotkania z ekologią 21.00 Raport naukowy 21.30 Zbli-żenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 14.45 Tede jo 17.30 Drogi wolności 18.00 Reportaż TVP Gdańsk 18.30 Panorama 19.00 Do brzegu 21.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.31 Panorama 21.43 Pogoda KATOWICE 17.31 Misja interwen-cja 18.00 Rączka gotuje 18.30 Aktu-ality 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Na KONCU świata 19.27 Godka bez granic 19.45 Energia bez mitów 21.00 Schlesien Journal 21.15 Ziłowka apteka 21.30 Aktualności 18.00 Kulturalnie mówiąc 18.30 Kronika 18.55 Kronika kulta-ralna 19.10 Bohaterowie małych ojczyzn 19.25 Turystyczna jazda 19.35 Pełnosprawni 21.00 Ma-łowicz w podróży 21.30 Kronika LUBLIN 14.45 Sera warte 17.30 Tydzień w polityce 18.10 Naturalnie w podróży 18.30 Panorama lubel-ska 19.00 Konkert 21.10 Kwadrans samorządowy 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.45 RODowity działkowce 18.00 ABC pacjenta 18.19 Teatr Wielki z kulis 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świat na cztery łapy 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.50 Za szczybą POZNAN 17.31 Telepok. Tydzień 17.45 Ścieżkami historii. Wielkopolskie muzeum 17.59 Ewa i jej goście 18.30 Telepok 18.50 Medycyna i ty 19.05 Pociąg do Wielkopolski 19.25 Kulturo. poznaj.pl 19.46 Pro-sto z lasu 21.01 Ścieżkami historii. Wielkopolskie muzeum 21.31 Tele-skop 21.50 Wiadomości sportowe RZESZÓW 17.30 Osobliwości Pogranicza 17.46 Z życia regionu 18.00 Odkrywamy Podkarpacie 18.30 Aktualności 19.00 Magazyn kultury 19.28 Konkert 21.00 Kultura-lnie mówiąc 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.34 Pracownia repo-rtażu 18.55 Niedzielnego Podkarpacie 18.30 Kronika 18.55 Z indeksem w ręku 19.15 Misja Pryzmat 19.30 Dobry tytuł 21.00 Dzień z życia arty-sty 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas WARSZAWA 17.30 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Informacje z Mazowsza 18.15 To był tydzień 18.30 TKW 18.40 Kurier Mazowiecki 18.55 Stefa sportu 19.33 Reagu-jemy 21.00 Ekspertym empatia 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza 21.49 Wiadomości sportowe WROCLAW 17.31 Polityka bez uniku – debata polityczna 18.30 Fakty 19.04 Przyszłość jest teraz 19.18 W swoim czasie 19.38 Ma-gazyn ku kulturze 21.03 Drogi wiary 21.30 Fakty	8.55 Ojciec Mateusz 5 (59, 60) 10.45 Czy wiesz, że? (104) – dok. 11.20 Na sygnale (840, 841) 12.25 Ojciec Mateusz 13 (171) 13.20 Komisarz Alex 9 (116) 14.15 Ranczo 5 (61, 62) – obycz. 16.10 Postaw na milion – telet. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 2 (20) – serial kryminalny, Polska 19.20 Ranczo 10 (129, 130) – serial obycz., Polska 2016 21.25 Ranczo 3 (27) – obycz., Pol. 22.20 Czas zemsty – dramat FILM kryminalny, USA 2013 0.30 Głina. Nowy rozdział (5, 6) – serial krym., Polska 2.30 Otył zgłoś się (1) – serial kryminalny, Polska 1976, reż. Krzysztof Szmagier	12.00 Nazywaj mnie Terence Hill – film dokumentalny, Fr. 13.05 Dzień i życia artysty (10) 13.40 Dzień wielkiej ryby – film psychologiczny, Polska 1996 15.05 Sherlock Holmes: Mistrz szantażu – film kryminalny, Wielka Brytania 1992 17.00 Czterdziestolatek (1) – serial obycz., Pol. 1974 18.00 Tamte lata, tamte dni 18.40 Pocałunek mordercy FILM – dramat krym., USA 1955 20.00 Moja zbrodnia – komedia FILM kryminalna, Francja 2023 21.55 63. KPFP w Opolu – Kiedy mnie już nie będzie... – koncert, Pol. 2026 23.05 Zastaw 6 (304, 305, 296, 297) – serial obycz., Polska	8.00 Najlepsze Koncerty Szlagier TV! – pr. muz. 8.55 Niezwykły dr Pol (36-40) 14.00 Australijski poszukiwacz złota 6 (11-13) – dok., Australia 17.00 Co Polak potrafi na drodze? 2 (6) – pr. rozr. 18.00 77 TV 4 (16) – pr. rozr., Pol. 19.00 77 TV 6 (7) – pr. rozr., Polska 20.00 Morderstwa we Francji FILM – Maussane – film kryminalny, Francja 2017 22.00 Morderstwo podczas snu – dramat obyczajowy, Kanada/USA 2025 23.50 Okno na morderce FILM – thriller, Australia 2022 1.35 Tajemnice ludzkości 4.00 Koniec świata na 10 sposobów (8) – serial dok.	6.00 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata – anim. 6.30 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata – anim. 6.55 Skubani – film animowany, USA 2013 8.50 Cobra Kai (21-25) – przyg. 12.35 Strażnik Teksasu (13, 14) 14.30 Poirot (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 1996, reż. Andrew Grieve 16.40 Columbo (2, 3) – krym. 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (225, 226) – krym. 22.00 Kości (191, 192) – krym. 23.55 Pole śmierci FILM – thriller, USA 2021 2.05 Krejzj patrol (46) – krym. 2.35 Kochane pieniądze (31-33) – serial paradoksm. 5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST	ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
10.30 Morderstwa w Midsomer 7 (3, 4) 12.35 Ojciec Brown 11 (10) 13.35 Ojciec Brown 12 (1, 2) 15.35 Shakespeare i Hathaway: Prywatni detektywi 2 (7, 8) – krym. 17.35 Z pamiętnika położnej 11 (8) – obycz. 18.50 Śmierć z dala od palm 3 (4) – serial krym., Wlk. Bryt. 2022 19.55 Śmierć pod palmami 13 (2) – serial kryminalny 21.00 Lynley (4) – serial krym. 22.00 Milczący świadek 25 (3, 4) – krym., Wlk. Bryt. 2022 0.00 Po powodzi 2 (2) – krym. 1.00 Blackshore (1) – krym., Ir. 2.00 Harry Wild 5 (6) – krym.	13.25 Zagłosuj na miłość – kom. romant., Kanada 2023 15.15 Statek marzeń – Dolina FILM Rzeki Hudson – film obyczajowy, Niemcy 2024 17.05 Miłość zagubiona FILM w dzicy – film obyczajowy, USA 2021 18.55 Falk (11) – serial kom. 20.00 Kryminalne zagadki FILM Mazur: Zaginiona córka – film krym., Niemcy 2024 21.55 Katie Fforde: Dlaczego powiedziałam „tak”? – melodramat, USA/Niemcy 2016, reż. Carlo Rola 23.50 Poślub mnie w Yosemite FILM – komedia romantyczna, USA 2022, wyk. Cindy Busby	6.00 Tata ma plan 2 (1-5) 8.30 Teoria wielkiego podrywku 7 (6-17) – kom. 13.35 Przyjaciele 3 (17-23) 17.05 Duchy (11, 12) – fantasy 18.05 Kraina cudów – film anim., Hiszpania/Japonia 2019 20.00 Planeta Singli. Ośmiu historii (4, 3) – serial kom. 22.20 The Office PL (12) – kom. 23.00 Comedy Club 4 (1, 2) 0.05 Miasteczko South Park 10 (12-14) – serial animowany dla dorosłych 1.35 Miasteczko South Park 11 (1) 2.00 Prachocolicy 6 (5-8) – kom. 4.00 Śmieszniej nie będzie 2 (3-6) – rozr., Wielka Brytania	7.05 Artystyki (2) – pr. rozr., Pol. 7.55 Lekarze 4 (11-13) – obycz. 10.50 Kompas szkieletora FILM – film familijny, USA 2022 12.40 Mój przyjaciel delfin FILM – film familijny, USA 2011 15.00 Kosmiczny mecz 2: FILM Nowa era – film familijny, USA 2021 17.35 Godzillia – film sm. s. FILM USA/Japonia 2014 20.00 Kong: Wyspa Czaszki FILM – przyg., USA/Chiny 2017 22.35 Annabelle: Narodziny zła – horror, USA 2017 0.55 Kłątwa – komedia, Polska FILM 2023, reż. Tomasz Konecki 3.10 Szkoła (794) – paradok. 4.05 Ukryta prawda (1392)

STOPKLATKA

6.00 Komisarz Rex 8 (10-13) – serial kryminalny, Niemcy/Austria

10.00 Hudson i Rex 5 (5, 6) – serial kryminalny, Kanada 2022-2023

12.00 Kryminalne zagadki Mazur (7) – serial kryminalny, Niemcy 2025

14.05 Dzieciot – komedia, **FILM** Polska 1970, wyk. Wiesław Golas, Alina Janowska

15.45 Strzela – komedia sensacyjna, USA 1992, wyk. Sylvester Stallone, Estelle Getty

17.25 Cztery pancerni i pies (5, 6) – serial wojenny, Polska 1966

SENSACYJNY



20.00 Aniołki Charliego **FILM** USA/Niemcy 2000
Alex (Lucy Liu, zdj.), Natalie (Cameron Diaz, zdj.) i Dylan (Drew Barrymore, zdj.) pracują w agencji detektywistycznej. Dostają zadanie uwolnienia z rąk porwaczy twórcy rewolucyjnego systemu komputerowego. **155 min**

22.35 Opór – dramat wojenny, **FILM** USA 2008, wyk. Daniel Craig, Liev Schreiber

1.25 Juliusz – komedia, **FILM** Polska 2018, wyk. Wojciech Męczyński

3.15 Wzywam się Paul Walker – film dok., USA

5.35 Te cholerne peonie – etiuda film., Polska 2023

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia

6.30 Bogaty dom – biedny dom (114) – reality show

7.30 Nasz nowy dom (270) – reality show, Pol. 2022

8.25 Z klimatem i z pasją – program publicystyczny

9.00 Dlaczego ja? (1458-1462) – serial paradokumentalny, Polska

14.05 Więzienie kobiet (5, 6) – serial dokumentalny, Pol.

15.00 Wypasiona kuchnia (10) – pr. rozr., Pol. 2026

15.10 Więzienie kobiet (7-10) – serial dokumentalny, Pol.

17.00 Nasz nowy dom (373) – reality show, Pol. 2026

18.10 Sekrety rodziny (21, 22) – serial paradokumentalny

KOMEDIA KRYMINALNA



20.15 Stuber – USA **FILM** 2019, reż. Michael Dowse
Policjant Vic (Dave Bautista, zdj.) chce pomóc śmierć partnerki. Po niewłaściwie ma kłopoty ze wzrokiem, potrzebuje kierowcy. Zmusza Stu (Kumail Nanjiani, zdj.) do szalonego rajdu po Los Angeles. **105 min**

22.00 Ślicznotki – komedia **FILM** kryminalna, USA 2019

0.10 Bez litości 3. Ostatni rozdział – thriller, USA/Włochy 2023

2.40 Wydarzenia

3.20 Ewa Gutjue (451) – mag.

4.00 SuperLudzie (37, 39)

5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (92) – serial dokumentalny

TVP SERIALE

5.25 Na sygnale (924, 925) – serial fabularno-dokum.

6.30 Czarne chmury (8) – serial przyg., Pol. 1973

7.30 Na sygnale (926-930) – serial fabularno-dokum.

10.20 Ranczo 3 (36) – serial obyczajowy, Polska 2008

11.15 Na dobre i na złe (999) – serial obycz., Pol. 2026

12.15 Rodzinka.pl (316, 317) – serial kom., Polska 2026

13.30 Ojciec Mateusz (1, 2) – serial kryminalny, Polska

15.30 Komisarz Alex 26 (325) – serial kryminalny, Polska

16.30 Ranczo 3 (37) – serial obyczajowy, Polska 2008

17.30 Czarne chmury (9) – serial przyg., Pol. 1973

WOJENNY



18.35 Stawka większa niż życie (6) – Polska 1968
Zostaje aresztowany uchodzący za Austriaka członek polskiego ruchu oporu, hrabia Wąsowski. Kłoss podsusza mu, by w śledztwie przyznał się do udziału w spisku na życie Himmlera. **75 min**

19.50 Ojciec Mateusz (3-5) – serial kryminalny, Polska

22.45 Ranczo 3 (38, 39) – obycz.

0.40 Komisarz Alex 26 (325) – serial kryminalny, Polska

1.35 Ojciec Mateusz 35 (454)

2.25 Ekstradycja (1) – serial sensacyjny, Polska 1995

3.25 Trzeci oficer (7) – sens.

4.15 Rodzinka.pl (178, 179) – serial kom., Polska

KINO POLSKA

6.00 Och! Kabaret 4 (7, 8) – program rozrywk., 2024

7.40 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.

8.05 Ada! To nie wypada! **FILM** – komedia, 1936, wyk. Loda Niemierzanka, Antoni Fertner

9.55 Dziewczyna i chłopak **FILM** – film przygodowy, 1980

11.50 Janosik – film **FILM** przygodowy, 1974, wyk. Marek Perepeczko, Ewa Lemańska

14.45 Ostatnie dni – film wojenny, 1969, wyk. Wacław Kowalski

16.40 C.K. Dezerterzy **FILM** (1, 2-ost.) – komedia, Polska/Węgry 1985

KOMEDIA OBYCZAJOWA



20.00 Kogel-mogel – 1988, **FILM** reż. Roman Zaluski
Kasia (Grażyna Blecka-Kolska, zdj.) w dniu swojego ślubu dowiaduje się, że została przyjęta na studia. Ucieka i wyjeżdża do stolicy, gdzie poznaje przystojnego Pawła (Dariusz Siatkowski, zdj.). **145 min**

22.25 Co lubią tygrysy **FILM** – komedia obyczajowa, 1989

23.55 Prawo ojca – dramat **FILM** sensacyjny, 1999

2.05 Job, czyli ostatnia szara komórka **FILM** – komedia obycz., 2006

4.30 Sabina – film krótkometr.

4.50 Wracając do Marka – film dokumentalny, 2002

AXN

6.00 Hitch: Najlepszy doradca przeciętnego faceta – komedia romantyczna, USA 2005, wyk. Will Smith, Kevin James, Eva Mendes

8.00 FBI 6 (3) – serial kryminalny, USA 2024

9.00 FBI: Most Wanted 5 (6) – serial kryminalny, USA

10.00 Rekrut 6 (7-10) – serial kryminalny, USA 2024

14.00 Rekrut 7 (1) – serial kryminalny, USA 2025, wyk. Nathan Fillion, Alyssa Diaz

15.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2 (1-5) – serial kryminalny, USA/Kanada 2001

SENSACYJNY



20.00 Snajper: Koniec zabójcy – USA 2020
Strzelec wyborowy Beckett (Chad Michael Collins, zdj.) zostaje wrobiony w zabójstwo prezydenta południowoamerykańskiego państwa. Z pomocą ojca musi dopaść prawdziwego sprawcę. **120 min**

22.00 Jestem Bogiem – thriller, **FILM** USA 2011, wyk. Bradley Cooper, Robert De Niro

23.55 Terminator: Ocalenie **FILM** – thriller s.f., USA/Niemcy/Wielka Brytania 2009

2.20 Sahara – film przyg., USA/**FILM** Hiszpania/Niemcy 2005

4.50 Rekrut 5 (11) – serial krym., USA 2022-2023

5.35 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

7.50 Gorzko – film krótkometr.

8.20 Imagine Dragons: Live at the Hollywood Bowl

10.30 Premierowa jazda

10.45 Miss Potter – dramat **FILM** biograficzny, USA/Wielka Brytania 2006

12.15 Łapu capu – pr. rozr., Pol.

12.30 Saga „Zmierzch” **FILM** **Księżyc w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart

14.40 Saga „Zmierzch” **FILM** **Zacmienie** – film fantasy, USA 2010

16.40 Niemożliwe – dramat **FILM** katastroficzny, Hiszpania/USA 2012

18.30 Skok na milion – kome-
FILM dia, Francja/Belgia 2025

HORROR



20.00 Nosferatu – Czechy/USA **FILM** 2024, reż. Robert Eggers
XIX w. Handlujący nieruchomościami Thomas zostawia żonę pod opieką przyjaciela Hardinga (Aaron Taylor-Johnson, zdj.) i rusza do zamku w Transylwanii. Nie zna prawdy o jego gospodarzu... **135 min**

22.15 Death Race: Wyścig śmierci – film sensacyjny, USA/Niemcy/Wielka Brytania 2008

0.05 Piła 4 – thriller, **FILM** USA/Kanada 2007

1.35 Piła 5 – horror, **FILM** USA/Kanada 2008

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

13 ULICA

6.25 Zbrodnie idealne (3)

7.35 Bez śladu 3 (8-12) – krym.

12.25 Kasandra 7 (4) – krym., Fr.

12.45 Kasandra 8 (1) – krym., Fr.

16.35 Astrid i Raphaële (3, 4)

19.00 Prosto w serce 2 (1, 2) – serial kryminalny, Fr./Bel.

21.00 Prawo i porządek Toronto: Zbrodniczy zamiar (6) – serial kryminalny, Kanada

22.00 Morderstwa **FILM** na Gwadelupie – film kryminalny, Francja 2023

0.05 Worricker – Drugie starcie – dramat kryminalny, Wlk. Bryt. 2014

2.10 Tajemnice Hannah Swensen 9: Podawać na zimno – film kryminalny, Kanada 2026

4.05 Zbrodnie idealne (4, 5)

POLSAT FILM

8.05 Był sobie kosmos (22-24)

9.45 Legenda o Smoku Gnatochrupie – anim.

10.15 Prezent nocnej furii

10.40 Angry Birds 2: Film – film animowany, Finlandia/Kanada/USA 2019

12.40 Dziennik cwaniacki 2 **FILM** – komedia, USA 2011

14.40 Ghostbusters **FILM** – pogromcy duchów – kom., USA/Australia 2016

17.00 Hotel Transylwania **FILM** – film animowany, USA 2012

18.55 Legenda Herkulesa – film przygodowy, USA 2014

21.00 Czerwona jaskółka **FILM** – thriller, USA 2018

23.50 Menu – czarna **FILM** komedia, USA 2022

2.05 Ślad (82, 66, 67) – krym.

HBO

10.55 Happy Feet: Tupot małych stóp 2 – film animowany, Australia 2011

12.35 Kina i Yuk – film familijny, **FILM** Francja/Kan./Włochy 2023

13.55 Źródło – dram. psycholog., **FILM** USA/Kanada 2006

15.30 Zabawy z piłką **FILM** – komedia, USA/Niem. 2004

17.00 Ulepszeni – film s.f., **FILM** Kanada/Cypr 2025

18.25 Kłopski i inne zjawiska **FILM** pogodowe – film animowany, USA 2009

20.00 Diuna: Część druga **FILM** – film s.f., USA/Kanada/Jordania 2023

22.40 Motocykliści – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2023

0.35 Budka z przekąskami **FILM** – komedia, USA 2024

WARNER TV

8.50 Naciągacze – komedia **FILM** kryminalna, USA 2003

11.15 Kontakt – film s.f., USA

11.97 wyk. Jodie Foster

14.15 Superman 2: Wersja reżysera **FILM** Richarda Donnera – film przyg., Wlk. Bryt./USA 2006

17.20 Superman 2 – przyg., Wlk. **FILM** Bryt./USA/Kanada 1980

19.55 Pokrocy bief **FILM** – komediodramat, USA/Australia/Niemcy 2007

22.25 Godziny szczytu 3 – kom. **FILM** sens., USA/Niemcy 2007

0.00 Hannibal 2 (2, 3) – krym.

1.45 Cela – thriller, Niemcy/USA **FILM** 2000, wyk. Jennifer Lopez

3.50 Anonimowy chłopek **FILM** – dramat obycz., USA 1949

5.25 Cudotwórcy (3) – kom.

Ale kino+

10.20 Bruce Lee, wejście smoka – film dokum., USA

11.25 Konie Valdeze – western, **FILM** Francja/Hiszpania/Wł. 1973

13.35 Złota dama – film biograf., **FILM** Wielka Brytania 2015

15.50 Wszyscy wiedzą – krym., **FILM** Hiszp./Francja/Włochy 2018

18.25 Mój synek – thriller, **FILM** Francja/Belgia 2017

20.10 Byliśmy żołnierzami **FILM** – dramat wojenny, Niemcy/USA 2002, wyk. Mel Gibson

22.50 Scario – dram. krym., USA/**FILM** Meksyk/Hongkong 2015

1.15 Dig – thriller, USA 2022, **FILM** wyk. Emile Hirsch

3.10 Prosta sprawa (3) – krym.

4.20 Moje staro – krótkometr.

4.45 Ciepło – film krótkometr.

5.05 Powrót (3) – serial kom.

CANAL+ FILM

10.20 Łapu capu – rozr., Pol. 2026

10.25 Pan Tadeusz – film **FILM** kostium., Pol./Francja 1999

12.55 Peacock – thriller, USA **FILM** 2010, wyk. Cillian Murphy

14.25 Zgreb – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2025

15.50 Balony – film krótkometr.

16.20 Zmierzch – film **FILM** fantasy, USA 2008

18.20 Brat – film obyczajowy, **FILM** Polska 2025

19.55 Łapu capu – rozr., Pol. 2026

20.00 Wolf Man – horror, USA/**FILM** Irlandia/Nowa Zelandia 2025

21.45 Cicha noc, śmierci noc **FILM** – horror, USA 2025

23.20 Zdać przed śmiercią **FILM** – western, USA 2025

1.05 Grindhouse: Death **FILM** Proof – thriller, USA 2007

SCIFI

6.00 Czarodziejki 3 (17-22) – serial fantasy, USA 2001

11.50 Czarodziejki 4 (1-3) – serial fantasy, USA

14.50 Akademia Crookhaven (1, 2) – serial przygodowy

16.50 Uliczny wojownik – film **FILM** sensacyjny, USA/Jap. 1994

18.55 Anakondy: Polowanie na krwawą orchideę **FILM** – film sensacyjny, USA 2004

21.00 Projekt Monster – film **FILM** katastroficzny, USA 2008

22.50 Człowiek widmo **FILM** – thriller, USA/Niemcy 2000

1.05 Echa na stacji Parrish (3, 4) – serial krym., Australia

3.05 Kroniki Shannary (1-3) – serial fantasy, USA 2016

PARAMOUNT NETWORK

8.00 Psi Patrol: Wielki film **FILM** – anim., USA/Fr./Kan. 2023

9.55 Dzień Dobry TV – komedia **FILM** obyczajowa, USA 2010

12.15 Michael – film **FILM** obyczajowy, USA 1996

14.30 Złap mnie, jeśli potrafisz **FILM** – komedia kryminalna, USA/Kanada 2002

17.35 Iluzja – thriller, Francja/USA **FILM** 2013, wyk. Jesse Eisenberg

20.00 Iluzja 2 – thriller, Francja/**FILM** USA/Hongkong 2016

22.35 Taksen – film sensacyjny, **FILM** Francja 2008

0.30 Straszny film 2 – horror **FILM** komediowy, USA 2001

2.50 Sztanga i Cash – komedia **FILM** kryminalna, USA 2013

FX

5.25 9-1-1: Nashville (13)

6.20 CSI: Kryminalne zagadki Miami (19, 21) – krym., USA

8.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (14-16)

10.55 Z archiwum X (20-22) – s.f.

14.30 CIA (1) – serial sensacyjny

13.45 Ghost Rider – thriller, **FILM** USA/Australia 2007

16.55 Armageddon – film s.f., **FILM** USA 1998, wyk. Bruce Willis

20.05 Uprawdżona 2 – film **FILM** sens., Fr./USA/Turcja 2012

22.00 Szklana pułapka 2 – film **FILM** sensacyjny, USA 1990

0.30 Zakłamanie 2 (4) – obycz.

1.40 CSI: Kryminalne zagadki Miami (3, 4) – serial krym.

3.35 Tropiciel (9) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

6.00 Strażnik Teksasu (6-10) – serial sensacyjny, USA

10.55 Vera 7 (1) – krym., Wlk. Bryt.

12.50 Znachor – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 1981

15.35 Tootsie – komedia, USA **FILM** 1982, wyk. Dustin Hoffman

17.55 Agatha Christie: Kryminalne zagadki (2) – serial krym., Fr./Szwajcaria

20.00 Vera 7 (3) – krym., Wlk. Bryt.

22.00 Londyn w ogniu **FILM** film sensacyjny, Wielka Brytania/USA/Bulgaria 2016

0.00 Liberator 2 – film **FILM** sensacyjny, USA 1995

2.30 Sen – horror, Wielka **FILM** Brytania/USA 2017

4.10 Cimarron Strip (21)

CANAL+ SERIALE

9.50 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace (5, 6)

10.50 The Office PL 5 (10-12)

12.25 Wszystkie kolory świata (7, 8) – serial dokumentalny

14.20 Łapu capu – rozr., Pol. 2026

14.30 Naruto 6 (4-6) – anime, Jap.

16.00 Making of CANAL+

16.15 To nie jest zagadka kryminalna (1, 2) – krym.

18.25 The Office PL 2 (7-9) – serial komediowy, Polska

20.05 S.W.A.T. (17, 18) – sens.

21.40 Wilk (5) – obycz., Pol. 2021

22.00 Kontyngent (5, 6) – serial wojenny, Szwecja 2025

23.45 Piłbult (1-5) – serial sens.

3.40 Kryptonim Polska (1-3) – serial komediowy, Polska

CANAL+ 360

12.00 Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie (1)

13.00 Sung Kang – szybki i dociekliwy (1) – dok.

13.55 Z archiwów historii (4)

15.00 Kolejny prześwit (6, 1, 2)

17.00 Miasta rytm – serial dok.

18.00 Porzucona konstrukcja (6) – serial dokum., Wlk. Bryt.

19.00 Podróż poza szlakiem (1) – serial dokumentalny

20.00 Speedshop: warsztat marzeń (5) – serial dokum.

21.15 Okręty wojenne (2) – dok.

22.10 Porzucona Ameryka 2 (1) – serial dokumentalny, USA

23.05 Co poszło nie tak (5)

0.05 Kryptonim Polska (2) – serial komediowy, Polska



TLC

7.00 Suknie ślubne dla puszystych – pr. rozr.
8.00 Szczęść racy córka 4
9.00 Kiedy dzieci mają dzieci 4 – serial dok.
10.00 Mój chłopak jest mamiński 3 – rozr.
11.00 Rodzina Chantel 4 (1)
12.00 Ekstremalne choroby
13.00 Historie wielkiej wagi: Brazylia 2 – reality show
14.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show
17.00 Podwójne życie Zon (2) – serial dokum., USA 2026
18.00 Wiza na miłość 12 (20)
20.00 Siostry wielkiej wagi 6



21.00 Kobiety plus size. Mroczne oblicze Pearadis – film dokum.
22.00 Premiera: Kamera, akcja, wypadka! – rozr.
23.00 ER: Caught On Camera (3) – serial dokumentalny
0.00 Dr Pryszczyla 4 – serial dokum., USA
1.00 Siostry wielkiej wagi 6

POLSAT CAFÉ

6.00 Demakijaż (207-209) – pr. rozryw., Polska
7.30 Drugie życie sukni ślubnej (27) – rozr., Pol.
8.00 Bogaty dom – biedny dom (9, 10, 146)
11.00 Nasz nowy dom (336)
12.00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (85, 86) – pr. rozr., Polska
14.05 Kelnierka (1, 2) – dok., Pol.
15.00 Kolacja w ciemno (63-65) – rozr., Polska 2024
17.55 Nasz nowy dom (337, 338) – reality show
20.00 SuperMarket Chef (3, 4) – reality show, 2026



21.00 Bogaty dom – biedny dom (158) – reality show
22.05 Więzienie kobiet (144, 145) – serial dokum.
23.00 Gry małżeńskie (102, 103) – reality show
1.05 Więzienie kobiet (51-54) – serial dok., Pol.
3.00 Zdrady (15-17) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

6.30 Odkrycia Magdy Gessler (1) – mag. kulin.
7.00 Co za tydzień – mag.
7.35 Dobrze zrobione w domu (6) – mag.
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.30 Love the Look (2) – mag.
12.30 Teraz one (2) – rozr., Pol.
13.00 Jestem z Polski 18 (2)
14.00 Jestem z Polski (5)
15.00 Bitwa o gości (10)
16.00 Ostre cięcie (2) – pr. rozr.
17.00 Zgłoś remont 10 (1)
17.55 Ugotowani (7)
18.55 „Lalka” – making of
19.10 Kuchenne rewolucje (2, 3) – pr. rozr., Pol. 2022



21.10 Teraz one (2) – rozr., Pol.
21.40 Top Model (6) – reality show, Polska 2026
23.05 Nagi raj. Wielka Brytania 2 (6) ○
0.10 Dziewice (6) ○
1.10 Zagadki seksualności (4) – serial dokumentalny
1.45 Kto tu mieszka? (5)
2.30 Co nas truje (10) – rozr.

DISCOVERY CHANNEL

11.00 Od samochodu do domu 3
12.00 Kroniki policyjne: Szwecja 2
13.00 Złomowisko PL 5 (15, 16) – serial dok.
15.00 Nic do zgłoszenia (8)
16.00 Bracia Collins biorą się do roboty (11)
17.00 Wyciągi po antyki
18.00 Człowiek kontra niedźwiedź
19.00 Fani czterech kółek: w trasie 2 (5)
20.00 W oku cyklonu
21.00 Najniebezpieczniejszy zawód świata 22



22.00 Alaska: przetrwać na krańcu świata
23.00 Gwiazdne bitwy
0.00 Tajemnice Alaski
1.00 Poszukiwacze przeklętego złota 5
2.00 Łowcy staroci (2, 3)
2.00 Mistrzowie logistyki (9)
5.00 Fani czterech kółek 15

DISCOVERY CHANNEL

11.50 Wszystkie kolory świata
12.55 Plaże Europy (3)
13.55 Ex Libris – magazyn
14.30 Herkules – film
FILM przygodowy, USA 2014
16.10 Jaki jest z bliska – dok.
17.05 Królowe, które zmieniły świat (5)
18.00 Noce i dnie (1) – serial obyczajowy, Polska 1977, wyk. Jadwiga Barańska, Jerzy Bińczycki
19.10 Zapomniane dyktatury Europy (2) – film dokum.
20.05 Największe tajemnice monarchii (6)



21.10 Biała odwaga – dramat wojenny, Polska 2024
23.10 Brudny Harry – film sensacyjny, USA 1971
1.05 Historia w postaciach zapisana
3.00 Noce i dnie (1) – serial obyczajowy, Polska 1977, wyk. Jadwiga Barańska, Jerzy Bińczycki

FOKUS TV

9.00 Wielkie wycieczkowe (5, 6): Marina – serial dok.
11.00 Architektura z odzysku (5) – dok.
12.00 Straż graniczna 10 (1, 2)
13.00 Rolnicy. Podlasie (9-11)
16.00 Wioski wioseczki (1) – serial dokum., Pol. 2024
17.00 Premiera: Historie szalonych bogaczy (1, 2) – serial dokum., USA
18.00 Premiera: Świat z góry (1) – film dokumentalny
19.00 Premiera: Jak to wyjaśnić? (10) – dok.
20.00 Premiera: Świat z góry. Zamki (3) – serial dokum.



21.00 Premiera: Grobowce Egiptu (1)
22.00 Katakizmy, które wstrząsnęły światem (1) – dok., USA/Czechy
23.00 Poza kontrolą: Costa Concordia – film dokum.
0.00 Zabić dyktatora (1)
1.00 Porzucone konstrukcje (8) – dok.

METRO

5.50 Niezwykłe Stany Prokopa 6 – pr. rozr., Polska
6.45 Gorączka złota – serial dok.
8.00 Klan z Alaski – serial dokum.
11.40 Złomowisko PL 5 – dok.
12.40 Makłowicz w drodze
14.45 „Lalka” – making of
15.05 Farma Clarksona 2 – dok.
16.10 Azja Express – reality show
17.55 Kryminalni 2 (6, 7) – krym.
20.00 Zatańcz ze mną – komedia
FILM romantyczna, USA 2004
22.15 Kolekcjoner – thriller, USA
FILM 1997, wyk. Morgan Freeman
0.35 Kuba Wojewódzki
1.35 Szpital (931) – parodok., Pol.
2.35 Szkoła (656) – parodok., Pol.
3.35 Nowa Maja w ogrodzie 3
4.35 Szpital (930) – parodok., Pol.

WP

11.10 Wariaci za kierownicą 7
12.10 Pokochaj lub sprzedaj 6
13.05 Pokochaj lub sprzedaj Quebec – reality show, Kan.
14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver
15.00 Policjanci z sąsiedztwa 8
16.00 Policjanci z sąsiedztwa 5
16.55 Pogoda
17.05 Policjanci z sąsiedztwa 5
19.00 Policjanci w akcji 2 (6)
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 5
21.00 Strażacy z sąsiedztwa 3
21.55 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 13
23.00 Mistrzowie Kabaretu
0.00 Mistrzowie Kabaretu 8
1.00 Mistrzowie Kabaretu 14

WP

11.10 Wariaci za kierownicą 7
12.10 Pokochaj lub sprzedaj 6
13.05 Pokochaj lub sprzedaj Quebec – reality show, Kan.
14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver
15.00 Policjanci z sąsiedztwa 8
16.00 Policjanci z sąsiedztwa 5
16.55 Pogoda
17.05 Policjanci z sąsiedztwa 5
19.00 Policjanci w akcji 2 (6)
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 5
21.00 Strażacy z sąsiedztwa 3
21.55 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 13
23.00 Mistrzowie Kabaretu
0.00 Mistrzowie Kabaretu 8
1.00 Mistrzowie Kabaretu 14

ZOOM

8.05 Jakubiak rozgryza Chorwację – magazyn kulin.
9.35 Wojciech Ciejrowski – bosko przez świat
12.55 Sensacje XX wieku – hist.
15.20 Stawka większa niż życie (1, 2) – serial wojenny, Polska
17.50 Jaś Fasola w najlepszym FILM wydaniu – kom., Wlk. Bryt.
19.00 MasterChef: Cześć 7
20.20 Dymno – najlepsze momenty – film dokum.
21.30 Niewygodny świadek FILM – dramat sens., USA 1990
23.15 Adam szuka Ewy VIP. Holandia – pr. rozr., Holandia
0.25 Magia nagości. Polska 5
1.30 Magia nagości – pr. rozryw.
2.35 Kabaretowe przeboje

NOWA TV

6.55 Wehikuł czasu
7.30 Interwencja – taka jest Polska (578) – mag.
8.20 Frieren. U kresu drogi (9, 10) – serial anime, Jap. 2023
9.30 Dragon Ball Super (70-72)
11.00 Kabaretowa Ekstraklasa
14.00 Kabaret na wypasie, czyli Jabbar na żywo! – rozr., Pol.
15.00 Miodowe lata (28) – kom.
15.40 Śmierć pod palmami 2 (1-8) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
0.00 Ślad (88) – serial kryminalny
1.00 Łowca podołłów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Daleko od noszy (94, 95)
5.00 Pod lupą MIGACZ

NOWA TV

6.55 Wehikuł czasu
7.30 Interwencja – taka jest Polska (578) – mag.
8.20 Frieren. U kresu drogi (9, 10) – serial anime, Jap. 2023
9.30 Dragon Ball Super (70-72)
11.00 Kabaretowa Ekstraklasa
14.00 Kabaret na wypasie, czyli Jabbar na żywo! – rozr., Pol.
15.00 Miodowe lata (28) – kom.
15.40 Śmierć pod palmami 2 (1-8) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
0.00 Ślad (88) – serial kryminalny
1.00 Łowca podołłów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Daleko od noszy (94, 95)
5.00 Pod lupą MIGACZ

FOOD NETWORK

11.20 Akcja: Restauracja! Ostatnia szansa
12.20 Kuchnia jak u mamy – mag.
13.30 W kuchni szefa (2/3, 3)
14.35 Molly gotuje na farmie 12
15.40 Kobieta na Dzikim Zachodzie – magazyn kulin.
16.45 Koreańskie smaki z Esther Choi – mag. kulin.
17.50 Dzieciście mistrzostwo wypieków: słodkie duety
18.50 Uczta w hotelu grozy
19.50 Makłowicz w drodze
21.00 Magda gotuje internet
21.30 Kuchenne rewolucje – rozr.
23.40 Mistrzostwa w halloweenowych wypiekach – reality show
1.40 Halloweenowe wojny

HGTV HOME & GARDEN

10.40 Uratuj swój ogród 8 – mag.
11.35 Najbardziej odporne podwórko w dzielnicy – pr. rozryw.
12.35 Dobrze zrobione w domu
12.45 Zgłoś remont 11 – pr. rozr.
13.40 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.
15.35 Polowanie na ogród 2
16.40 Polowanie na ogród – tarasy – program rozrywk.
17.15 House Hunters – Poszukiwacze domów 5 – program rozrywkowy
18.55 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr.
21.45 Mieszkanie na miarę
22.40 Mieszkanie na miarę 4
23.35 Renovation Aloha 3 – rozr.

POLSAT

13.00 Świat według Kiepskich (588, 541-545) – serial kom.
16.00 SuperMarket Chef
16.35 Serca dwa – serial dokum.
17.05 Złomiarze – serial dokum.
18.05 Świat według Kiepskich (546, 547) – serial komediodowy
19.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr.
21.00 Bez snu
FILM – thriller, USA 2017
23.00 65 – film s.f., FILM USA/Kanada 2023
0.55 Backdoor. Wyjście awaryjne (2) – serial kom.
1.20 Świat według Kiepskich (468, 432-435) – serial kom.

DISCOVERY SCIENCE

8.00 Zoom na architekturę
10.00 Jak to jest zrobione? 25
12.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16
14.00 Jak działa wszechświat?
16.00 NASA – archiwum tajemnic
17.00 Tajemnice ładowania na Księżycu: Pozar w kabine pilota – serial dok.
18.00 Jak to jest zrobione?
18.30 Jak to jest zrobione? 25
20.00 Największe paranormalne zagadki
22.00 Kłątwa Trójkatu Bermudzkiego
0.00 Na tropie legendarnych potworów
2.00 Przypadki z archiwum 10

TRAVEL CHANNEL

6.00 Wybawcy zwierząt – dok.
8.05 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.
10.10 Niezwykłe Stany Prokopa
12.15 Baseny z rozmachem
14.20 Ciężarówka przez Stany
15.55 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny
18.00 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.
20.00 Nagi instykt przetrwania – serial dokumentalny
22.05 Sprawa dla medium i detektywa – serial dokum.
0.15 Grenlandia – wyspa skarbów – serial dokum.
2.20 Górskie potwory – dok.
5.25 Człowiek kontra jedzenie

TRAVEL CHANNEL

6.00 Wybawcy zwierząt – dok.
8.05 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.
10.10 Niezwykłe Stany Prokopa
12.15 Baseny z rozmachem
14.20 Ciężarówka przez Stany
15.55 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny
18.00 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.
20.00 Nagi instykt przetrwania – serial dokumentalny
22.05 Sprawa dla medium i detektywa – serial dokum.
0.15 Grenlandia – wyspa skarbów – serial dokum.
2.20 Górskie potwory – dok.
5.25 Człowiek kontra jedzenie

NATIONAL GEOGRAPHIC

8.00 Katastrofy pod lupą
10.00 Katastrofa w przestworzach
16.00 Megazaszczyt
17.00 Złoto Hitlera
18.00 Tajemnice wojny: Blitzkrieg
19.00 Zaginięcie skarby Biblii: Tajemnice wiary
20.00 Grecja: Miejsce pełne tajemnic
21.00 Odkopaj historię
23.00 11 września: Zjednoczeni (1) – dok., Wlk. Bryt./USA 2026
0.00 Al-Kaida: Przed 11 września (1) – film dokum.
1.00 Strzegąc granic 9
1.30 Strzegąc granic
2.00 Wyprawa na dno

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

11.00 Hipopotamy z Gabonu: niepotwory surferzy – dok.
12.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy
13.00 Muszle: rzeźby natury
14.00 Wilki z Yellowstone
15.00 Krokodyle z Okawango
16.00 Królestwo krokodyli: Grumet i Mara – film dok.
17.00 Podjeżdżane na safari
19.00 Madagaskar – najdziwniejsze gatunki
20.00 Europa z powietrza
21.00 Walki zwierząt
22.00 Drapieżcy z raf koralowych – film dokum.
23.00 Europa z powietrza
0.00 Niezwykły dr Pol

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

11.00 Hipopotamy z Gabonu: niepotwory surferzy – dok.
12.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy
13.00 Muszle: rzeźby natury
14.00 Wilki z Yellowstone
15.00 Krokodyle z Okawango
16.00 Królestwo krokodyli: Grumet i Mara – film dok.
17.00 Podjeżdżane na safari
19.00 Madagaskar – najdziwniejsze gatunki
20.00 Europa z powietrza
21.00 Walki zwierząt
22.00 Drapieżcy z raf koralowych – film dokum.
23.00 Europa z powietrza
0.00 Niezwykły dr Pol

BBC EARTH

11.00 Dzikie zakątki Ziemi z Simonem Reeve'em 2
12.15 W okowach mrozu 5 – dok.
15.15 Malownicze trasy kolejowe 5 – serial dokum.
17.10 David Attenborough i cuda natury – serial dok.
17.40 Dzikie polow – serial dokum.
18.40 Planety – serial dokum.
19.45 Megarakieta NASA – dok.
20.55 Życie na pustkowiu: powroty – serial dokum.
22.00 W okowach mrozu – dok.
22.55 Niezwykłe wyspy tropikalne – serial dokum.
0.00 Cała prawda o kaloriach
1.10 Na pokuszenie: ultra przetworzona żywność – serial dokum.

POLSAT WIASAT HISTORY

6.15 Czolg: najważniejsza broń II wojny światowej: Zmechanizowana wojna; Wojna w ruchu; Zbudowany do walki; Największe bitwy
10.30 Naziszi: korzenie zła
13.30 Najgroźniejsi ludzie Hitlera
18.10 Historia sprawiedliwości
21.00 Świta Hitlera: Albert Speer, Martin Bormann; Eva Braun – serial dokumentalny
0.25 II wojna światowa: cena imperium: Koniec początku; Początek końca; Operacja Overlord; W samym piekle; Bezwarunkowa kapitulacja; Tysiąc słów – serial dokum.

POLSAT WIASAT HISTORY

6.15 Czolg: najważniejsza broń II wojny światowej: Zmechanizowana wojna; Wojna w ruchu; Zbudowany do walki; Największe bitwy
10.30 Naziszi: korzenie zła
13.30 Najgroźniejsi ludzie Hitlera
18.10 Historia sprawiedliwości
21.00 Świta Hitlera: Albert Speer, Martin Bormann; Eva Braun – serial dokumentalny
0.25 II wojna światowa: cena imperium: Koniec początku; Początek końca; Operacja Overlord; W samym piekle; Bezwarunkowa kapitulacja; Tysiąc słów – serial dokum.

CANAL+ KUCHNIA

14.35 Domowa piekarnia Kucharskiego 5 – mag.
15.30 Nie bój ryby! – mag. kulin.
16.00 Jamie: uczta za mną
17.05 Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym – serial dok.
18.05 Jakubiak rozgryza Małtę – magazyn kulinarny
18.35 Wyjątkowe smaki miast 2
19.50 Poza Bali: podróż do serca Indonezji – serial dokum.
20.50 Włoska uczta – serial dok.
21.50 James Martin: hiszpańska przygoda – serial dokum.
22.45 Tajemnice indyjskich smaków – serial dokum.

CANAL+ DOMO

13.10 Cudotwórcy – pod presją
14.10 Wielkie projekty: Australia 12 – serial dokum.
15.20 Gardeners' World 16
16.20 Kupione i co dalej? 4
17.00 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 10 – mag.
17.30 Room service. Hotele od kuchni – mag. poradnikowy
18.00 Daleko od miasta 16 – dok.
19.00 Dom w mieście – serial dok.
20.00 Generalna odbudowa
21.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 10 – serial dokum.
22.00 Wielkie projekty: Australia 11 – serial dokum.

POLSAT

13.00 Świat według Kiepskich (588, 541-545) – serial kom.
16.00 SuperMarket Chef
16.35 Serca dwa – serial dokum.
17.05 Złomiarze – serial dokum.
18.05 Świat według Kiepskich (546, 547) – serial komediodowy
19.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr.
21.00 Bez snu
FILM – thriller, USA 2017
23.00 65 – film s.f., FILM USA/Kanada 2023
0.55 Backdoor. Wyjście awaryjne (2) – serial kom.
1.20 Świat według Kiepskich (468, 432-435) – serial kom.

TVP KOBIECI

14.00 Rodzinka.pl (200, 201)
15.00 Tańcząca ze światem – Maroko – magazyn
15.30 Ojciec Mateusz 15 (195, 196) – serial kryminalny
17.20 Zatkota Neapolitańska. W cieniu wulkanów – dok.
18.30 Wodecki Festiwal – przeboje tamtych lat
19.30 Panna młoda (13) – obycz.
20.30 Wichrowe wzgórze (371) – serial obyczajowy
21.30 Na tropach przeszłości (5)
22.30 Poradnik pozytywnego myślenia – komediodramat, USA 2012

PLANETE+

12.30 Średniowieczne serce Czech i Moraw – serial dok.
13.05 Polska z góry. Nad wodą Okalec raj – serial dok.
13.35 Sekretnie życie fok – dok.
15.45 Ocean. Hymn życia – dok.
16.50 Podróż do wnętrza chmur
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4
19.40 Dolly Parton – amerykański skarb – dok.
20.50 Keanu Reeves. Mesjasz popkultury – film dokum.
22.00 Clint Eastwood. Ostatnia legenda – film dokumentalny

TVP DOKUMENT

13.00 Lena na Kaukazie
13.30 Tacy byliśmy
14.00 Rzeki Chorwacji – film dok.
15.00 Norwegia. Zew natury
16.00 Eurostar: rewolucyjna kolej – film dokumentalny, Fr.
17.05 Podróżnicy – odkrywcy
18.10 Sanatorium miłości 6
19.10 Jaki jest z bliska – film dok.
20.00 Andrzej Wajda. Człowiek z Gdańska – film dok., Pol.
21.05 Jak wychować syna – dok.
22.05 Reunion – laboratorium ewolucji – film dok., Niem.
23.05 Pieśń o pięknie w prostocie – film dokum.

TVP SPORT 6.15 Niezwykłe historie Białe-Czerwonych 6.45 Siatkówka mężczyzn: LOTTO Giganci Siatkowi 2026: Warta – Halkbank 8.30 Piłka nożna kobiet: Eliminacje mistrzostw świata: Belgia – Polska 10.35 Kamera TVP Sport 11.10 Polska Liga Żeglarska 11.40 Siatkówka mężczyzn: LOTTO Giganci Siatkowi 2026 – mecz o 3. miejsce (live) 14.15 Siatkówka mężczyzn: LOTTO Giganci Siatkowi 2026 – finał (live)	EUROSPORT 1 8.30 Kolarstwo: Gran Piemonte 10.00 Kolarstwo: Mistrzostwa Europy – Lubiana 2026 10.35 Kolarstwo: Giro di Lombardia (live) 17.15 Kolarstwo szutrowe: Mistrzostwa świata – Nannup 2026 – wyścig kobiet 18.15 Wspinaczka: Zawody World Series w Chongqing – speed par mieszanych – finały 19.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Chongqing – speed par – finały	POLSAT SPORT 1 8.00 Tenis: Turniej ATP w Szanghaju – 2. runda (live) 10.00 Magazyn Polskiego Sportu – mag. sportowy 11.00 7. strefa – mag. siatkarski 12.00 Siatkówka mężczyzn: Memoriał Arkadiusza Gołasia – półfinał: Skra Belchatów – ZAKSA (live) 15.00 Siatkówka mężczyzn: Memoriał Arkadiusza Gołasia: Berlin Recycling Volleys – Resovia (live) 17.30 Siatkówka mężczyzn: Bogdanka Volley Cup: Bogdanka LUK Lublin – Fenerbahçe SK (live)	TVP ABC 9.30 Domisie 10.30 Cześć, czy mogę Cię zjeść? 10.20 Bajki Bolka i Lolka 10.45 Reksio 11.05 Pająk Lucas 2 11.35 Pszczółka Maja 12.00 Strażak Sam 9 12.25 Domisie 13.05 Hulahool 13.20 Pyś i Bill 13.50 Odo 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham 14.35 Bazzrolinka 14.45 Kid Lucky 15.15 Zwierzątki Czytali	MINIMINI+ 9.43 Edzio i Lusja 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 13.40 Pszczółka Maja 2 13.55 Moje urodziny 14.01 Pszczółka Maja 2 14.40 44 Koty 15.28 Kicia Kocia 2 15.45 Jeżyk Happy 16.02 Marta mówi 16.30 Zouk	TVN 24 6.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 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 15.30 Ranking Mazura 16.00 Fakty po południu 18.00 Dwie strony 19.00 Kadr na Kino – mag. 19.15 Serwis informacyjny 19.25 Fakty po Faktach
17.00 Żużel: ME par – Grudziądz 2026 (live) 20.15 Boks: PZB Suzuki Boxing Night 42 w Żyrardowie: Polska – Norwegia (live) 23.15 Sportowy wieczór 23.45 Futsal: Eliminacje ME – mecz: Polska – Ukraina 1.40 Boks: Gala w Los Angeles – podsumowanie	20.00 Snooker: Shenzhen Open – mecz finałowy 22.00 Kolarstwo: Giro di Lombardia 23.00 Kolarstwo szutrowe: Mistrzostwa świata – Nannup 2026 – wyścig kobiet 0.00 Snooker: Turniej British Open – mecz finałowy	20.30 Siatkówka mężczyzn: Bogdanka Volley Cup im. Tomasza Wójcickiego: PGE Projekt Warszawa – Włocławek (live) 23.00 Siatkówka mężczyzn: Memoriał Arkadiusza Gołasia – mecz półfinałowy: PGE GieK Skra Belchatów – ZAKSA	15.35 Lassie i przyjaciele 16.05 Ricky Zoom 16.35 44 Koty 17.05 Dino Ranczo 17.30 Super Wings 18.00 Opowieści z zielonego lasu 18.30 The Garfield Show 19.00 Dolina Muminków 2 19.20 Ernest i Celestyna	16.56 Blaze i megamaszyny 3 17.55 Blaze i megamaszyny 3 18.22 Dora poznaje świat 7 19.40 Smerfy 20.08 Cloudy & Stormy 20.35 Dolina Muminków 4 21.01 Wierszyki domowe 21.31 Pola i Piotrus 22.18 Barbie: Dreamhouse Adventures 2	20.00 Superwizjer – mag. 21.00 Ranking Mazura 21.30 Serwis informacyjny 22.00 Szkoła kontaktowa 23.00 Dzień po dniu 0.00 Fakty po Faktach 0.40 Superwizjer – mag. 1.45 Nic do zgłoszenia – dok. 2.40 Nowa Maja w ogrodzie 3.00 Akademia ogrodnika
CANAL+ SPORT 9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Malaga CF – RCD Espanyol 11.15 Premier League Review 12.30 Premier League Preview 13.10 LaLiga Show 13.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska (live) 16.15 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Motor Lublin – Unia Leszno 19.45 1 na 1 Extra 20.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska (live) 23.00 Boks: BKFC Fight Night: Bethlehem – waga półśrednia: G. Cisneros – R. Petersen 0.10 Sporty walki: ONE Friday Fights 174 1.15 1 na 1 Extra	EUROSPORT 2 11.30 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans 13.00 Snooker: Shenzhen Open – mecz finałowy 14.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Chongqing – speed 16.30 Snooker: Turniej British Open – mecz finałowy 18.00 Tenis: Australian Open 2026: C. Alcaraz – N. Djoković 20.00 Kolarstwo: Giro di Lombardia 21.00 Kolarstwo szutrowe: Mistrzostwa świata – Nannup 2026 – wyścig kobiet 22.00 Snooker: Shenzhen Open – mecz finałowy 0.00 Kolarstwo: Giro di Lombardia	POLSAT SPORT 2 8.30 Piłka ręczna mężczyzn: LM – mecz: Vardar – Wisła Płock 11.00 Tenis: Turniej ATP w Szanghaju – 2. runda (live) 12.30 Tenis: Turniej ATP w Szanghaju – 2. runda (live) 14.30 Tenis: Turniej ATP w Szanghaju – 2. runda (live) 17.25 Koszykówka mężczyzn: PGE Basket Liga – mecz: King – WKS Śląsk Wrocław (live) 20.00 Magazyn Polskiego Sportu 20.55 Piłka nożna: Liga holenderska: AFC Ajax Amsterdam – Nijmegen (live) 23.00 Tenis: Turniej ATP w Szanghaju – mecz 2. rundy 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.25 Patryk Rozgwiezda Show 4 8.55 SpongeBob Kanciastoporty / SpongeTom Krótkoporty 16 9.25 SpongeBob Kanciastoporty 16 9.55 SpongeBob Kanciastoporty 12 10.15 SpongeBob Kanciastoporty 10 10.45 Harmidom 5 11.10 Harmidom 8 11.40 Harmidom 11.55 Grzmotomocni 12.50 Grzmotomocni: Tajniacy 2 13.20 Niebezpieczny Henryk 14.20 Wielkomocny 4 15.20 Harmidom 6	TELETOON+ 7.54 Harmidom 8.21 Angelo rządzi 8.51 Siostry 3 10.20 Barbie: Dreamhouse Adventures 2 11.44 Biuro detektywistyczne Laszego i Mai 2 12.31 Osmar 13.04 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 14.52 Siostry 2 15.32 Za moich czasów 16.31 Dinius i Lusja 16.58 Kumpel z dżungli – na ratunek! 17.25 Charlotte i trzy muszkieterki 17.49 Siostry 3 18.46 Harmidom	TVP info_ 14.30 Serwis Info Poranek 15.30 Serwis Info Poranek 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Telexpress 17.15 Telexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Sprawdzamy 18.00 Panorama 18.20 Telepłotki 18.30 Kiedys to było... 19.00 Serwis Info Poranek 19.30 Program informacyjny 19.30 20.15 Co ludzie powiedzą? 21.00 100 pytań do... 21.45 Panorama 22.10 Oko na Wschód 22.30 Rozmowy nocą 23.00 Wydarzy się jutro
CANAL+ SPORT 2 9.00 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – mecz półfinałowy gry pojedynczej (live) 11.00 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – półfinał gry pojedynczej (live) 13.00 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – mecz półfinałowy gry pojedynczej (live) 15.15 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – półfinał gry pojedynczej (live) 17.30 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – półfinał gry pojedynczej (live) 19.45 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – półfinał gry pojedynczej (live) 22.00 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – półfinał gry pojedynczej (live) 0.15 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – półfinał gry pojedynczej (live)	Eurosport 1 9.15 Formula 1: GP Singapuru – kwalifikacje do sprintu pojedynczej (live) 10.55 Formula 1: Grand Prix Singapuru – sprint (live) 12.30 GP Confidential 13.10 Formula 1: Grand Prix Singapuru – sprint 14.15 Formula 1: Grand Prix Singapuru – studio (live) 14.55 Formula 1: GP Singapuru – sesja kwalifikacyjna (live) 17.00 Ligue 1 Show (6) 17.30 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – Parma (live) 20.40 Piłka nożna: Liga włoska: SSC Napoli – Frosinone (live) 23.00 Eleven Go Live 0.20 Birds of paradise – film dok.	POLSAT SPORT 3 8.30 Koszykówka mężczyzn: PGE Basket Liga: Zastal – Legia 11.00 Piłka ręczna mężczyzn: LM: Industria – SC Magdeburg 13.00 Magazyn Polskiego Sportu 14.30 Piłka nożna: Liga holenderska – mecz: PSV Eindhoven – sc Heerenveen 17.00 Magazyn sportowy 18.00 Piłka ręczna mężczyzn: LOTTO Superliga: Wybrzeże – Gwardia Opole (live) 19.50 Piłka ręczna mężczyzn: Liga Mistrzów – mecz: Pick Szeged – Sporting CP (live) 23.00 Piłka nożna: Liga saudyjska: Al-Nassr FC – Diriyah Club	NICK JR. 8.20 Tim Rex wśród gwiazd 8.50 Barabapapa i jego rodzinka 9.20 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Pan Krokodyl 10.35 Świnka Peppa 7 10.50 Santiago z móż 11.15 Dora 5 11.45 Zwiérzęce zagadki 2 12.20 Rubble i jego ekipa 2 12.50 Psi Patrol 6 13.40 Świnka Peppa 4 13.55 Barabapapa i jego rodzinka 14.25 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 14.45 Barabapapa i jego rodzinka 2 15.15 Zwiérzęce zagadki	DISNEY JUNIOR 8.00 Klub Myszkki Miki Plus 8.30 Spidey i superkumple 4 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 9.30 Klub Myszkki Miki Plus 10.00 Blue 3 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 11.30 Superkity 3 12.00 Spidey i superkumple 4 12.30 Iron Man i super ekipa 13.00 RoboGobo 2 13.30 Klub Myszkki Miki Plus 14.00 Ariel: Mała Syrenka 2 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 15.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 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 Czysta Polska 17.00 W rytmie dnia 17.30 Na miejscu zbrodni 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 Wydarzenia 24 0.00 Na miejscu zbrodni 0.40 Wydarzenia wieczorne
CANAL+ SPORT 5 9.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz barazowy: Stal Gorzów – PSZ Poznań 12.00 LaLiga Show 12.30 Premier League Preview 13.00 Dart: Swiss Darts Trophy (live) 17.15 1 na 1 Extra 18.00 Hit the Mic – Zostań komentatorem! (6) 19.00 Dart: Swiss Darts Trophy (live) 23.20 Liga+ 0.45 Boks: BKFC Fight Night: Bethlehem – waga półśrednia: G. Cisneros – R. Petersen	Eurosport 2 15.05 Ousmane Dembélé – Pierwsze kroki – film dok. 15.20 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: FC Augsburg – Bayern Monachium (live) 17.35 Bundesliga Clubs 17.55 Bundesliga Clubs 18.15 Ligue 1 Show (6) 18.55 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: Marítimo – FC Porto (live) 21.05 Piłka nożna: Liga włoska: Inter – Parma Calcio 1913 22.55 Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością 23.40 Dramatyczne rzuty karne	POLSAT PLAY 6.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Poszukiwacze historii 10.00 Tajne operacje Hitlera 13.10 Historia czołgów 15.40 Tajna historia XX wieku 16.05 Zawód glina 17.05 Polacy za granicą 18.10 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi 21.05 Wakacje z Bałtykiem 22.00 Polacy za granicą 0.05 Łowca pedofilów 1.10 Wzięciem 2.05 Złotymierz 3.05 Starożytni kosmici 5.00 Starożytni kosmici 14	TVN TURBO 10.15 Naprawy nie do naprawy 11.00 Cieżarówka przez pół świata 12.00 Duda kontra Zdrajcański 12.45 Kupione, zrobione, sprzedane 13.45 Wozy samochodowe 15.45 Polski supersamochód 16.30 Z drugiej ręki 17.15 Jeździć, obserwować 18.00 Zawodowi handlarze 18.45 Co tu się odejchało? 19.15 Mobilni mechanicy 20.45 Zawodowi handlarze 22.15 Jeździć, obserwować 23.45 The Grand Tour	TVS 7.40 Koncert życzeń 9.25 Muzyczne dzień dobry 10.05 Przy muzyce po Śląsku 11.00 Kłachy i Lachy 11.20 Koncert Gwiazd TVS – Rozgrywka 12.35 Przy muzyce po Śląsku 13.35 Kłachy i Lachy 14.00 Szlagierowa lista 16.00 Koncert życzeń 17.45 Przy muzyce po Śląsku 18.25 Śląska karuzela 19.55 Hansi Hinterseer zaprasza 22.05 Koncert w TVS 23.45 Szlagierowa lista 1.40 Program muzyczny	TV TRWAM 16.10 Historia PL 17.00 Ukryci w Ionie Matki 17.30 Przelamując bariery 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończonych 19.00 Msza święta 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Młody Ojciec 21.50 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Warto być ojcem 22.50 Głos serca 23.00 Odpowiedzialni za Kościół

MARTA „MANDARYNA” WIŚNIEWSKA

Celebrować chwile

Naszą rozmówczynię pytamy o występ w „Tańcu z gwiazdami”, gościnny udział w programie „Nasz nowy dom”, a także o związek z byłym mężem, Michałem Wiśniewskim.



W „Tańcu z gwiazdami” u boku Krystiana Rzymkiewicza odkrywa uroki tańca towarzyskiego.



Jako gość specjalny w programie „Nasz nowy dom”. Emisja: 22.10 o godz. 20.30 w Polsacie.

➔ DANCING WITH THE STARS. TANIEC Z GWIAZDAMI

ND 11.10 godz. 19.55 POLSAT

Spodziewałaś się, że Twój powrót do byłego męża wywoła medialną burzę?

Podejrzewaliśmy, że to będzie news, ale nie sądziłam, że będę musiała zmienić lodówkę, bo nawet z własnej będę „wyskakiwać” (śmiech). Z drugiej strony spotyka nas też dużo życzliwości, obcy ludzie mówią nam, że trzymają kciuki – to jest miłe. W naszym powrocie nie było kalkulacji. Po prostu tak się wydarzyło i jest nam z tego powodu ciepło na sercu. Bardzo doceniam, że ludzie nas wspierają, ale najważniejsze i tak jest to, co jest między nami. A show-biznes bywa kłujący. Oczywiście jest w nim też

mnóstwo pięknych momentów i chciałabym o nich mówić równie głośno. **Stara miłość nie rdzewieje?** Zobaczymy. Byłoby fajnie. Ostatnio wydałam z Michałem Wiśniewskim piosenkę pt. „Będzie Było”. Jest to komentarz do tego, co dzieje się wokół i w związku z nami.

Na jakim etapie życia jesteś? Lubię swoje życie i lubię o nim decydować. Dobrze się ze sobą czuję i celebрую każdą chwilę. Jestem już na tyle dojrzałą osobą, że wiem, w którym miejscu życia się znajduję. Właśnie dlatego zdecydowałam się na udział w „Tańcu z gwiazdami”. To moment, w którym chcę próbować nowych rzeczy, sprawdzać siebie i przekonać się, co jeszcze mogę

osiągnąć. Nie chcę zamykać się w tym, co już znam.

Co przekonało Cię do udziału w „Tańcu z gwiazdami”?

To nie było nic rewolucyjnego. Po prostu uznałam, że to fajny moment i że naprawdę tego chcę. Rozmawiałam z Pauliną Gałązką i Jackiem Jelonkiem, którzy byli wcześniej w programie, a są moimi dobrymi znajomymi. Oboje mówili, że to cudowna przygoda i wspaniałe wyzwanie. A że lubię wyzwania, to pomyślałam: „Do roboty!”.

Taniec nie jest Ci obcy. Czy mimo to pojawia się stres przed wejściem na parkiet?

Tak, stresuję się. Właśnie dlatego, że taniec nie jest mi obcy, choć w innej formie. Na szczęście świetnie się bawię. Gdyby nie dawało mi to frajdy i przyjemności, byłoby mi ciężko, bo setki godzin spędzone na sali są dla mnie męczące, choć przyjemnie męczące.

Co dzieje się podczas prób?

Przysłowiowo gryziemy parkiet. Tam są wszystkie emocje. Zazwyczaj na początku robię wielkie oczy i myślę: „Jak ja to ogarnę? Ile te nóżki muszą zrobić na tym parkiecie?”. Potem próbuję podejść do tematu i myślę sobie: „O kurde,

jest jeszcze dziwniej, niż mi się wydawało”. A później, krok po kroku, zaczyna się nauka. Pierwszy moment, kiedy coś wreszcie wychodzi, jest bardzo satysfakcjonujący. Potem okazuje się, że pojawia się wiele „ale” – to, co przed chwilą wyszło, nagle przestaje mieć znaczenie (śmiech). Jest dużo pracy, ale też ogromna przyjemność, a przy tym hektolitry prawdziwego potu, bo taniec to fizyczna praca.

Wkrótce pojawisz się jako gość w „Naszym nowym domu”. Kogo spotkałaś na planie?

Poznałam mamę i córkę. Chciałam podarować im chwilę uśmiechu za pomocą tańca. Cieszę się, że dziewczyny dostały szansę na nowy start, bo są naprawdę fajne. Jeśli moja obecność w programie mogła choć na chwilę oderwać je od trosk, to dla mnie ogromna przyjemność. Bardzo dobrze, że „Nasz nowy dom” istnieje i niesie ze sobą tak wspaniałą inicjatywę. I może być dla nas inspiracją, by także pomagać innym na miarę swoich możliwości.

Rozmawiała
MARIKA GORCZYŃSKA

XXVI Dzień
Papieski

Zespół Golec
uOrkiestra wykona
piosenkę „Leć
muzyczko”.

„ŚW. JAN PAWEŁ II – W GÓRĘ SERCA” – KONCERT

Ten, co ukochał góry

➔ „ŚW. JAN PAWEŁ II
– W GÓRĘ SERCA”
– KONCERT Z OKAZJI XXVI
DNIA PAPIESKIEGO
ND 11.10 godz. 17.30 TVP 1

W niedzielę poprzedzającą rocznicę wyboru Karola Wojtyły na Stolicę Piotrową wspominamy Papieża Polaka. Zbieramy też środki na stypendia dla podopiecznych Fundacji „Dzieło Nowego Tysiąclecia”. Tegoroczny, XXVI Dzień Papieski obcho-

dzimy pod hasłem „Św. Jan Paweł II. Uczeń-misjonarz”. O godz. 9.00 w Świątyni Opatrzności Bożej w Warszawie abp Adrian Galbas odprawi Mszę św. w intencji darczyńców Fundacji (Polsat News), a w Sanktuarium św. Jana Pawła II w Krakowie, o godz. 9.30 Mszę św. będzie celebrował kard. Grzegorz Ryś (TVP 1). TVP 1 pokaże też koncert „Św. Jan Paweł II – w górę serca” z udziałem gwiazd! MJ

Nowy
sezon

Montalbano
zastanawia
się, jak
zabójca
wydostał się
z archiwum.

KOMISARZ MONTALBANO

Nie powinna tam być!

➔ KOMISARZ MONTALBANO
ND 11.10 godz. 13.00
STOPKLATKA

W archiwum w Vigàcie ktoś znajduje ciało młodej kobiety zabitej młotkiem. Tyle że z powodu remontu budynek był zamknięty. Po co więc przyszła do pracy? I jak morderca wymknął się niezauważony w zakrwawionym ubraniu? Salvo Montalbano (Luca Zingaretti) odkrywa, że za fasadą spokojne-

go życia ofiary kryją się sekrety, które komplikują dochodzenie. Podejrzanych przybywa, a nowe dowody wywracają śledztwo do góry nogami. Jakby tego było mało, syn gospodyni komisarza zostaje zatrzymany w związku z włamaniem do willi. Zapewnia, że jest niewinny. Czy można mu ufać? Przed nami kolejna odsłona ekranizacji bestsellerowego cyklu, który stworzył Andrea Camilleri. MAM

MECHANIK: PRAWO ZEMSTY

Mistrz i uczeń

➔ MECHANIK ND 11.10
godz. 20.00 TV PULS

Arthur Bishop (Jason Statham) zabija na zlecenie, a morderstwa potrafi upozorować na nieszczęśliwe wypadki. Jest mistrzem w swoim fachu, ale przyjmując zlecenie na własnego mentora, daje się wciągnąć w pułapkę. Gdy odkrywa, że został oszukany, postanawia wyrównać rachunki. Sprzymierzeńca znajduje

w synu ofiary, porywczym Steviem (Ben Foster), którego uczy fachu. Ten duet to mieszanka wybuchowa, a reżyser Simon West wie, jak podpalić lont. Statham przejął rolę po Charlesie Bronsonie, gwiazdzie pierwowzoru z 1972 roku. Przyznał, że obejrzał wszystkie jego filmy. Teraz z zimną krwią pokazuje, jak skutecznie postać przeciwników do piachu. MAM



Arthur i Stevie mają
zabójczy plan.

TVP 1	TVP 1	DVB T2	TVP 2	TVP 2	DVB T2	polsat	POLSAT	DVB T2
5.00 Sprawdzamy – magazyn, Polska 2024-2026 5.25 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz 6.20 Słownik polsko@polski 6.55 Słowo na niedzielę 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 8.00 Tydzień – magazyn rolniczy, Polska 8.30 Pociąg do Polski – serial dokumentalny, Polska 2026, reż. Andrzej Łuka 9.00 Film dokumentalny 9.30 Msza święta z Sanktuarium św. Jana Pawła II w Łagiewnikach 11.00 Komisarz Alex 26 (326): Wolna miłość – serial kryminalny, Polska 2026 11.55 Między ziemią a niebem – magazyn 12.00 Anioł Pański 12.15 Między ziemią a niebem – magazyn 12.45 Taizé. Dom serca – reportaż, Polska 2026 13.05 BBC w Jedyne: Ssaki (3): Woda – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2024, reż. Stuart Armstrong 14.10 Rolnik szuka żony. Odwiedziny (5) – program rozrywkowy, Polska 2026 14.30 Lalka (6): Wiejskie rozrywki – serial obyczajowy, Polska 1977, reż. Ryszard Ber, wyk. Jerzy Kamas 16.00 Zaraz wracam 3 (156, 157) – serial obyczajowy, Polska 2026 17.00 Teleexpress, Pogoda 17.30 Św. Jan Paweł II – w górę serca – koncert z okazji 26. Dnia Papieskiego, Polska 2026 18.40 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026	 20.25 KRYMINALNY Gra z Cieniem 2 (19) Pola konfrontuje się z dawnym oprawcą. Postanawia wymierzyć mu sprawiedliwość. Kosek wrabia rywala z półświatka i pozyskuje ludzi, którzy dołączą do poszukiwań Heleny. Nina (Karolina Gruska, zdj.) zdobywa broń. Jest zdeterminowana, by zlikwidować majora. 60 min  21.25 TELEN. DOKUM. Rolnik szuka żony 13 (6) Prowadząca Marta Manowska (zdj.) towarzyszy uczestnikom podczas kolejnych sercowych zawirowań. Rolnicy są coraz bliżej ostatecznego wyboru. 55 min	4.40 Barwy szczęścia (3414-3416) – serial obyczajowy, Polska 2026 6.25 M jak miłość (1946) – serial obyczajowy, Polska 2026 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026 7.55 Pytanie na śniadanie 11.00 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka (73) – magazyn kulturalny, Polska 2026 Prowadząca w rozmowie z językoznawcą poruszy tematy związane z mową codzienną, idiomami czy debatą publiczną. W programie znajdują się elementy edukacyjne i rozrywkowe. Nie zabraknie tematów trudnych. 40 min 11.40 The Voice of Poland 17 (9, 10): Przesłuchania w ciemno – widowisko, Polska 2026 14.00 Familiada – teleturniej 14.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026 15.10 Szansa na sukces. Opole 2027 (6) – widowisko, Polska 2026 (patrz obok) 16.10 Europa da się lubić – nowe pokolenie (6) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok) 17.15 Tak to leciało! – teleturniej muzyczny, Polska 2026 Uczestnicy uzupełniają luki w tekstach polskich przebojów. Im więcej wyśpiewają, tym więcej wygrywają. Do wyboru mają dziewięć muzycznych kategorii oraz hit za 100 tysięcy złotych. W odcinkach specjalnych pojawiają się gwiazdy. Prowadzi Kacper Kuszewski. 60 min 18.15 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej, Polska 2026 19.05 Kocham Cię, Polsko! (5) – program rozrywkowy, Polska 2026	 15.10 WIDOWISKO Szansa na sukces. Opole 2027 (6) Kolejna odsłona programu, w którym amatorzy śpiewają w formule karaoke przeboje znanych artystów. Zwycięzca odcinka awansuje do finału, a najlepszy zyskuje prawo występu w koncercie Debiutów w Opolu. Prowadzącym jest Artur Orzech (zdj.). 60 min  16.10 ROZRYWKĄ Europa da się lubić – nowe pokolenie (6) Widowisko ukazujące Europę przez pryzmat ludzi, ich historii i kultur. Autorzy sprawdzają, co nas różni, a co łączy. Prowadzi Katarzyna Zielińska (zdj.). 65 min	4.40 Disco Gramy – pr. muz., Pol. 5.25 Telezakupy TV Okazje – magazyn reklamowy 6.00 Nowy dzień z Polsat News – program inform. 8.00 halo tu polsat – magazyn, Polska 2026 11.20 Ewa gotuje (581) – magazyn kulinarny, Polska 2026 Gospodyni ugotuje francuską zupę kalafiorową, która powstała w XVIII wieku w Wersalu dla Madame du Barry. Daniem głównym będzie włoskie stromboli. Na deser zaproponuje ciasto kladdauka, wariację na temat amerykańskiego brownie. 35 min 11.55 Noc w muzeum – film przygodowy, USA/Wielka Brytania 2006, reż. Shawn Levy, wyk. Ben Stiller, Robin Williams, Jake Cherry, Mickey Rooney (patrz obok) Produkcja dla całej rodziny z pamiętną kreacją Robina Williamsa. Scenariusz oparty jest na komiksie dla dzieci chorwackiego rysownika Milana Trena. O sukcesie filmu przesądziło m.in. połączenie znakomitego pomysłu i humoru z realistycznymi animacjami. 140 min 14.15 Twoja Twarz Brzmi Znajomo (231) – program rozrywkowy, Polska 2026 16.30 Awantura o kasę – teleturniej, Polska 2026 17.40 Hitler. Muzyczna gra przebojów (4) – program rozrywkowy, Polska 2026 Sentymentalna podróż przez dekady hitów, wspomnień oraz utworów łączących pokolenia. Program oparty jest na popularnej grze towarzyskiej. Biorą w nim udział m.in. piosenkarze i aktorzy. 70 min 18.50 Wydarzenia 19.15 Sport, Pogoda 19.30 Być gwiazdą (6) – magazyn kulturalny, Polska 2026	 11.55 PRZYGODOWY Noc w muzeum Larry Daley (Ben Stiller, zdj.) musi zdobyć pieniądze na spłatę zaległego czynszu. Zatrudnia się jako nocny stróż w Muzeum Historii Naturalnej. Szybko odkrywa, że tuż po zachodzie słońca wszystkie eksponaty budzą się do życia. Próbuje zaprowadzić nad chaosem. 140 min  19.55 ROZRYWKĄ Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami (189) Izabela Kuna (zdj.) odpowiada, że ma talent nie tylko aktorski, lecz także taneczny. Niedawno znakomicie poradziła sobie z energiczną sambą. 160 min			

REKLAMA

STOPKLATKA



KOMISARZ MONTALBANO | NIEDZIELE 13:00

20.05 Sport, Pogoda 20.25 Gra z Cieniem 2 (19) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok) 21.25 Rolnik szuka żony 13 (6) – telenowela dokumentalna, Polska 2026 (patrz obok) 22.20 Rolnik szuka żony. Odwiedziny (6) – program rozrywkowy, Polska 2026 Zakończana Jedynka: 22.45 FILM Miłosna rozgrywka – komedia obyczajowa, USA 1995, reż. Lasse Hallström, wyk. Julia Roberts, Dennis Quaid, Gena Rowlands, Kyra Sedgwick (patrz obok) 0.40 FILM Wykidajło – film sensacyjny, USA 2024, reż. Doug Liman, wyk. Jake Gyllenhaal, Daniela Melchior, Conor McGregor 2.45 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 3.40 Film dokumentalny ▶ 4.40	 22.45 KOM. OBYCZ. Miłosna rozgrywka Grace (Julia Roberts, zdj.) dowiadyuje się, że jest zdradzana przez męża. Wyprowadza się do rodziców. Bliscy nie pochwalają jej decyzji. Pomoc znajduje tylko o siostry (Kyra Sedgwick). 115 min	20.40 Gwiazdy w akcji: Dzień Patriotów – thriller, Hongkong/USA 2016, reż. Peter Berg, wyk. Michelle Monaghan, Mark Wahlberg, Dicky Eklund Jr., Michael Marchand (patrz obok) 23.00 Kwiatki polskie duże – program publicystyczny, Polska 2025-2026 0.00 Dzień z życia artysty – talk-show 0.35 Będziemy mieszkać razem (6-ost.) – serial obyczajowy, Polska 2023 1.30 Porzucony (1, 2) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2016, wyk. Tom Cullen, Hannah Arterton 3.15 FILM Gończy – komedia, USA 2015, reż. Anne Fletcher, wyk. Reese Witherspoon, Sofia Vergara, Michael Mosley ▶ 4.45	 20.40 THRILLER Dzień Patriotów W Bostonie odbywa się maraton. Sportowe święto zamienia się w koszmarną eksplozję bomb. Rozpoczyna się polowanie na terrorystów. Bierze w nim udział sierżant Saunders (Mark Wahlberg, zdj.). 140 min	19.55 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami (189) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok) 22.35 FILM Złodziej tożsamości – komedia kryminalna, USA 2013, reż. Seth Gordon, wyk. Jason Bateman, Melissa McCarthy, Jon Favreau, Amanda Peet (patrz obok) 0.50 FILM Kryzys – dramat sensacyjny, Kanada/Belgia 2021, reż. Nicholas Jarecki W Stanach Zjednoczonych trwa epidemia uzależnień od opioidów. Profesor Tyrone (Gary Oldman) przeciwstawia się działaniom koncernu farmaceutycznego. 150 min 3.20 Świat według Kiepskich (416, 417): Krótki film o męskości; Człowiek, który wziął łaczki – serial komediowy, Polska 2013	 22.35 KOM. KRYM. Złodziej tożsamości Diana (Melissa McCarthy, zdj.) posługuje się danymi Sandy'ego (Jason Bateman), żeby spełniać swoje zachcianki. Mężczyzna odkrywa, że ma dług. Chce odnaleźć oszustkę. 135 min
--	---	---	---	---	---

TVN

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1502) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (6) – program rozrywk., Pol. 2026
- 7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn
- 11.30 Kobieta na krańcu świata** (7) – serial dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 12.40 Co za tydzień** – magazyn kulturalny, Polska 2026
- 13.15 „Lalka” – making of** – reportaż, Polska 2026
- 13.25 Azja Express** (6) – reality show, Polska 2026 W Prambanan uczestnicy muszą wykazać się sprytem, by znaleźć adres kolejnego przystanku. W restauracji Kuliner Ekstrim jeden zawodnik z pary zjada gulasz z węzła, a drugi dzwiga żywego pytona. Meta w Yogyakarcie – zwyczajcy lecą do Malezji. **110 min**
- 15.15 Szazam!** – komedia przygodowa, USA/Kanada 2019, reż. David F. Sandberg Czternastoletni Billy (Asher Angel) wypowiada magiczną formułę i zmienia się w superbohatera Shazama (Zachary Levi). Nie zdaje sobie sprawy, że wkrótce przyjdzie mu zmierzyć się z szalonym doktorem Thaddeusem Sivaniem (Mark Strong). **160 min**
- 17.55 Nowa Szelągowska** (3) – program rozrywk., Pol. 2026 Edyta, stewardesa, lubi spokojne życie na łonie natury. Zamieszkała w domu w lesie. Wszystkie prace przy jego remoncie i urządzaniu starała się wykonywać samodzielnie lub z pomocą ojca. Ekipa próbuje wcielić w życie pomysły wnetrzarskie kobiety. **65 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.30 Sport, Pogoda**



11.30 DOKUMENT

Kobieta na krańcu świata (7) Martyna Wojciechowska (zdj.) wyrusza do Mongolii, gdzie nawet wizyta u sąsiada potrafi oznaczać wielogodzinną drogę. Poznała tam doktor Altansukh Dorj (zdj.), lekarkę, która od 20 lat dociera do pacjentów mieszkających setki kilometrów od szpitala. **70 min**



19.45 ROZRYWK

MasterChef (6) Tym razem uczestnicy przygotowują potrawy typowe dla kuchni z różnych stron świata. W drugiej części odcinka czeka ich kolejne trudne wyzwanie, jakim są dania z podrobów. **95 min**

TV PULS

- 6.00 Tak! jest świat 11** – program informacyjny, Polska 2026
- 6.35 Kobra – oddział specjalny** (4): I... akcja! – serial sensacyjny, Niemcy 2011
- 7.30 Don Matteo: Boski detektyw 13** (5, 6): Ofiara królowej, część 1; Ofiara królowej, część 2 – serial kryminalny, Włochy 2022
- 9.40 Rodzinny interes** (11, 12): Nawigacja; Trzy kolory – serial obyczajowy, Polska 2019
- 11.40 Król rozrywk** – musical, USA 2017, reż. Michael Gracey Wiek XIX. Obdarzony bujną wyobraźnią P.T. Barnum (Hugh Jackman) jest synem krawca. Robi wszystko, by zaistnieć w świecie rozrywki. Dzięki pewnej śpiewaczce jego kariera nabiera tempa. **125 min**
- 13.45 Królowna Śnieżka** – baśń filmowa, USA/Kanada 2012, reż. Tarsem Singh Zła Królowa (Julia Roberts) doprowadza do wygnania pasierbicy (Lily Collins). Dziewczyna poznaje bandę krasnali. Pod ich okiem przechodzi trening. Wraca do królestwa z zamiarem odzyskania tronu. **125 min**
- 15.50 Był sobie pies 2** – film przygodowy, USA/Chiny/Indie 2019, reż. Gail Mancuso Bailey mieszka na farmie razem ze swoim panem (Dennis Quaid). W życiu czworonożca pojawia się wnućka właściciela, mała CJ (Kathryn Prescott). Bailey zaprzyjaźnia się z nią. Gdy matka zabiera dziewczynę do miasta, zwierzak rusza na poszukiwania. **130 min**
- 18.00 Zakonnica w przebraniu** – komedia sensacyjna, USA 1992, reż. Emile Ardolino, wyk. Whoopi Goldberg, Maggie Smith, Harvey Keitel, Bill Nunn (patrz obok)



18.00 KOM. SENS.

Zakonnica w przebraniu Gwiazda nocnych klubów, Deloris Van Cartier (Whoopi Goldberg, zdj.), jest świadkiem zabójstwa. Piosenkarka zgłasza się na policję. Dostaje ochronę i zostaje ukryta w zakonie. Pojawienie się artystki wprowadza sporo zamieszania w życie nobliwych sióstr. **120 min**



20.00 SENSACYJNY

Mechanik: Prawo zemsty Platny zabójca zostaje oszukany. Planuje odwet. **115 min**



TVN 7

- 5.30 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 4** (1) – program rozrywkowy, USA 2020
- 6.35 Bez kompleksów 2** (2) – program rozrywkowy, Polska 2026
- 7.35 Lassie. Nowe przygody** – film familijny, Niemcy 2023, reż. Hanno Olderdissen, wyk. Nico Marischka, Anna Lucia Gualano, Justus von Dohnányi, Katharina Schüttler (patrz obok) Kontynuacja przygod wiernego czworonożca, bohatera ponadczasowej książki „Lassie, wróć!”, której autorem jest Eric Knight. **110 min**
- 9.25 The Floor** – teleturniej, Polska 2026
- 10.50 Top Model** (6) – reality show, Polska 2026
- 12.20 Ukryta prawda** (1570-1572) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 15.15 Szpital św. Anny** (75, 77) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 17.15 Detektyw** (141) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Weronika zgłasza zaginięcie dwojga dzieci. Trzynastoletni syn obwinia ją za rozpad rodziny. Detektywi nie wykluczają, że chłopiec mógł uciec wraz z młodszą siostrą, aby zrobić matce na złość. Ślad prowadzi do porzuconej kołchanki ojca. **60 min**
- 18.15 Królewskie wakacje** – dramat obyczajowy, USA 2017, reż. Ernie Barbarash, wyk. Merritt Patterson, Jack Donnelly, Samantha Bond, Rhea Bailey (patrz obok) Film wykorzystujący popularny w kinie motyw współczesnego Kopciuszka. Sighisora, historyczne miasto w Transylwanii, posłużyło jako sceneria dla fikcyjnego księstwa Calpurnia. **105 min**



7.35 FAMILIJNY

Lassie. Nowe przygody Flo (Nico Marischka, zdj.) odmawia wyjazdu na Gran Canaria, ponieważ nie chce się rozstać z ukochanym owczarkiem szkockim. Wraz z nim oraz przyjaciółmi rodziny udaje się na farmę ciotki. Pomagają jej w poszukiwaniach porwanej terrierki. **110 min**



18.15 DRAM. OBYCZ.

Królewskie wakacje Maggie (Merritt Patterson, zdj.) poznaje na wakacjach Adriana (Jack Donnelly, zdj.), który jest następcą tronu. Rodzi na księżną jest przeciwna jego związkowi. **105 min**

REKLAMA

NAJLEPSZE FILMY ZAWSZE O 20:00 MECHANIK: PRAWO ZEMSTY NIEDZIELE Z JASONEM STATHAMEM 11 PAŹDZIERNIKA

- 19.45 MasterChef** (6) – program rozrywk., Pol. (patrz obok)
- 21.20 Poskromienie złości 2** – komedia romantyczna, Polska 2023, reż. Filip Zylber, wyk. Magdalena Lamparska, Mikołaj Roznerski, Agata Turkot, Piotr Nerlewski, Tomasz Sapryk (patrz obok)
- 23.30 Black Adam** – film przygodowy, USA/Kanada/Nowa Zelandia 2022, reż. Jaume Collet-Serra
- 2.10 Superwizjer** – mag.
- 2.50 Uwaga!** – mag. reporterów
- 3.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11** (8) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010
- 4.10 Nauka jazdy 5** (1) – pr. rozrywk., Polska 2022
- 4.45 Zamieszkać na plaży 7** (1) – program rozrywk., USA 2020
- 5.15 Jak to jest zrobione?** (7) – serial dokum., Kanada 2007



21.20 KOMEDIA

Poskromienie złości 2 Kasia (Magdalena Lamparska, zdj.) leci do USA. Ona i jej ukochany (Mikołaj Roznerski) zaczynają podejrzewać się nawzajem o niewierność. Ma to zaskakujące konsekwencje. **130 min**

- 20.00 Niedziele z Jasonem Stathamem: Mechanik: Prawo zemsty** – film sensacyjny, USA 2011, reż. Simon West, wyk. Jason Statham, Ben Foster, Tony Goldwyn, Donald Sutherland (patrz obok) Kandydatami do głównej roli byli Michael Douglas i Sylvester Stallone. **115 min**
- 21.55 Dziedzictwo krwi** – film sensacyjny, Francja 2016, reż. Jean-François Richet, wyk. Mel Gibson, Erin Moriarty, Diego Luna, Michael Parks (patrz obok) Sylvester Stallone miał według początkowych założeń podjąć się reżyserii filmu. **110 min**
- 23.45 Historia zemsty** – thriller, USA 2017, reż. Johnny Martin, wyk. Anna Hutchison
- 1.50 Zobacz to!**



21.55 SENSACYJNY

Dziedzictwo krwi John Link (Mel Gibson, zdj.) wychodzi z więzienia. Pewnego dnia do jego drzwi puka 17-letnia córka Lydia (Erin Moriarty). Scigana przez członków gangu narkotykowego dziewczyna liczy na pomoc ojca. **110 min**

- 20.00 Dungeons & Dragons: Złodziejski honor** – film przygodowy, USA/Kanada/Wielka Brytania 2023, reż. Jonathan Goldstein, wyk. Chris Pine, Michelle Rodriguez, Regé-Jean Page, Justice Smith (patrz obok)
- 22.55 Na własną rękę** – film sensacyjny, USA 2002, reż. Andrew Davis, wyk. Arnold Schwarzenegger, Francesca Neri
- 1.05 Subuk** – dramat obyczajowy, Polska 2022, reż. Jacek Luskiński
- 3.30 Fachowcy** (20) – serial paradokumentalny, Polska 2017
- 4.05 Usterka 13** (1) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2020
- 4.35 Dorota was urządzi!** 6 (2) – pr. rozrywk., Polska 2017



20.00 PRZYGODOWY

Dungeons & Dragons: Złodziejski honor Awanturnik Edgin Darvis (Chris Pine, zdj.) i wojownicza Holga (Michelle Rodriguez) uciekają z więzienia. Razem stawiają czoło zdrańcy i zdrańcy. **175 min**



0.00 Chile (6) – pr. rozr., Polska
0.00 Nic do zgłoszenia 6 (6)
– serial dokumentalny, Pol.
1.00 Down the road 4 (5)
– serial dokumentalny, Pol.
2.00 SOS. Ekipy w akcji
(37, 38) – serial
paradokumentalny, Polska
3.55 Sędzia Anna Maria

6 IV 6

10.50 Pokémon: Detektyw Pikachu – film przyg.
USA/Jap./Wlk. Bryt. 2019

13.05 Happy Feet: Tupot malych stóp – film animow.
wysp., Australia/USA 2006

15.25 Happy Feet: Tupot malych stóp 2 – film animowany, Australia 2011

17.40 Kong: Wyspa Czerwisk – przyg., USA/Chiny 2017

20.00 Godzilla 2: Król potworów – film s.f., Japonia/USA 2019

22.50 Annabelle wraca do domu – horror, USA 2019, reż. Gary Dauberman

1.10 Piłkarski poker – komedia obyczajowa, Polska 1988

STOPKLATKA

- 6.00 Komisarz Rex 8** (13-15) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 2004
- 9.00 Komisarz Rex 9** (1) – serial kryminalny, Włochy/Austria/Niemcy 2008, wyk. Kaspar Capparoni, Denise Zich
- 10.00 Hudson i Rex 5** (7-9) – serial kryminalny, Kan.
- 13.00 Komisarz Montalbano** (28) – serial kryminalny, Włochy 2016
- 15.30 Walkiria** – dramat
FILM wojenny, Niemcy/USA/Włochy 2008, wyk. Tom Cruise, Kenneth Branagh
- 17.45 Cztery pancerni i pies** (3, 4) – serial wojenny, Polska 1966



20.00 Adwokat – USA 1998, **FILM** reż. Steven Zaillian
Adwokat Schlichtmann (John Travolta, zdj.) stawia cały majątek na jedną kartę – postanawia wygrać sprawę o odszkodowanie przeciwko koncernowi zaniedbującemu środowisko. **135 min**

- 22.15 Buntownik z wyboru**
FILM – dramat psychologiczny, USA 1997, wyk. Matt Damon, Ben Affleck
- 0.55 W pustyni i w puszczy**
FILM – film przygodowy, Polska 2001, wyk. Karolina Sawka
- 3.25 Juliusz Cezar** (1) – serial historyczny, Włochy/USA/Niemcy 2002, wyk. Jeremy Sisto, Richard Harris

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia**
- 6.30 Sekrety rodziny** (206) – serial paradokumentalny
- 7.30 Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
- 8.00 Sekrety rodziny** (207) – serial paradokumentalny
- 9.00 Trudne sprawy** (972-976) – serial paradokumentalny, Polska
- 14.05 Więzienie kobiet** (11, 12) – serial dokum.
- 15.00 Wypasiona kuchnia** (11) – pr. rozr., Pol. 2026
- 15.10 Więzienie kobiet** (13-16) – serial dok., Pol.
- 17.00 Nasz nowy dom** (374) – reality show, Pol. 2026
- 18.10 Sekrety rodziny** (23, 24) – serial paradokumentalny



20.10 Bez litości 3. Ostatni rozdział – USA/Wł. 2023
Były rządowy zabójca Robert McCall (Denzel Washington, zdj.) wyjeżdża do Włoch, by odnaleźć spokój. Odkrywa, że jego nowi przyjaciele są pod kontrolą szefów mafii. Chce im pomóc. **130 min**

- 22.20 Strzelec wyborowy**
FILM – film sensacyjny, USA/Rumunia 2005
- 0.25 Bracia** (1) – serial obyczajowy, Polska 2023, wyk. Piotr Stramowski
- 1.30 Wydarzenia**
- 2.00 Jesteśmy dla dzieci**
- 2.45 Kabaretowa Ekstraklasa** (65) – rozr.
- 3.05 Oblicza Ameryki** – mag.

TVP SERIALE

- 5.35 Czarne chmury** (9) – serial przyg., Pol. 1973
- 6.40 Na sygnale** (931-934) – serial fabularno-dokum.
- 9.00 Stawka większa niż życie** (5, 6) – serial wojenny, Polska
- 11.15 Cztery pancerni i pies** (16, 17) – serial wojenny
- 13.30 Ojciec Mateusz** (3, 4) – serial kryminalny, Polska
- 15.25 Komisarz Alex 26** (326) – serial kryminalny, Polska
- 16.25 Ranczo 4** (40) – serial obyczajowy, Polska 2009
- 17.30 Cztery pancerni i pies** (18, 19) – serial wojenny, Polska 1970
- 19.50 Ojciec Mateusz 35** (455) – serial kryminalny, Polska



20.50 Ojciec Mateusz (5, 6)
Joanna, żona hodowcy róż, zakochała się w innym mężczyźnie i powiedziała o tym swojemu mężowi. Niebawem zostają znalezione jej zwłoki. Ksiądz angażuje się w policyjne śledztwo. **120 min**

- 22.50 Ranczo 4** (41, 42) – serial obycz., Polska 2009
- 0.45 Rodzinka.pl** (317, 318) – serial kom., Polska 2026
- 1.55 Korona królów. Jagiellonowie** (37, 38) – telenowela hist., Polska
- 2.50 Krucjata. Prawo serii** (8) – serial kryminalny, Pol.
- 3.45 Londyńczyk 2** (3)
- 4.30 Czas honoru** (1) – serial wojenny, Polska 2008

KINO POLSKA

- 6.00 Och! Kabaret** (1, 2) – program rozrywk., 2023
- 7.45 Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
- 8.05 Pieczone gołąbki**
FILM – komedia, 1966, wyk. Adam Mularczyk
- 10.20 Dwie Joasie** – komedia, **FILM** 1935, wyk. Jadwiga Smosarska
- 12.00 Szatan z siódmej klasy**
FILM – film przygodowy, 1960
- 14.35 Million za Laure**
FILM – komedia, 1971
- 16.40 Ranking najpolskiego kina** (1) – pr. rozrywk.
- 17.10 Masza** – film krótkometr.
- 17.40 Bitwa pod Wiedniem**
FILM – dramat historyczny, Polska/Włochy 2012



20.00 Sala samobójców. Hejter – 2020
Tomek (Maciej Musiałowski, zdj.) zatrudnia się w agencji będącej farmą trolli. Rujując wizerunek znanych osób, realizuje plan zemsty na rodzicach Gabi, w której się podkochuje. **170 min**

- 22.50 Wygrany** – dramat obyczajowy, Polska/USA/Szwajcaria 2011
- 1.30 Siódka-gorzk** – dramat obyczajowy, 1996
- 3.35 Halo Szpicbrodka, czyli ostatni występ króla kasiarzy** – komedia krym., 1978
- 5.45 Przez ciebie, po tobie** – film krótkometr., 2024

AXN

- 6.00 Stuart Malutki 3: Troche natury** – film animowany, USA 2005
- 7.15 Rekrut** (FBI 1) – serial kryminalny, USA 2022-2023
- 8.00 Walker: Straznik Teksasu 3** (5, 6) – serial kryminalny, USA 2022
- 10.00 Rekrut 7** (2-6) – serial kryminalny, USA 2025
- 14.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2** (6-10) – serial kryminalny, USA/Kanada 2001
Nocą na odludziu policja aresztuje chłopaka, który właśnie zakopywał zwłoki. Zespół Gila Grissoma rozpoczyna śledztwo. **305 min**



20.00 Jestem Bogiem – USA **FILM** 2011, reż. Neil Burger
Uzależniony od kokainy pisarz Eddie Morra (Bradley Cooper, zdj.) przyjmuje eksperymentalny narkotyk, który zmienia go w geniusza. Dobra passa miały, kiedy zapasy substancji się kończą. **135 min**

- 22.15 John Rambo** – film sens., USA/Niemcy 2008
- 23.50 Sahara** – film przyg., USA/**FILM** Hiszpania/Niemcy 2005
- 2.30 Jumanji** – film **FILM** przygodowy, USA 1995, wyk. Robin Williams, Kirsten Dunst
- 4.30 Agenci NCIS: Hawaje** (2) – serial kryminalny
- 5.15 Blok promocyjny AXN**

CANAL+ PREMIUM

- 6.00 Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.
- 6.15 Most do Terabitii**
FILM – film familijny, USA 2007, wyk. Josh Hutcherson, AnnaSophia Robb
- 7.50 Arco** – anim., Francja/**FILM** USA/Wielka Brytania 2025
- 9.20 Łąpu capu Extra** (10) – pr. rozrywk., Pol. 2026
- 9.50 Wicked** – musical, USA/**FILM** Kanada/Islandia 2024
- 12.35 Bałtyk** – film dok., Pol.
- 13.40 Kopnieć w czasie**
FILM – komedia, Fr./Belgia 2025
- 15.20 Thelma** – komedia, **FILM** Szwajcaria/USA 2024, wyk. June Squibb
- 16.55 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa** – wstęp do meczu (live)



17.25 PKO BP Ekstraklasa – mecz: Pogoń Szczecin – Korona Kielce (live)
Przed przerwą reprezentacyjną Portowcy zanotowali dwa zwycięstwa z rzędu. W spotkaniu ze Złocisto-Krwistymi chcą kontynuować passę. **130 min**

- 19.35 Liga+ Extra** – mag.
- 21.30 Polowanie** – dramat **FILM** sensacyjny, USA 2025
- 23.15 Boogeyman 2**
FILM – horror, USA 2007, wyk. Danielle Savre
- 0.45 Amerykański gangster**
FILM – film sens., USA 2007
- CANAL+ FILM** W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

- 6.05 Zbrodnie idealne** (6) – serial kryminalny, Fr. 2017
- 7.05 Bez śladu 3** (13-17) – serial kryminalny, USA 2004-2005
- 11.50 Kasandra 8** (2-4) – serial kryminalny, Francja 2024
- 18.00 Podróżnik 3** (1) – serial kryminalny, Francja 2024
- 20.00 Morderstwa w Colmar**
FILM – thriller, Francja/Belgia 2019, wyk. Pierre Arditi
- 22.00 Morderstwo na Cote Sauvage** – film kryminalny, Francja/Belgia 2023
- 0.05 Morderstwo w Correze**
FILM – film kryminalny, Fr. 2019
- 2.05 Morderstwa**
FILM na Gwadelupie – film kryminalny, Francja 2023
- 4.10 Zbrodnie idealne** (7, 8) – serial kryminalny, Fr. 2017

POLSAT FILM

- 6.05 Twoja Twarz Brzmi Znajomo. Najlepsi!** (199)
- 8.05 Był sobie kosmos** (25, 26)
- 9.15 Był sobie Ameryki** (1)
- 9.50 Jeźdźcy smoków na końcu świata** (8-11)
- 11.45 Hotel Transylwania**
FILM – film animowany, USA 2012
- 13.40 Super Taca** – komedia, USA **FILM** 1999, wyk. Adam Sandler
- 15.35 Déjà vu** – thriller **FILM** s.f., USA 2006
- 18.15 Godzillia** – film s.f., **FILM** USA/Japonia 1998
- 21.00 Kroniki Riddicka**
FILM – film s.f., USA 2004
- 23.30 Wszyscy o moim**
FILM starym – kom., USA 2023
- 1.15 Ślad** (83, 84) – serial krym.
- 3.15 48h. Zaginieni** (83, 84)
- 5.20 Na ratunek 112** (956)

HBO

- 10.05 Makbet** – dram. obycz., **FILM** Wlk. Bryt./Francja/USA 2015
- 11.55 Twórcza** – thriller **FILM** s.f., USA 2023
- 14.05 Czas kruk** – dramat **FILM** obycz., Wielka Brytania 2025
- 15.45 Problemista** – komedia, **FILM** USA 2023, wyk. Julio Torres
- 17.30 Le Mans '66** – dramat **FILM** biograficzny, USA/Fr. 2019
- 20.00 Niciestwa gra** – dramat **FILM** krym., Australia/USA 2025
- 22.05 Creed: Narodziny legendy** – dramat obyczajowy, USA 2015
- 0.15 Baby Driver** – film sens., **FILM** Wielka Brytania/USA 2017
- 2.05 To już jest koniec** – komedia, USA 2013
- 3.50 Pan Aznavor** – dramat **FILM** biograficzny, Francja 2024

WARNER TV

- 9.45 Akademia policyjna**
FILM – komedia, USA 1984
- 11.45 Seks w wielkim mieście 2** – komedia romantyczna, USA 2010
- 14.40 Naciągacze** – komedia kryminalna, USA 2003
- 17.05 Kontakt** – film s.f., USA **FILM** 1997, wyk. Jodie Foster
- 20.00 Powrót Batmana** – film sens., USA/Wlk. Bryt. 1992, wyk. Michael Keaton
- 22.30 Mroczne cienie** – czarna **FILM** komedia, USA/Australia/Wielka Brytania 2012
- 0.50 Co się wydarzyło w Madison County** – melodramat, USA 1995
- 3.25 Krwawy księżyc**
FILM – western, USA 1948
- 5.10 Tropielece** (2) – serial krym.

ALE KINO+

- 10.05 Szczeki. Megahit Hollywoodu** – film dokum.
- 11.10 Pod Starym Dębem**
FILM – dramat obyczajowy, Belgia/Fr./Wlk. Bryt. 2023
- 13.35 41 dni nadziei** – dramat **FILM** przygodowy, USA/Islandia/Hongkong 2018
- 15.35 Exodus** – dramat obyczajowy, Szwecja 2023
- 17.40 Stan gry** – dram. krym., **FILM** USA/Wlk. Bryt./Francja 2009
- 20.10 Oddział dla zuchwa**
FILM 2 (3, 4) – wojenny **FILM** – thriller, Bel./Francja 2025
- 0.45 Dom Glassów** – dramat **FILM** sensacyjny, USA 2001
- 2.55 Prosta sprawa** (4) – krym.
- 4.00 Moje miasto** – film **FILM** obyczajowy, Polska 2002

CANAL+ FILM

- 10.40 Chopin, Chopin!** – dramat **FILM** biograficzny, Polska 2025
- 12.50 Zmiennośc** – film **FILM** familijny, Niemcy 2026
- 14.30 Niezłomni** – dram. kata-**FILM** strof, Hiszpania/USA 2012
- 16.20 Cudowne życie**
FILM – komediodramat, Francja/Kanada 2025
- 18.00 Listy do Julii** – komedia **FILM** romantyczna, USA 2010
- 19.45 Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
- 20.00 7 snajperów** – thriller, **FILM** Australia/Wielka Brytania/USA 2026
- 21.30 Wojna o przetrwanie**
FILM – horror, Australia 2025
- 23.40 Diamenty** – komediodra-**FILM** mat, Włochy 2024
- 1.50 30 dni mroku** – horror, **FILM** USA/Nowa Zelandia 2007

SCIFI

- 6.00 Czarodziejki 4** (5-14) – serial fantasy, USA
- 16.00 Pana Magorium**
FILM cudowne emporium – komedia fantasy, USA 2007, wyk. Dustin Hoffman
- 18.00 Transformers** – film s.f., **FILM** USA 2007, wyk. Shia LaBeouf, Megan Fox
- 21.00 10 Cloverfield Lane**
FILM – thriller, USA 2016, wyk. Mary Elizabeth Winstead, John Goodman
- 23.10 Człowiek widmo 2**
FILM – horror, USA 2006, wyk. Christian Slater, Peter Facinelli
- 1.10 Kroniki Shannary** (6-10) – serial fantasy, USA 2016

PARAMOUNT NETWORK

- 10.30 Michael** – film **FILM** obyczajowy, USA 1996
- 12.50 Lara Croft: Tomb Raider**
FILM – film przygodowy, Wielka Brytania/Niemcy/USA 2001
- 14.55 Lara Croft: Tomb Raider: Kolbeka życia** – film przyg., USA/Niem./Jap. 2003
- 17.20 Iluzja 2** – thriller, Francja/**FILM** USA/Hongkong 2016
- 20.00 Uprowadzona 2** – film **FILM** sens., Fr./USA/Turcja 2012
- 22.00 Bodyguard Zawodowiec**
FILM – komedia sensacyjna, USA/Hongkong/Bulgaria 2017
- 0.20 Straszny film 3** – horror **FILM** komediowy, USA 2003
- 2.00 Mr. Brooks** – thriller, USA **FILM** 2007, wyk. Kevin Costner

FX

- 5.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami** (21, 1, 2) – krym.
- 7.45 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (17, 18) – serial kryminalny, USA
- 9.35 Z archiwum X** (23, 24, 1, 2) – serial s.f., USA/Kanada
- 13.15 The Hunting Party** (12)
- 14.10 Armageddon** – film s.f., **FILM** USA 1998, wyk. Bruce Willis
- 17.20 Anioły i demony** – thriller, **FILM** USA 2009, wyk. Tom Hanks
- 20.00 Kod da Vinci** – thriller, **FILM** USA 2006, wyk. Tom Hanks
- 23.05 Szklana pułapka 3** – film **FILM** sensacyjny, USA 1995
- 1.40 Z archiwum X** (4, 5) – s.f.
- 3.45 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (1) – krym.

FILMBOX+ ONE

- 6.00 Strażnik Teksasu** (11-15) – serial sensacyjny, USA
- 10.55 Vera 7** (2) – serial krym., Wlk. Bryt.
- 12.55 Mit** – film przygodowy, **FILM** Chiny/Hongkong 2005
- 15.30 Seksmisja** – komedia **FILM** s.f., Polska 1983
- 17.55 Agatha Christie: Kryminalne zagadki** (3) – serial krym., Fr./Szwajcaria
- 20.00 Vera 7** (4) – krym., Wlk. Bryt.
- 22.00 Czerwona gorączka**
FILM – film sensacyjny, USA 1988, wyk. Arnold Schwarzenegger, James Belushi
- 0.05 Czarny deszcz** – dramat **FILM** sensacyjny, USA 1989
- 3.15 Rozmowy nocą** – kom. **FILM** romant., Polska 2008

CANAL+ SERIALE

- 9.50 Naruto 6** (4-6) – anime, Jap.
- 11.20 Cat's Eyes** (5, 6) – przyg.
- 13.15 Disco: soundtrack rewolucji** (2) – film dokum.
- 14.15 Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
- 16.30 Naruto 6** (7-9) – anime, Jap.
- 16.00 Making of CANAL+**
- 16.20 Niewypowiedziana wojna** 2 (3, 4) – serial sens.
- 18.05 Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
- 18.25 The Office PL** 5 (1-3)
- 20.00 S.W.A.T.** (19, 20) – sens.
- 21.40 Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
- 22.00 Król i zdobywca** (1, 2)
- 23.45 DNA 2** (3, 4) – serial krym.
- 1.25 Polityka** (1-4) – obycz., Pol.
- 4.35 Łąpu capu Extra** (9) – rozr.
- 5.10 Miasta rytm: Zabrawone dzieła sztuki** (1) – dok.

CANAL+ 360

- 12.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Jagiellonia Białystok – Górnik Zabrze**
- 14.20 Hit the Mic – Zostań komentatorem!** (6)
- 15.40 Podróż po świecie** (1)
- 16.45 Speedshow: warsztat marzeń** (5) – serial dokum.
- 18.00 Anglia z góry. Stadion** (3, 4) – serial dokumentalny
- 19.00 Z archiwum historii** (4)
- 20.00 Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie** (2)
- 21.00 Pierzoła** (2) – serial sens.
- 22.00 Pieniądze to nie wszystko** – komedia, Polska 2001
- 23.55 Roger Federer: gra o wszystko** – dok.



TLC

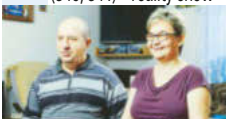
8.00 **Sześć razy córka 4**
10.00 **Kiedy dzieci mają dzieci 4**
10.00 **Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3** – reality show
11.00 **Dzikusy do wzięcia**
12.00 **Podwójne życie żon (4)**
13.00 **Wspólne życie XXL 2**
14.00 **Siostry wielkiej wagi 6**
15.00 **Nalagowe paniny** – reality show
16.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8** – pr. rozrywk., USA 2025
20.00 **Podwójne życie żon (4)** – serial dokum., USA 2026



21.00 **Premiera: Wiza na miłość 12 (21)**
23.00 **Ekstremalne choroby 0.00 Dr Przyszczyła 5**
1.00 **Podwójne życie żon (4)**
2.00 **Wiza na miłość 12 (21)**
4.00 **Salon sukien ślubnych z Tanem France'em**
5.00 **Salon sukien ślubnych: najlepsze momenty 19**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Demakijaż (210-212)**
7.30 **Drugie życie sukni ślubnej (28)** – rozr., Pol.
8.00 **Bogaty dom – biedny dom (11)** – reality show
9.00 **Rolniczy (15, 27)** – dok.
11.00 **Ambulans (7)** – dok., Pol.
12.00 **Bogaty dom – biedny dom (12, 13)**
14.00 **Nasz nowy dom (339)**
15.05 **Demakijaż (217)** – rozr.
15.30 **Hell's Kitchen – Piekłna Kuchnia (61)**
17.00 **Bogaty dom – biedny dom (14)** – reality show
18.00 **Nasz nowy dom (340, 341)** – reality show



20.00 **Bogate dzieciaki bez kasy (2)** – reality show
21.00 **Gry małżeńskie (214)** – reality show, Pol. 2026
22.00 **Kolacja w ciemno (76)**
23.00 **Gry małżeńskie (104, 105)** – reality show
1.05 **Wieżenie kobiet (55-58)** – serial dok., Pol.
3.00 **Zdrady (18-20)** – paradok.

TVN STYLE

5.25 **Kulinarne podróże**
Magdy Gessler (1/2) – film dokumentalny, Pol.
6.15 **MasterChef (5)** – pr. rozr.
7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.30 **Ostre cięcie 13 (3)** – rozr.
12.30 **Love the Look (3)** – mag.
13.30 **Jestem z Polski 18 (3)** – serial dokum., Pol. 2026
14.30 **Jestem z Polski (10, 4)**
16.35 **Teraz one (3)** – rozr., Pol.
17.10 **Do zobaczenia 3 (3)** – magazyn poradnikowy
17.45 **Bitwa o gości (1)** – reality show, Pol. 2026
18.45 **Kuchenne rewolucje (7, 9)** – pr. rozr., Pol. 2022



20.45 **Ostre cięcie 13 (3)** – rozr.
21.50 **Azja Express (6)** – reality show, Polska 2026
23.35 **Kobieta na krańcu świata (6)** – serial dok.
0.35 **No to leć! (2)** – pr. rozr.
1.40 **Kto tu mieszka? (6)**
2.25 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję (1, 11)** – mag.
3.55 **Dieta czy cud? (3)**

DISCOVERY CHANNEL

8.00 **Być jak Da Vinci**
9.00 **Złomowisko PL 5 (15, 16)** – serial dok.
11.00 **Kwatery Hitlera (4)**
12.00 **Bracia Collins biorą się do roboty (11)**
13.00 **Wysięgi po antyki**
14.00 **Ocalić dom: Interwencja**
16.00 **Zawodowcy: drwale (4)**
17.00 **Nic do zgłoszenia (8)**
18.00 **Od samochodu do domu 3**
19.00 **Kroniki policyjne: Szwecja 2**
20.00 **Ocalić dom: Interwencja**



22.00 **W oku cyklonu**
23.00 **Kroniki policyjne: Szwecja 2**
0.00 **Nagi instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa**
2.00 **Królowie asfaltu 9 (5)**
3.00 **Mistrzowie logistyki (1)**
4.00 **Łowcy staroci (4, 5)**

DISCOVERY CHANNEL

10.10 **Wojujownicy czasu**
10.50 **Wszystkie kolory świata 3 (8)**
11.50 **Pieszo przez dziką Rumunię** – dok., Austria
12.55 **Mont Blanc – góra wyzwań** – film dok., Fr.
14.00 **Jasminum** – film
15.55 **Ostatni szpieg** – dok.
16.45 **Starożytny Egipt – Kroniki imperium (6)**
17.50 **Noce i dnie (2)** – obycz.
19.00 **Gry wojenne (3): Wrenki**
20.00 **Otchłan: Powstanie i upadek nazizmu (5)**
20.55 **Polskie 100 lat**



21.30 **Dom pod Dwoma Orłami (6)** – obycz., Pol. 2021
22.30 **Herkules** – film
0.20 **Złomierz Rzeczypospolitej** – film dok., Pol. 2020
1.20 **Noce i dnie (2)** – serial obyczajowy, Polska 1977
2.20 **Boża podszewka (11, 12)** – obycz., Pol. 1997

FOKUS TV

6.00 **Wehikuł czasu**
6.05 **48h. Zaginięci (69)**
7.00 **Rolnicy. Podlasie (45, 46)** – serial dokum.
9.00 **Z klimatem i z pasją**
10.00 **Działkowcy (7, 8)**
12.00 **Wojny magazynowe 9 (14-17)** – reality show, USA
14.00 **Premiera: Gwiazdy lombardu 25 (2)**
15.00 **Poszukiwacze złota w Australii (9, 10)** – dok.
17.00 **Rolnicy. Podlasie (38-41)** – serial dok., Pol.
21.00 **Podglądacze przyrody (2, 3): Popielica. Żołny i kraski** – serial dokum.



23.00 **Najśmieszniejsze napady (5)** – serial dokumentalny
0.00 **UFO. Zaginięte dowody (7)** – serial dok.
1.00 **Porzucone konstrukcje (9)** – dok.

METRO

5.35 **Niezwykłe Stany**
Prokopa 2 – pr. rozr., Polska
6.10 **Gorączka złota** – serial dok.
8.05 **Klan z Alaski** – serial dokum.
10.10 **Złoty kompas** – film przyg., USA/Wik. Bryt. 2007
12.25 **The Floor** – teleturniej, Pol.
13.50 **Diagnoza 4 (7, 8)** – obycz.
15.50 **Układ warszawski (1, 2)**
17.50 **Kryminalni 2 (8, 9)** – krym.
20.00 **Wallander (6)** – serial krym.
22.05 **Chyłka – Kasacja (4, 5)** – serial kryminalny, Pol. 2020
0.00 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 8** – serial dok.
1.00 **Szpital (932)** – paradok., Pol.
2.00 **Szkola (657)** – paradok., Pol.
3.00 **Nowa Maja w ogrodzie 3**
4.00 **Szpital (931)** – paradok., Pol.

ZOOM

8.55 **Jakubiak rozgryza Włochy**
9.30 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
11.40 **Sensacje XX wieku – hist.**
13.55 **Stawka większa niż życie (3, 4)** – serial wojenny, Polska
17.20 **Podróż za jeden uśmiech** – film przygodowy, Pol. 1972
19.00 **MasterChef: Czechy 7** – pr. rozrywk., Czechy 2023
20.20 **Nieśmiertelny** – film
21.00 **Fantasy, USA/Wik. Bryt. 1986**
23.00 **Magia nagości. Czechy i Słowacja** – pr. rozrywk.
0.25 **Adam szuka Ewy VIP. Holandia** – pr. rozr., Holandia
1.30 **Magia nagości. Finlandia**
2.15 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.
5.30 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

9.55 **Upiorne ciasta**
11.25 **Wiem, co jem, i wiem, co kupuję 5** – mag.
12.10 **Wiem, co jem** – mag.
12.45 **Posiekani: gotowanie w dziczy** – reality show
13.45 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
15.00 **Kuchnia jak u mamy** – mag.
17.00 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
17.35 **Magda gotuje internet**
18.10 **MasterChef** – pr. rozrywk.
19.35 **Posiekani** – teleturniej kulin.
20.35 **100 kucharzy** – reality show
22.10 **Akacja: Restauracja! Ostatnia szansa**
23.15 **Posiekani: gotowanie w dziczy** – reality show
0.15 **Perfekcyjni gospodarze 9**

DISCOVERY CHANNEL

6.00 **Tajemnice ładowania na Księżyca**
8.00 **Zoom na architekturę**
10.00 **Jak to jest zrobione? 25**
11.30 **Jak to jest zrobione?**
12.00 **Zwykłe rzeczy** – niezwykle wynalazki 16
14.00 **Pogromca mitów w akcji**
16.00 **Jak działa wszechświat?**
18.00 **Jak to jest zrobione? 25**
20.00 **Megaprojekty generała Franco** – serial dokum.
21.00 **Wyprawa w nieznanne 9: Afrykańska Atlantyda** – dok.
22.00 **Sekrety Houdiniego**
0.00 **Jak działa wszechświat?**
2.00 **Autostrada spotkań z UFO**
4.00 **Zwykłe rzeczy** – niezwykle wynalazki 16

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.50 **Makro inżynieria**
14.00 **Odkać historię**
15.00 **Burliwa historia**
16.00 **Klucz do przepowiedni**
16.55 **Wojna z ZSR: Wielkie konstrukcje III Rzeszy (1)** – film dokumentalny, Kan.
17.55 **Żelazna kurtyna: Życie pod radziecką okupacją**
19.00 **Zaginionie skarby Biblii: Tajemnice wiary**
20.00 **UFO: Przelomowe śledztwa: Sygnalista UFO**
20.55 **Kataklizmy pogodowe**
22.00 **Katastrofa w przestworzach: Koszmar w Bagram**
23.00 **Burliwa historia**
Tudorów

BBC EARTH

11.00 **Niezwykłe wyspy tropikalne** – serial dokum.
12.05 **W okowach mrozu 6** – dok.
13.05 **Dzikie zakątki Ziemi z Simonem Reeve'em 2**
14.25 **Azja** – serial dokumentalny
16.50 **Życie na pustkowiach 4**
17.50 **Życie na pustkowiach 5**
18.45 **Simon Reeve wraca do Kornwalii** – serial dokum.
19.50 **Błękitna Planeta 2** – dok.
21.05 **Niezwykłe wyspy tropikalne** – serial dokum.
22.10 **W okowach mrozu** – dok.
23.10 **Czy naukowcy uratują Ziemię?** – film dokumentalny
0.20 **Fenomeny współczesnego życia 3** – serial dokum.
1.20 **Zabójcza pogoda 6** – dok.

WP

11.00 **Pogoda**
11.10 **Mroczne tajemnice Korei Południowej** – film dok., USA
13.05 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver** – Robin and Greg
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec** – reality show, Kan.
15.00 **Straczą z sąsiedztwa 3**
16.00 **Policjanci w akcji 2 (6)**
16.50 **Pogoda**
17.00 **Policjanci z sąsiedztwa 7**
21.55 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 11**
23.00 **1, 2, 3... Kabareci 2** – pr. rozr.
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 9**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 5**
2.00 **Mistrzowie Kabaretu 3**
3.00 **Mistrzowie Kabaretu 7**

NOWA TV

7.30 **Interwencja – taka jest Polska (579)** – mag.
8.20 **Friren. U kresu drogi (11, 12)** – serial anime, Japonia
9.30 **Dragon Ball Super (73-75)**
11.00 **Kabaret na wypasie, czyli Jabbar na żywo!** – rozr., Pol.
13.00 **Nowa Rewia Kabaretowa**
16.00 **Kabaret na żywo – Klinika Sękowicz Męczących**
18.00 **Kabaretowa Dynastia**
20.00 **Ojciec Brown (5-8)** – krym.
0.00 **Zdrady (10)** – paradok., Pol.
1.00 **Lowca pedofilów** – dok.
3.00 **Tu okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Daleko od noszy (96, 97)**
5.00 **Pod lupą MIGACZ**

HGTV HOME & GARDEN

11.05 **Polowanie na ogród 3**
12.05 **Polowanie na ogród 2**
12.40 **Najbardziej podwórko w dzielnicy** – pr. rozrywk.
13.40 **Letnia chata na lata 13**
15.45 **Zgłoś remont 11** – pr. rozr.
16.45 **Weekendowa metamorfoza 3** – pr. rozr.
19.45 **House Hunters – Poszukiwacze domów 5** – program rozrywkowy
20.20 **House Hunters – Poszukiwacze domów 6**
21.25 **Dorota inspiruje**
23.20 **Ekstremalnie wymagający kupujący** – program rozrywk.
0.15 **Najbliższy dom Ameryki 7** – reality show

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Z wędką na koniec świata** – serial dokumentalny
8.05 **Smakuj świat z Pascalem**
10.15 **Światem kontra jedzenie**
10.50 **Człowiek kontra jedzenie**
11.50 **Europa filmowa** – dok.
14.00 **Człowiek kontra jedzenie**
16.00 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
18.15 **Cieężarówka przez Stany** – program rozrywkowy
21.15 **Miasta, w których straszysz** – serial dokumentalny
23.20 **Sukces nie zna granic** – serial dokumentalny
1.20 **W co wierzą Osobomowie** – reality show
5.25 **Człowiek kontra jedzenie**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 **Weterynarze z Nebraski**
13.00 **Dzika przyroda**
14.00 **Sekretne życie pingwinów** – Siła umysłu
15.00 **Gredos: król gór** – film dok.
16.00 **Życie w Karpatkach: Wiosna**
17.00 **Planeta pingwinów** – dok.
18.00 **Geniusze afrykańskiej dziczy** – film dokumentalny
19.00 **Dzikie cuda Europy: Wietrzeza** – serial dokum.
20.00 **Europa z powietrza**
21.00 **Dzika konfrontacja**
22.00 **Dzika Mongolia: pod błękitem nieba**
23.00 **Dzika Afryka Południowa**
0.00 **Porażka drapieżnika**

POLSAT WIASAT HISTORY

6.25 **Czarna śmierć: pacjent zero** – serial dokumentalny
8.30 **Najstraszniejsze polowanie na czarownice** – film dok., Fr./Hiszp. 2024
9.40 **Konstantyn Wielki**
11.55 **Cesarz: powstanie i upadek dynastii** – dok.
14.55 **Linie frontu**
18.25 **Naziści, U-booty i bitwa o Atlantyk (1, 2)** – film dok.
21.00 **Konstantyn Wielki: Gra o tron; Nowy Rzym** – dok.
23.10 **Królowie-zabójcy: Herod**
0.10 **Military ranking: Przywódcy; Tajemnice; Dowódcy; Siły zbrojne; Czolgi**
4.50 **Zakazana historia 7**

CANAL+ KUCHNIA

13.30 **Poza plan: podróż do serca Indonezji** – serial dokum.
14.30 **James Martin: hiszpańska przygoda** – serial dokum.
15.25 **Bosacka rusza w Polskę**
16.25 **Włoska uczta** – serial dok.
17.30 **U sąsiadów w kuchni 16**
18.50 **Jakubiak rozgryza Polskę 2** – magazyn kulin.
19.25 **Nie bój ryby! 2** – Francja – mag. kulin.
20.15 **M jak mieso** – serial dokum.
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 10**
23.45 **Hongkong od kuchni z Jeremym Pangiem**

CANAL+ DOMO

12.15 **Ucieczka na wieś 25** – dok.
14.15 **Wielkie projekty: Nowa Zelandia 10** – serial dokum.
15.15 **Mały mecz w wielkim stylu 2** – serial dokumentalny
16.15 **W mieście czy na wsi?**
17.10 **Wielkie projekty: Nowa Zelandia** – serial dokum.
18.05 **Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 10** – mag.
18.35 **Daleko od miasta 16** – dok.
19.05 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
21.00 **Wielkie amerykańskie ranczo** – serial dokumentalny
22.10 **Pomocy! Kupiliśmy wioskę** – serial dokum.

SUPER POLSAT

10.00 **SuperMarket Chef**
10.30 **SuperMocni** – mag.
11.05 **Ryccerz króla Artura** – film przygodowy, USA 1995
11.45 **Formula 1: Grand Prix Singapur (live)**
16.25 **Świat według Kiepskich (548-550)** – serial kom., Polska
18.00 **Moja mama i twój tata**
21.00 **2012** – film katastroficzny, FLM USA/Kanada 2009
0.25 **Ucieka!** – horror, FLM Japonia/USA 2017
2.25 **Backdoor. Wyjście awaryjne (3)** – serial kom.
3.00 **Moja mama i twój tata**

TVP KOBIEȒA

12.00 **Okrasa łamie przepisy**
12.30 **Kwiaty na warsztat 2**
13.00 **Tak to leciało!** – telet. muz.
14.00 **Rodzinka.pl (202, 203)**
15.00 **Pociąg do Polski**
15.30 **Ojciec Mateusz 15 (197, 198)** – serial kryminalny
17.20 **Fale gorąca** – film dokum.
18.30 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** – talk-show
19.30 **Panna młoda (14)** – obycz.
20.30 **Wichrowe wzgórze (372)** – serial obyczajowy
21.30 **Na tropach przeszłości (6)**
22.30 **Pozdrowienia z Paryża** – film sensacyjny, Fr. 2010

PLANETE+

12.30 **Sredniowieczne serce Czech i Moraw** – serial dok.
13.05 **Polska z góry. Nad wodą**
13.35 **Ocalić raj** – serial dokum.
14.40 **Ocean. Hymn życia** – dok.
15.50 **200 dni na bezludnym atolu**
16.55 **Podróż do wnętrza chmur**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4**
19.40 **Mia Farrow. Cienie sławy**
20.50 **Celine Dion. Tak rodzi się gwiazda** – film dokum.
22.00 **Gwiazda na Cyprze** – dok.
23.05 **Johnny Depp. Wieczny buntownik** – dok.

TVP DOKUMENT

13.05 **Lena na Kaukazie**
13.35 **Tacy byliśmy**
14.05 **Wielka naturalna bariera**
15.10 **Włochy – ostatnie dzikie zakątki**
16.05 **Dinozauzy: rekonstrukcja zagłady** – film dokumentalny
17.10 **Ukryte oblicze: Niemcy**
18.05 **Sanatorium miłości 6**
19.00 **Kręć! Jak kochać, to kręć! (Edward Kłosiński)**
20.00 **Rioja, kraina tyścia win**
21.50 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
21.55 **Tajne służby Rosji** – dok.
23.00 **Tamte lata, tamte dni**

TVP SPORT 5.50 Sportowy wieczór 6.20 Retro TVP Sport – magazyn sportowy 8.35 Piłka nożna: Betclitc 1. Liga – mecz: Arka – Polonia Warszawa 10.45 Futbol totalny 11.55 Piłka nożna: Betclitc 2. Liga – mecz: GKS Tychy – Gornik Łęczna (live) 14.10 Piłka nożna: Betclitc 1. Liga – mecz: Odra Opole – Miedź Legnica (live) 14.25 Piłka nożna: Betclitc 1. Liga – mecz: ŁKS Łódź – Ruch Chorzów (live) 17.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – studio (live)	EUROSPORT 1 8.30 Kolarstwo szutrowe: MS – Nannup 2026 9.30 Kolarstwo: Giro di Lombardia 11.00 Snooker: Shenzhen Open – mecz finałowy 13.00 Kolarstwo: Giro di Lombardia 14.00 Kolarstwo szutrowe: MS – Nannup 2026 – wyścig mężczyzn 15.00 Kolarstwo: Wyścig Paryż-Tours (live) 17.15 Kolarstwo: Giro di Lombardia 18.15 Snooker: Shenzhen Open – mecz finałowy	POLSAT SPORT 1 6.00 Tenis: Turniej ATP w Szanghaju – mecz 3. rundy gry pojedynczej (live) 8.00 Tenis: Turniej ATP w Szanghaju – mecz 3. rundy gry pojedynczej (live) 11.00 Cafe Futbol – mag. 12.30 Koszykówka mężczyzn: PGE Basket Liga: AMW Arka Gdynia – Energa Trefl Sopot (live) 15.00 Siatkówka mężczyzn: Memoriał Arkadiusza Gołasia – finał (live) 17.30 Siatkówka mężczyzn: Bogdanka Volley Cup – mecz o 3. miejsce (live)	TVP ABC 10.20 Bajki Bolka i Lolka 10.45 Reksio 11.05 Pająk Lucas 2 11.35 Pszczołka Maja 12.00 Strażak Sam 9 12.25 Domisie 13.00 Zwierzaki Czytali 13.20 Pysy i Bill 13.50 Odo 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham 14.35 Bązrolinka 14.45 Kid Lucky 15.15 Ugotuj nam bajkę 15.35 Lassie i przyjaciele	MINIMINI+ 9.22 Cloudy & Stormy 9.43 Edzio i Lusla 10.10 Bączne 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 13.40 Pszczołka Maja 2 13.55 Moje urodziny 14.01 Pszczołka Maja 2 14.40 44 Koty 15.28 Kicia Kocia 2 15.45 Jeżyk Happy 16.02 Marta mówi	TVN 24 7.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 9.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.45 Kawa na ławę – mag. 11.55 Łoża prasowa – pr. publ. 12.50 Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.45 Kadr na Kino – mag. 16.00 Fakty po południu 18.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 18.30 Ranking Mazura 19.10 Serwis informacyjny 19.20 Fakty po Faktach
17.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Pogoń Szczecin – Korona (live) 20.10 Piłka nożna: Betclitc 1. Liga – mecz: Odra Opole – Miedź Legnica (live) 22.15 Sportowy wieczór 22.50 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Pogoń Szczecin – Korona Kielce	20.00 Kolarstwo: Wyścig Paryż-Tours 21.00 Kolarstwo szutrowe: Mistrzostwa świata – Nannup 2026 – wyścig mężczyzn 22.00 Lekkoatletyka: Maraton w Chicago 0.00 Snooker: Shenzhen Open – mecz finałowy	20.30 Siatkówka mężczyzn: Bogdanka Volley Cup im. Tomasza Wójcickiego – mecz finałowy (live) 23.00 Siatkówka mężczyzn: Memoriał Arkadiusza Gołasia – mecz finałowy 1.00 Siatkówka mężczyzn: Bogdanka Volley Cup – finał (live)	16.05 Ricky Zoom 16.35 44 Koty 17.05 Dino Ranczo 17.30 Super Wings 18.00 Opowieści z zielonego lasu 18.30 The Garfield Show 19.00 Dolina Muminków 2 19.20 Ernest i Celestyna 19.35 Tyciaki	16.30 Zouk 16.56 Blaze i megamaszyny 3 17.55 Blaze i megamaszyny 3 18.22 Dora poznaje świat 7 19.40 Smerfy 20.08 Cloudy & Stormy 20.35 Dolina Muminków 4 21.01 Wierszyki domowe 21.31 Pola i Piotruś	20.00 W kucharach 21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 22.00 Szkoła kontaktowa 23.00 Dzień po dniu 0.00 Fakty po Faktach 0.50 Kawa na ławę – mag. 2.05 Nowa Maja w ogrodzie 2.35 Szkoła kontaktowa 3.40 Nic do zgłoszenia – dok.
CANAL+ SPORT 8.20 Liga+ 9.30 Wysoki Pressing 11.00 Hit the Mic – Zostań komentatorem! (6) 11.50 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Getafe CF 13.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska (live) 16.15 Żużel: PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – PRES Grupa Deweloperka Toruń 19.15 Wysoki Pressing 20.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska (live) 23.00 Sport+ 0.10 Boks: BKFC Fight Night: Bethlehem – waga półśrednia: G. Cisneros – R. Petersen	EUROSPORT 2 12.00 Kolarstwo: Giro di Lombardia 13.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Chongqing 13.45 Jeździectwo: Global Champions Tour w Rzymie (live) 16.00 Cycling Show 16.15 Strzelectwo: ME – Malakasa – trap mężczyzn (live) 17.30 Strzelectwo: ME – Malakasa 18.30 Kolarstwo: Giro di Lombardia 19.15 Kolarstwo: Wyścig Paryż-Tours 20.00 Snooker: British Open 22.00 Kolarstwo: Wyścig Paryż-Tours 23.00 Kolarstwo szutrowe: MS – Nannup 2026	POLSAT SPORT 2 10.30 Piłka ręczna mężczyzn: LM: Industria – SC Magdeburg 12.00 Siatkówka mężczyzn: Memoriał Arkadiusza Gołasia – mecz o 3. miejsce (live) 15.00 Piłka ręczna mężczyzn: LOTTO Superliga: Chrobry – Orlen Wisła Płock (live) 17.25 Koszykówka mężczyzn: PGE Basket Liga – mecz: Anwil – Energa Czarni Skłupsk (live) 20.00 Atleci 20.30 Piłka nożna: Liga holenderska – mecz: AFC Ajax Amsterdam – NEC Nijmegen 23.00 Piłka nożna: Liga holenderska – mecz: PSV Eindhoven – sc Heerenveen 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.55 SpongeBob 9.55 SpongeBob Kanciastoparty 16 10.15 SpongeBob Kanciastoparty 10 10.45 Harmidom 5 11.10 Harmidom 9 11.40 Harmidom 11.55 Grzmotomocni 2 12.50 Grzmotomocni: Tajniacy 2 13.20 Niebezpieczny Henryk 14.20 Wielkodomscy 4 14.50 Harmidom 4 15.20 Harmidom 6 15.35 Harmidom 4 16.00 Patryk Rozgwiadza Show 16.30 Patryk Rozgwiadza Show 4	TELETOON+ 8.34 Harmidom 9.55 Barbie: Dreamhouse Adventures 2 11.19 Siostry 3 12.46 Kumple z dżungli na ratunek! 3 14.07 Siostry 2 14.39 Biuro detektywistyczne Lasassego i Mai 2 15.30 Kumple z dżungli – na ratunek! 16.31 Dinuś i Lusla 17.25 Kumple z dżungli na ratunek! 3 17.57 Charlotte i trzy muszkieterki 18.14 Kumple z dżungli – na ratunek! 18.40 Polly Pocket 6	TVP info_ 15.30 Serwis Info 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Sprawdzamy 18.00 Panorama 18.20 Telepłotki 18.30 Portfel Kowalskiego 19.00 Serwis Info Poranek 19.30 Program informacyjny 19.30 20.15 Wicezór wyborczy – Przedterminowe wybory prezydenta Krakowa. 2 tura 22.10 Oko na świat 22.30 Rozmowy nocą 23.00 Wydarzy się jutro
CANAL+ SPORT 2 8.15 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – półfinał gry pojedynczej 10.30 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – półfinał gry pojedynczej 12.45 8 wspaniałych (5) 13.30 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – finał gry pojedynczej (live) 16.00 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – półfinał gry pojedynczej 18.15 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – półfinał gry pojedynczej 20.30 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – finał gry pojedynczej 23.00 Hola LaLiga 0.15 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – półfinał gry pojedynczej 2.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Legia – Wisła	Eurosport 1 10.30 Formula 1: GP Singapuru – sesja kwalifikacyjna 12.00 Formula 1: GP Singapuru – parada kierowców (live) 12.30 Formula 1: Grand Prix Singapuru – studio (live) 13.55 Formula 1: Grand Prix Singapuru (live) 16.00 Formula 1: Grand Prix Singapuru – studio (live) 17.00 GP Confidential 17.30 Piłka nożna: Liga włoska: Sassuolo – AC Milan (live) 20.40 Piłka nożna: Liga włoska: Cagliari – Juventus FC (live) 23.00 Eleven Gol Live 0.20 Pierwszy tytuł Kłoppa – film dokumentalny	POLSAT SPORT 3 8.30 Piłka ręczna mężczyzn: LOTTO Superliga: Wybrzeże – Coropot Gwardia Opole 10.30 Piłka nożna: Liga holenderska – mecz: PSV Eindhoven – sc Heerenveen 13.00 Cafe Futbol 14.45 Siatkówka kobiet: TAURON Liga: UNI Opole – BKS BOSTIK ZGO Bielsko-Biala (live) 18.00 Sporty walki: UFC Fight Night – walka: Brendan Allen – Christian Duncan 11.10.2026 21.00 Tenis: Turniej ATP w Szanghaju – mecz 3. rundy 23.00 Tenis: Turniej ATP w Szanghaju – mecz 3. rundy 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.20 Tim Rex wśród gwiazd 2 8.50 Barabapapa i jego rodzinka 9.20 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Pan Krokodyl 10.35 Świnka Peppa 7 10.50 Santiago z móż 11.15 Dora 5 11.45 Zwiérzce zagadki 12.20 Rubble i jego ekipa 2 12.50 Psi Patrol 7 13.40 Świnka Peppa 4 13.55 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.25 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 14.45 Barabapapa i jego rodzinka 2	DISNEY JUNIOR 7.00 Blue 2 8.00 Klub Myszkki Miki Plus 8.30 Spidey i superkumple 4 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 2 11.30 Superkoty 3 12.00 Spidey i superkumple 4 12.30 Iron Man i super ekipa 13.00 RoboGobo 2 13.30 Klub Myszkki Miki Plus 14.00 Ariel: Mała Syrenka 2 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 16.30 Blue	POLSAT NEWS 11.00 Polityczny WF z gościem 12.00 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 Rymanowskiego w Polsat News i Interii 21.00 Polsat News ujawnia 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Na miejscu zbrodni 0.40 Wydarzenia wieczorne
CANAL+ SPORT 5 8.20 Premier League Stories 8.55 Premier League: The Big Interview (8) 9.30 Wysoki Pressing 11.10 1 na 1 Extra 12.00 Ligomistrzowe historie (3) 13.00 Dart: Swiss Darts Trophy (live) W St. Jakobshalle w Bazylei wystąpi m.in. Krzysztof Ratajski. 17.15 Wysoki Pressing 19.00 Dart: Swiss Darts Trophy (live) 23.15 Sporty walki: ONE Friday Fights 174 0.30 Hola LaLiga	Eurosport 2 12.25 Piłka nożna: Liga włoska: Como – Roma (live) 14.35 Najszybsze gole Bundesligi 14.55 Piłka nożna: Liga włoska: SS Lazio – AC Monza (live) 17.05 Bundesliga Clubs 17.20 Piłka nożna: Liga niemiecka: Freiburg – Schalke (live) 19.35 GP Confidential 20.10 Ligue 1 Show (6) 20.40 Piłka nożna: Liga francuska: Troyes – Marsylia (live) 22.55 AJ Auxerre – Małe miasto, wielki klub – film dokum. 23.30 Podróż do świata Calcio	POLSAT PLAY 9.00 Kolowrotek 9.30 Taaka ryba 10.00 Jedziemy na ryby! 12.05 Chłapki do wzięcia 13.00 Zawód gлина 14.00 Samochodowi handlarze 15.00 Złomiarze 16.00 Polacy za granicą 18.05 Górale 21.05 Chłapki do wzięcia 22.00 Drwale i inne opowieści Bieszczadu 22.30 Łowca pedomilów 23.00 Zawód gлина 0.05 Łowca pedomilów 1.05 Wzięcinie	TVN TURBO 12.30 Jeździć, obserwować 13.15 Duda kontra Szafranski 14.00 Polski supersamochód 14.45 Zawodowi handlarze 15.30 Naprawy nie do naprawy 16.15 Kupione, zrobione, sprzedane 17.15 Ciężarówka przez pół świata 18.15 Raport końcowy 18.40 Mobilni mechanicy 19.25 Wożby samochodowe 21.25 Zawodowi handlarze 22.10 Kupione, zrobione, sprzedane 23.10 Jeździć, obserwować	TVS 8.05 Przy muzyce po Śląsku 8.35 Muzyczne dzień dobry 9.35 Przy muzyce po Śląsku 10.50 Klaczy i Lachy 11.25 Muzyczne podróże Karoliny Treli 12.20 Hansi Hinterseer zaprasza 14.30 Śląska karuzela 16.00 Koncert zyczeń 17.50 Szlagierowa lista 19.45 Koncert w TVS 21.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher – Głębia uczuć – melodramat, Niemcy 2004 23.35 Śląska karuzela 1.20 Program kulinarny	TV TRWAM 18.00 Anioł Pański 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Baśniowy teatr lalek 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśliciel Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.45 Stan bezpieczeństwa państwa 22.00 Mocni Jego mocą 22.30 Muzyczne chwile 22.45 Jak wygrać małżeństwo 23.00 Jak my to widzimy – z daleka widać lepiej



Oriana Celentano pochodzi z malowniczej Apulii i to właśnie jej południowy temperament zwrócił uwagę twórców serialu.



Eugenio Ricciardi i Alessandro Parrello również zagraли w serialu TVP 1.



Zośka (Laura Breszka) odkrywa po śmierci męża, że miał kochankę – Giulie. Prywatnie aktorki bardzo się polubiły.

FELICITÀ • ORIANA CELENTANO

Chciałabym wrócić do Polski

Włoska aktorka opowiada o kulisach pracy nad nowym serialem „Felicità”, niezwykłej chemii z polską ekipą oraz o tym, jak polski barszcz i Warszawa skradły jej serce.

➔ FELICITÀ PO 12.10 godz. 20.30 TVP 1

Jak to się stało, że właśnie Ty zostałeś serialową Giulią?

Producenci od samego początku szukali aktorki z Apulii. Ja pochodzę z małej miejscowości położonej tuż obok Bari. I choć od 25 lat mieszkam w Rzymie, w branży jestem już taką dyżurną twarzą Apulii. Gdy producenci szukają aktorki, która temperamentem i urodą uosabia kobietę z południa Włoch, często pukają właśnie do mnie. Kiedy po raz pierwszy rozmawiałam przez internet z producentką i scenarzystką Katarzyną Kalicińską, powiedziała mi: „Pisząc rolę Giulii, myślałam dokładnie o takiej kobiecie jak ty”. Potem cały czas miałyśmy fantastyczny kontakt.

A jak na planie współpracowało się z Polakami – bądź co bądź ludźmi z północy?

Pozytywnie zaskoczyło mnie to, jak świetnie się

rozumieliśmy. Rozmawialiśmy po angielsku, ale z czasem zaczęłam też intuicyjnie wyczuwać, co Polacy mają na myśli, gdy rozmawiają między sobą w ojczystym języku. Słuchałam ich i zanim ktoś zdążył mi coś przetłumaczyć, łapałam sens z kontekstu. Ale muszę przyznać, że wasz język jest niesamowicie trudny!

Coś jeszcze zaskoczyło Cię na planie?

Ogromny komfort pracy. Spodziewałam się, że Polacy mogą być serdeczni i wyluzowani – mieszkalam 5 lat w Brukseli i wiem, że mieszkańcy chłodniejszych regionów też potrafia być niezwykle otwarci. Na planie serialu miłą niespodzianką był jednak brak presji, która odbiera artystom energię. A podczas przerw na dobre zachwylił mnie też polski catering. **Jakieś danie szczególnie Ci smakowało?**

Kwaśna czerwona zupa, czyli barszcz! Uwielbiałam

też pierogi z pysznym, domowym farszem. To są takie moje największe kulinarne odkrycia.

Zdjęcia do serialu zakończyły się pół roku temu. Masz kontakt z kimś z ekipy?

Oczywiście, między innymi z Kasią Kalicińską. Mamy nawet swoją grupę na WhatsAppie. Kiedy ostatnio byłam w Warszawie, przy okazji promocji serialu, spotkałam się z reżyserem Makarym Janowskim i Laurą Breszką. Chciałabym podtrzymywać te kontakty, bo prywatnie to również są wspaniali ludzie – bardzo przyjaźni i serdeczni.

Wybierzesz się jeszcze do Polski?

Bardzo bym chciała, bo Polska to piękny kraj. Zachwyliła mnie Warszawa – jest czysta i spokojna, a ludzie na ulicach często się do mnie uśmiechali. Myślę o tym, żeby kiedyś przyjechać tu z moim partnerem, bo naopowiadałam

mu o Polsce tyle dobrego, że jest bardzo ciekawy. Planujemy wycieczkę po różnych miastach, żeby odkryć też Kraków, Wrocław, Gdańsk i Mazury – słyszałam, że to przepiękne miejsca.

Lubisz podróżować?

Uwielbiam, choć nie mam zbyt wiele czasu, bo jestem również producentką i mam własną szkołę aktorską, a do tego teatr, który prowadzę razem z partnerem – nasza scena mieści się w samym centrum Rzymu i ma 70 miejsc. Ale gdy tylko trafia się wolna chwila, uciekam nad morze i odwiedzam swoich rodziców w Apulii. Łapię słońce i dużo pływam, zresztą nawet samo patrzenie na wodę poprawia mi nastrój. Do tego jeszcze wieczorny aperitif z pyszną focaccią barese i życie staje się po prostu piękne!

Rozmawiała
EWA TARASIUK



Peyker (Nur Fettahoğlu), siostra Bihter, była kiedyś zakochana w Behlülü.

Matka Bihter (Nebahat Çehre) sama chciała wejść do rodziny Ziyagil jako żona Adnana, ale córka zrobiła jej na złość.

ZAKAZANA MIŁOŚĆ

Ten romans wszystko zniszczy!?

➔ **ZAKAZANA MIŁOŚĆ** PO 12.10 godz. 17.00 ANTENA HD

Bogaty wdowiec Adnan (Selçuk Yöntem) jest ojcem nastoletnich Nihal (Hazal Kaya) i Bülenta (Batuhan Karacakaya), którym poświęca wiele uwagi. Mieszka wraz z nimi, osieroconym Behlülem (Kıvanç Tatlıtuğ), synem zmarłego krewnego, oraz służbą. Choć Adnan stracił wiarę w miłość, poznaje dużo

młodsza Bihter (Beren Saat). Po ślubie piękność wprowadza się do jego domu, ale wkrótce zakochuje się z wzajemnością w Behlülü. Ten romans zagraża nie tylko małżeństwu Adnana, lecz też szczęściu jego córki, która kocha się w Behlülü. Turecki serial jest adaptacją powieści „Aşk-ı Memnu” Halita Ziyi Uşaklıgila, publikowanej w odcinkach w latach 1899–1900. **BD**

WNUCZKA PICASSA

Polowanie na sztukę

➔ **WNUCZKA PICASSA** PO 12.10 godz. 20.55 TVP 1

W domu zamożnych finansistów wisi szkic Picassa i inne cenne dzieła sztuki. Ich wartość nie uchodzi uwagi sprytniej służącej, której ambicje sięgają znacznie dalej niż ścieranie kurzu. Bohaterka grana przez Maszę Wądrocką stawia więc pułapkę, w którą wpadają pracodawcy, kolekcjonerzy sztuki, a nawet jej narzeczoncy.

Kto kogo przechytzy? Juliusz Machulski, reżyser i autor tekstu, znów łączy kryminalną intrygę z humorem. Na ekranie zobaczymy także Aleksandrę Domańską, Piotra Grabowskiego i Michała Żurawskiego. Spektakl uczy 70-lecie Teatru Sensacji „Kobra”. A ta od początku miała zabójcze tempo: w pierwszych trzech latach emisji w 144 inscenizacjach padło aż 400 trupów! **MAM**

Premiera



Sonia (Masza Wądrocka) i Wiesiek (Michał Żurawski), a w tle cenna kolekcja.

FOT. Antena HD (2), TVP

SEDOMIX®

UKOI NERWY, POMOŻE ZASNAĆ



Lek

dostępny w aptekach
i sklepach zielarskich
bez recepty

Wskazania do stosowania

Sedomix jest lekiem roślinnym tradycyjnie stosowanym w pobudzeniu nerwowym o działaniu **uspokajającym i ułatwiającym zasypianie**.

Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na którykolwiek składnik produktu leczniczego. Lek Sedomix zawiera alkohol i z tego powodu jest przeciwwskazany pacjentom cierpiącym na uszkodzenia wątroby, niewydolność nerek, alkoholizm, padaczkę, uszkodzenia mózgu, choroby umysłowe.

Tradycyjny produkt roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania. Produkt złożony. Płyn doustny.

Podmiot odpowiedzialny:

Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „Leki Natury” Tadeusz Polański Sp. z o.o., ul. Zielona 30, 08-500 Ryki.

POLSKI LEK
od 30 lat
NA RYNKU

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

TVP 1	TVP 2	POLSAT
4.55 Sprawdzamy – magazyn, Polska 2024-2026 5.15 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026 5.35 Reporterzy – magazyn reporterów 5.45 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026 6.10 Akacyjowa 38 (958) – telenowela, Hiszpania 2018 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 7.30 Studio Raban – magazyn dla młodzieży, Polska 8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 8.10 Pogoda Info 8.25 Zaraz wracam 3 (154) – serial obyczajowy, Polska 2026 9.05 Ranczo 3 (28) – serial obyczajowy, Polska 2008 10.05 Komisarz Alex 2 (26) – serial kryminalny, Polska 2012 11.00 Ojciec Mateusz 22 (287) – serial kryminalny, Pol. 2019 12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy 12.30 Agropogoda 12.35 Rok w ogrodzie extra 12.50 BBC w Jeddynie: Ssaki (3) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2024 14.00 Spłatanie losy (64) – serial obyczajowy, Turcja 2024 15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 15.10 Reporterzy – magazyn reporterów 15.35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026 16.00 Dziedzictwo (1048) – serial obyczajowy, Turcja 2020 17.00 Teleexpress, Pogoda 17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 18.05 Klan (4752) – telenowela, Polska 2026 (patrz obok) 18.40 Akacyjowa 38 (975) – telenowela, Hiszpania 2018 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026	4.55 Rodzinka.pl – serial komediowy, Polska 2025 5.30 M jak miłość (1857) – serial obyczajowy, Polska 2025 6.20 Rodzina (nie od) święta: Poranki dla zakochanych. Emocje – twoje, moje, nasze – magazyn religijny, Polska 2026 6.55 Barwy szczęścia (3416) – serial obyczajowy, Polska 2026 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026 7.55 Pytanie na śniadanie 11.45 Okrasa łamie przepisy: Na talerzu profesora – magazyn kulinarny, Polska 2026 12.25 Karol Okrasa jedzie do dworu Krzysztofa Pendereckiego w Lusławicach. Kompozytor cenil proste dania. Kucharz robi m.in. pierogi z ziemniakami i pasztetową z sosem z kiszzonego ogórka. 40 min 12.55 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026 13.15 Panna młoda (220) – serial obyczajowy, Turcja 2024 14.05 Va banque – teleturniej, Polska 14.35 Na sygnale (934): Martwe pole – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (496) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 15.15 Catalina przekonuje Pelaya, że to Cruz stoi za prasowym skandalem z ich udziałem. Mężczyzna zaczyna wspominać, jak stracił majątek i dawną pozycję. Petra postanawia w tajemnicy szkolic Santosa. 55 min 16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026 16.35 Familiada – teleturniej 17.20 Panna młoda (221) – serial obyczajowy, Turcja 2024 18.15 Va banque – teleturniej, Polska 18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej 19.25 Barwy szczęścia (3416) – serial obyczajowy, Polska 2026	4.50 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026 5.40 Telezakupy TV Okazje 6.00 Nowy dzień z Polsat News – pr. inf. 8.20 Trudne sprawy (1117) – serial parodokumentalny, Polska 2022 9.20 Dlaczego ja? (923, 922, 924) – parodok., Polska 2019 Podczas joggingu Iza dostrzegła na chodniku nieprzytomnego mężczyznę. Pomoc oferuje biegającą tą trasą Jacek. Po pewnym czasie kobieta rozpoznaje poszkodowanego w kliencie banku, w którym jest zatrudniona. Sprawa okazuje się tajemnicza. 180 min 12.20 Gliniarze. Śląsk (28): Arena walk – serial kryminalny, Polska 2026 13.20 Gliniarze (1000, 1001): Zniszczyć wszystkich; Azyl – parodok., Polska 2024 15.30 Wydarzenia 24 15.50 Pogoda 15.55 Gliniarze (1244): Ekspresowa dostawa – serial parodokumentalny, Polska 2026 Adam i Olga prowadzą śledztwo dotyczące brutalnego napadu na kuriera przewożącego paczkę. Wpadają na trop gangu nastolatków, którzy terroryzują okolicę. Sprawa okazuje się złożona. 60 min 16.55 Gliniarze. Śląsk (29): O krok za daleko – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok) 18.00 Pierwsza miłość (4262) – serial obyczajowy, Polska 2026 Hubert trafia do szpitala. Mimo obrażeń jest zdeterminowany, by poślubić Paulinę. W Barbarianie zatrudnia się Daga. Jolka postanawia zwerifikować jej kwalifikacje. Kulas wciąż zastanawia się, do kogo należy test ciążowy, który znalazł. 50 min 18.50 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny 19.30 Sport, Pogoda 19.55 Milionerzy – teleturniej, Polska 2026
20.10 Sport, Pogoda 20.30 Felicita (14) – serial obycz., Pol./Włochy 2026 (patrz obok) 20.55 Teatr Telewizji: Wnuczka Picassa – sztuka Juliusza Machulskiego, Polska 2026 (patrz obok) 22.15 Postscriptum – wywiad, Polska 2026 22.45 Świat bez fikcji: Achilles Lauro: statek w rękach terrorystów – dok., Niemcy/Włochy/Fr. 2025 23.50 Balans bieli – program religijny, Polska 2023-2026 0.35 Parszywa dwunastka – film wojenny, Wielka Brytania/USA 1967, reż. Robert Aldrich FILM 3.10 Film dokumentalny 3.45 Raport specjalny – magazyn, Polska 2024-2026 4.30 Notacje – cykl dokumentalny, Polska 2007 ► 4.40	20.05 Barwy szczęścia (3417) – serial obyczajowy, Pol. 2026 20.40 Kulisy serialu „M jak miłość” – cykl felietonów, Polska 20.50 M jak miłość (1947) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok) 21.50 Na sygnale (935): Kłątwa – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok) 22.20 Berlin Ku'damm 77 (24) – serial obycz., Niemcy 2025 23.25 Uciekinier – dramat obyczajowy, USA 2012, reż. Jeff Nichols, wyk. Matthew McConaughey, Reese Witherspoon, Tye Sheridan, Jacob Lofland (patrz obok) 1.45 Zaślubiona (6-ost.) – serial obyczajowy, Włochy 2022 3.00 Akacyjowa 38 – telenowela, Hiszpania 2015-2021 ► 3.55	20.35 Megahit: Gladiator – dramat historyczny, USA/ Wielka Brytania/Malta 2000, reż. Ridley Scott, wyk. Russell Crowe, Joaquin Phoenix, Connie Nielsen, Oliver Reed (patrz obok) Dzieło twórcy „Łowcy andro-idów” zostało wyróżnione pięcioma Oscarami. Jedną ze statuetek odebrał Russell Crowe. Wcielający się w jego antagonistę Joaquin Phoenix zdobył nominację do tej prestiżowej nagrody. 195 min 23.50 Skazaniec – dramat kryminalny, USA 2008, reż. Ric Roman Waugh, wyk. Stephen Dorff, Marisol Nichols, Vincent Miller, Harold Perrineau (patrz obok) FILM 2.05 Wpół do śmierci – film sensacyjny, Niemcy/USA 2002, reż. Don Michael Paul

TVN	TVN	PULS	PULS	TVN 7	TVN 7
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1503) – serial paradokumentalny, Polska 2023 6.50 Kuchenne rewolucje (3) – program rozrywk., Pol. 2024 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.20 Doradca smaku (25) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.25 Kuchenne rewolucje (6, 7) – program rozrywkowy, Pol. Po rozwiązaniu ze współpracą Ilona samodzielnie prowadzi restaurację Sezon w Szpitalu Górnym na Kujawach. Spadająca liczba klientów sprawiła, że postanowiła skupić się na cateringu. 135 min 13.40 Ukryta prawda (1656, 1657) – serial paradokumentalny, Polska 2024 Justyna odkrywa, że partner ją zdradza. Wyprowadza się od niego. Mężczyzna wiąże się z inną kobietą, matką dwulatków. Staje przed dylematem, gdy okazuje się, że Justyna jest w ciąży. 125 min 15.45 Młode gliny (56) – serial kryminalny, Polska 2026 Na komendę zgłasza się Marek, który twierdzi, że zabił swoją żonę, lecz niczego nie pamięta. Policjanci odkrywają, że był pod wpływem pigułek gwałtu. Wpadają na trop jego mentora. 65 min 16.50 Szpital św. Anny (160) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok) 17.55 Detektywi (361) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Młoda kobieta zostaje uduszona we własnym mieszkaniu. Trop kieruje śledczych do jednego z nocnych klubów. Detektywi ustalają, że spotkała się ona ze swoim przetożonym wieczer przed zabójstwem. 65 min 19.00 Fakty 19.35 Sport, Pogoda 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów 20.15 Na Wspólnej (4292) – serial obyczajowy, Polska 2026 20.50 The Floor – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok) 21.30 Taskmaster (7) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok) 22.40 Człowiek ze stali – film s.f., USA/Kanada/Wielka Brytania 2013, reż. Zack Snyder Reporter Clark Kent (Henry Cavill) ukrywa nadludzkie moce przed światem. Musi powstrzymać generała Zoda, który zagraża Ziemi. 180 min 1.40 Na twoim miejscu – komedia, Polska 2023, reż. Antonio Galdamez Munoz 3.50 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026 4.30 Uwaga! – magazyn reporterów 4.50 Nauka jazdy 5 (2) – program rozrywkowy, Polska 2022	16.50 OBYCZAJOWY Szpital św. Anny (160) Sabina przeżywa brak kontaktu z obłożonym synem i coraz bardziej niepokoi się o synową. Tymczasem na SOR trafia motocyklista z urazem oka, którym zajmuje się Gośka (Katarzyna Glinka, zdj.). Pacjent zachowuje się podejrzanie i kilkakrotnie znika z sali. 65 min 20.50 TELETURNIEJ The Floor (1) Kolejna porcja dynamicznych pojedynków, których stawką są pola na planyzy zajmowane przez rywali. Uczestnik, który wygra trzy starcia z rzędu, ma prawo wykorzystać pięć dodatkowych sekund w dowolnej rywalizacji lub wymienić kategorię na inną. Nad przebiegiem zabawy czuwa Mikołaj Roznerski (zdj.). 40 min 21.30 ROZRYWKĄ Taskmaster (7) W jednym z ostatnich odcinków uczestnicy ukrywali ananasa, robili rzeczy, za które później trzeba przeproszać, i zastanawiali się, do czego służy tajemniczy właściciel. Czas na kolejne wyzwania. 70 min	6.00 Policjanci z Miami (5, 6): Powrót Calderone'a, część 1; Powrót Calderone'a, część 2 – serial kryminalny, USA 1984-1989 8.00 Kobra – oddział specjalny (4, 5): I... akcja!; Na celowniku – serial sensacyjny, Niemcy 2011 10.00 Zaklinaczka duchów 3 (49) – serial fantasy, USA 2007-2008 11.00 Kotka (49) – telenowela, Meksyk 2014 Esmeralda chce zerwać zaręczyny. Agustin wyjawia Marianowi, że jest właścicielem gruntów, na których znajdują się slumsy. Zamierza stamtąd wyeksmitować wszystkich mieszkańców. 60 min 12.00 Nie igraj z aniołem (180) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Dr Ballesteros uważa, że operowanie Marichuy jest zbyt ryzykowne. Juan Miguel, podając się za Cisnerosa, zabiera ukochaną do dzielnicy, w której się wychowywała. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie (22) – serial kostiumowy, Turcja 2013-2014 14.00 Rodzinny interes (15): Fałszywy przyjaciel – serial obyczajowy, Polska 2019 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 15 (780, 781) – serial obyczajowy, Polska 2024 Andrzej i Franek pracują jako kominiarze. Drugi z mężczyzn jest zazdrosny o pierwszego, gdyż kocha jego narzeczoną. Pewnego razu na dachu dochodzi do kłótni. 120 min 17.00 Rodzinny interes (16): Wygrana – serial obyczajowy, Polska 2019 Szczepan kradnie teściowej samochód. Stara się nakłonić mechaników z warsztatu „Majewski i Wrzosek”, żeby pomogli mu trochę zmienić wygląd pojazdu. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1039, 1040) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok) 20.00 Poniedziałki z Johnem Travoltą: Cash Out 2 – film sensacyjny, USA 2025, reż. Randall Emmett, wyk. John Travolta, Gina Gershon, Lukas Haas, Quavo (patrz obok) 22.05 Bałkańska vendetta – film sensacyjny, USA 2017, reż. Peter Malota, wyk. Jean-Claude Van Damme, Autumn Reeser 0.05 Kod 211 – film sensacyjny, USA/Bulgaria 2018, reż. York Alec Shackleton, wyk. Nicolas Cage, Sophie Skelton, Michael Rainey Jr., Dwayne Cameron (patrz obok) 2.00 Dzielnica strachu 3 (89): Za niewinność – serial kryminalny, Polska 2022 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1035) – serial obyczajowy, Polska 2026 4.00 Zobacz to!	18.00 OBYCZAJOWY Lombard. Życie pod zastaw 19 (1039, 1040) Skazaniec Jan wikła się w romanse z dwiema kobietami. Kochanki łączą siły i planują zemstę. Malina (Nina Turkwicz-Fatyg, zdj.) i Zygfryd (Lech Dyblik, zdj.) biorą ślub. Łąka chwyta rzucony bukiet. Filomena ma do niej pretensje. 120 min 20.00 SENSACYJNY Cash Out 2 Po nieudanym napadzie na bank ekipa Masona Goddarda (John Travolta, zdj.) chce skończyć z gangsterką. Sytuacja się komplikuje, gdy zostaje uprowadzona ukochana mężczyzny. Do porwania dochodzi na zlecenie najpotężniejszego przestępcy świata. Nakłania on grupę do skoku na luksusowe kasyno. 125 min	5.20 Ten moment (3): Pod jednym dachem – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (512-514) – serial paradokumentalny, Polska 2018 8.45 Ukryta prawda (1404, 1577, 1578) – serial paradokumentalny, Polska 2018 11.50 W-11 – Wydział Śledczy (739-741) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010 Detektywi prowadzą śledztwo w sprawie uprowadzenia zamożnego przedsiębiorcy. W kręgu podejrzanych są mężczyźni, którzy mu grozili. Niebawem policja znajduje jego zwłoki. Prawdopodobnie został on zastrzelony ze swojej broni. 125 min 13.55 Detektywi (145) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 15.00 Szpital św. Anny (150) – serial obyczajowy, Polska 2026 16.00 Szpital (894) – serial paradokumentalny, Polska 2019 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (574): Przeklęty – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 (patrz obok) 18.00 Rozwód. Walka o wszystko (25): Rozwód z nadwagą – serial paradokumentalny, Polska 2020 Jedrzej ożenił się z Kingą dwa lata temu. Od tego czasu przytyła ona ponad 50 kg. Ciągłe stosuje diety, jednak mąż przylapuje ją na ukrywaniu niezdrowego jedzenia. Przystaje ufać partnerce. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1779) – serial paradokumentalny, Polska 2026 Do anestezjologa podbiega zrozpaczony syn zmarłego pacjenta. Po tym wydarzeniu lekarz zaczyna nadużywać alkoholu i okłamywać żonę. Kiedy nie wraca do domu, Kinga zgłasza na policję zaginięcie małżonka. 60 min 20.00 Hotel Paradise 13 (27) – reality show, Polska 2026 21.00 Sanktuarium – dramat przygodowy, USA/Australia 2011, reż. Alister Grierson, wyk. Ioan Gruffudd, Rhys Wakefield, Alice Parkinson, Daniel Wyllie (patrz obok) 23.20 Ocean's Eleven: Ryzykowna gra – komedia sensacyjna, USA/Australia 2001, reż. Steven Soderbergh, wyk. George Clooney, Brad Pitt, Bernie Mac, Julia Roberts (patrz obok) 1.45 Mówię wam 5 (8) – program kulturalny, Polska 2026 3.00 Wrota piekła 3 (11) – reality show, USA 2022 3.50 Usterka 13 (2) – serial fabularno-dokumentalny, Pol. 4.20 Dorota was urządził! 6 (3) – program rozrywkowy, Polska 2017	17.00 FAB-DOKUM. Sędzia Anna Maria Wesołowska (574) Rozpoczyna się proces w sprawie Romana Spytowskiego, którego oskarżono o molestowanie sześciolatniej Liliany. Mężczyzna uparcie nie przyznaje się jednak do winy. W jego piwnicy znalezione zostają niebawem płyty z dziećmi porno-grafią. 60 min 21.00 PRZYGODOWY Sanktuarium Pletwonurkowie pod wodzą Franka McGuirego (Richard Roxburgh, zdj.) wyruszają na ekspedycję do systemu podwodnych grot. Gdy burza odcina im wyjście na powierzchnię, schodzą coraz niżej. W obliczu kończących się zapasów tlenu wpadają w panikę. Zaczyna się dramatyczna walka o życie. 140 min 20 23.20 KOM. SENS. Ocean's Eleven: Ryzykowna gra Przebywający na zwolnieniu warunkowym Danny (George Clooney, zdj.) planuje zachwycić napad na skarbierzy trzech kasyn w Las Vegas. Kompletuje zespół genialnych złodziei. 145 min

TVP3 TVP 3 DG 12 10.00 Złoty chłopak (257) 11.00 Regiony na TAK – mag. 11.30 Między polem a domem 12.00 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ. 12.30 Okrasa łamie przepisy 13.00 Agrobiznes – mag. 13.30 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst. 14.10 Inwestujemy w Twoje zdrowie – magazyn 14.30 Program informacyjny 14.30 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny 15.20 Serwis Info – pr. inform. 15.30 Program lokalny 19.30 Dlaczego krowa... 19.45 Kryminalna siódemka PROGRAM INFORMACYJNY  20.00 Dziennik regionów W programie prezentowane są informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczą one ostatnich wydarzeń politycznych, kulturalnych i gospodarczych. 13 min 20.13 Gość Regionów – publ. 20.30 Kryminalna siódemka 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.30 Złoty chłopak (258) 23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 1.15 Dziennik regionów 1.40 Dziedzictwo (912) TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	TVP POLONIA TVP POLONIA DG 12 12.00 Serwis Info – pr. inform. 12.10 Blondynka 7 (79, 80) 13.50 Zmieniony (6) – kom. 14.50 Polacy światu 15.00 Serwis Info – pr. inform. 15.10 100 pytań do... 16.00 Pan Mama (7) – kom. 16.30 Barwy szczęścia (3392) – serial obycz., Pol. 2026 17.00 Teleexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Teleexpress Extra – inf. 18.15 Słownik polsko@polski (697) – talk-show, Polska 18.45 Panorama 19.20 Niezwykłe miejsca 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – pr. publ. 20.10 Sport, Pogoda HISTORYCZNY  20.25 Wojenne dziewczyny (9) – Polska 2016 Irka oraz Ewka udają się do mieszkania Brodzkiej po tajemniczą kasetkę, którą zostawił Kamil. Znajduje się w niej notes z zasyfrowanymi informacjami. Franczak, mimo że spędził noc z Witkiem, teraz go odrzuca. 50 min 21.15 Dom (5) – serial obycz. 22.55 Lato z Radiem i Telewizją Polską 23.15 Panorama 23.45 Kardynał Wojtyła papieżem – film dokum. 0.35 Moda na język polski (68) – magazyn 1.00 Przez pamięć i zapomnienie (6)	TV 4 DG 12 6.00 Strażnik Teksasu (16, 17) – serial sensacyjny 7.55 Bogaty dom – biedny dom (77) – reality show, Polska 2022 8.55 Policjantki i Policjanci (672-674) – serial obycz. 11.55 Na ratunek 112 (1014, 1015) – serial paradokumtalny, Pol. 2025 12.55 Trudne sprawy (796-798) – paradok., Pol. 15.55 Trudne sprawy II (1382) – serial paradokumtalny 16.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (458) – reality show, Polska 2025 18.00 Policjantki i Policjanci (1465, 1466) – serial obyczajowy, Polska 2026 KRYMINALNY  20.05 Uroczysko (285) Po wizycie podróżniczek Małgosi Albrecht w miasteczku zostaje znalezione ciało Elizy. Śledczy odkrywają, że ofiara wcześniej dzwoniła pod 112, a morderca działał profesjonalnie. 35 min 20.40 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1064) – krym., Pol. 2026 21.40 Sprawiedliwi. Trójięmiasto (181) – krym. 22.45 Opowieści o zbrodni 2 (6) – dok. 23.10 Krwawe igrzyska – film FILM krym., Hongkong 2016 1.20 Love Island. Wyspa miłości (29) – reality show, Wielka Brytania	puls 2 PULS 2 DG 12 12.00 Lwia Straż – serial anim. 13.00 Nowe przygody Kubusia Puchatka – serial animowany 13.35 Smerfy – serial anim. 14.00 Baranek Shaun 4 14.35 Marta mówi – anim. 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6 – anim. 16.00 Patryk Rozgwiazda Show – serial animowany 17.00 SpongeBob Kanciastoparty 9 – serial anim. 18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim. 19.00 Kacze opowieści – serial animowany 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1029) – serial obyczajowy, Polska 2026 KRYMINALNY  21.00 Dzielnica strachu 4 (126, 127) – Polska 2023 Maks oraz Ola zostają wezwani do smietnikowej altanki, gdzie rzekomo porzucono torbę ze szczątkami płodu. Niczego tam nie znajdują. Okazuje się, że pakunek został przeniesiony. 120 min 23.00 Wstydlive choroby: nietypowe przypadłości (7, 8) – dok. 1.00 Dzielnica strachu 4 (125) – serial krym., Polska 2.00 Lombard. Życie pod zastaw 2 (54) – obycz. 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (306) – obycz. 4.00 Niesamowite! (4, 5) – serial dokum., Pol. 2014	TVP ROZRYWKA TVP ROZRYWKA DG 12 6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.10 Okrasa łamie przepisy 8.20 Familiada – teleturniej 8.55 Va banque – teleturniej 9.25 Koło fortuny – telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 Czarne chmury (1) – serial przygodowy, Polska 1973, wyk. Leonard Pietraszak 14.15 Rodzinka.pl (255, 256) 15.20 Program rozrywkowy 15.50 Kocham Cię, Polsko! (5) 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Koło fortuny – telet., Pol. 18.40 Okrasa łamie przepisy 19.45 Jaka to melodia? 20.25 Postaw na milion KOMEDIOWY  22.10 Rodzinka.pl (96) U Boskich gości kuzyn Ludwika, Artur, który jest piosenkarzem. Chłopcy go uwielbiają, a Natalia jest nim zachwycona. Zazdrośna głowa rodziny postanawia wziąć sprawy w swoje ręce. 40 min 22.50 The Voice of Poland 17 (9, 10) – widowisko, Polska 1.15 The Voice Comeback Stage Powered by Orange – widowisko, Polska 2026 1.40 Koło fortuny – telet., Pol. 2.20 Kabaretomania (23, 24) – pr. rozr., Polska 4.05 Program rozrywkowy 4.40 Hity w szczytach (45) – magazyn muzyczny	TTV HD DG 12 5.00 Złomowisko PL 9 (5) 6.00 24 godziny – mag. inf. 7.05 Sport 7.10 Express – pr. inform. 7.35 DeFacto 10 (10, 11) 8.30 Kartoteka 9 (4, 5) 10.35 Detektywi (134, 356) 12.35 Zakup w ciemno 5 (23) 13.35 Zakup w ciemno 7 (6) 14.35 Nic do zgłoszenia 3 (2) 15.35 Złomowisko PL 9 (8) 16.45 Express – pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Zakup w ciemno extra (40) – reality show, Polska 17.45 Życie na kredycie 8 (15, 16) – reality show, Pol. 18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (9) 19.45 Express, Pogoda – inf. REALITY SHOW  20.05 Zakup w ciemno 8 (25) Nowe magazyny i zaskakujące kategorie palet przyciągają zarówno starych, jak i początkujących handlarzy. Do zdobycia są towary z likwidowanych sklepów czy nadwyżki premium. 60 min 21.05 Zakup w ciemno extra 3 (25) – reality show 21.45 Express, Pogoda – inf. 22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 25 (7) 23.20 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (7) 0.20 Idź na całość 3 (6) – rozr. 1.20 Kochaj albo wrzód (6) 2.20 Wybawczasie 8 (5, 6) 3.40 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (26)
--	---	---	---	--	--

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (3)
6.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
7.50 Robert Makłowicz (134, 149) – mag. kulin.
9.45 Wojny magazynowe: Kanada (31, 32)
11.00 Aukcja w ciemno 2 (10, 11) – serial dok., USA
12.00 Katastrofy w przestworzach (7, 3)
 Zajazd. Będzie się działo 2 (2, 3) – serial obyczaj.
17.00 Katastrofy w przestworzach (1) – serial dokum., Kan. 2007
18.05 Wojny magazynowe: Kanada (33, 34)
19.10 Aukcja w ciemno 2 (12, 13) – serial dok., USA



20.00 S.W.A.T.: Under Siege – USA 2017
 Agent Hall (Sam Jaeger, zdj.) przezwycięża swych przestępcę Skorpionia do siedziby jednostki. Budynek staje się celem ataku grupy napastników, którzy próbują odbić więźnia. **115 min**

- 21.55** Ekstradycja 3 (6, 7) – serial sensacyjny, Polska
0.35 I stanie się koniec **FILM** – horror, USA 1999, wyk. Arnold Schwarzenegger
3.05 Słodko-gorzki **FILM** – dramat obycz., Pol. 1996
5.10 Nie mów tak do mnie – film krótkometraż., Pol.
5.50 Kabaretowe hity (6) – pr. rozrywk., Pol. 2023

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Pielegniarki (6) – serial paradokumentalny, Polska
7.30 Na ratunek 112 (1061, 1062) – paradok.
8.30 Sekrety rodziny (188-190) – paradok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (937) – serial paradokumentalny
12.35 Więzienie (22-25) – dok.
14.30 Świat według Kiepskich (450-454) – serial kom., Polska 2014
17.00 Komisarz Mama (6) – serial kryminalny, Polska
18.00 Dlaczego ja? (1484, 1485) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 Gliniarze (1063, 993) – serial paradokument., Pol.



22.00 Pogromcy mafii (2)
 Walka z przestępczością zorganizowaną ukazana z perspektywy policjantów, prokuratorów i sędziów, którzy rozbijali gangi. Dokumentalści przybliżają najbardziej znane polskie sprawy. **60 min**

- 23.00** Ślad (10, 11) – krym., Pol.
1.00 Zdrady (138) – paradok.
2.05 Wydarzenia
2.45 Interwencja – mag.
3.00 Ewa gotuje (452) – mag.
3.35 Demoklajz (90) – pr. rozr.
4.00 Strzelanica Nawala (6)
5.00 Interwencja – mag.
5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (94) – serial dokumentalny
5.30 Telezakupy TV Okazje

TVP SERIALE

- 5.25** Rodzinka.pl (169, 170)
6.25 Na sygnale (552, 553)
7.35 Ojciec Mateusz 8 (102)
8.30 Komisarz Alex 11 (134)
9.20 Rodzinka.pl (171) – kom.
9.55 Klan (1518) – telen., Pol.
10.30 Ranczo 3 (39) – obycz.
11.25 M jak miłość (1946)
12.25 Komisarz Alex 26 (326)
13.20 Kulisy serialu „Ojciec Mateusz” – cykl fel.
13.30 Ojciec Mateusz (7, 8)
15.30 Komisarz Alex 11 (135)
16.20 Na sygnale (554, 555) – serial fabularno-dokum.
17.25 Ranczo 4 (41, 42) – obycz.
19.30 Ojciec Mateusz (9) – serial kryminalny, Polska
20.30 Ojciec Mateusz 8 (103) – serial kryminalny, Polska



21.30 Ranczo 4 (43, 44) – Polska 2009
 Czerepach roztacza przed wojem perspektywę odzyskania władzy w kolejnych wyborach. Mają im w tym pomóc techniki psychomanipulacji, które posiadali na kursie dla spin doktorów. **120 min**

- 23.30** Ojciec Mateusz (10) – serial kryminalny, Polska
0.20 Na sygnale (930-934) – serial fab.-dokum., Polska 2026
3.00 Londynczy 2 (2) – serial obycz., Pol. 2009
3.50 Klan (1518) – telenowela, Polska 2008
4.15 Rodzinka.pl (317, 318) – serial kom., Polska 2026

KINO POLSKA

- 6.00** Dom w cenie mieszkanka (8) – mag.
6.30 Bolek i Lolek na wakacjach (1, 2)
6.50 Reksio (40, 42) – anim.
7.10 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.35 Polska z góry. Nad wodą 2 (2, 3) – serial dok.
8.40 Quo vadis (1, 2-ost.) **FILM** – dramat hist., 2001
12.25 Podróże Pana Kleksa **FILM** (1, 2-ost.) – film przyg., Polska/ZSRR 1986
15.55 Ranking naj polskiego kina (3) – pr. rozrywk.
16.45 Nibylandex – film krótkometrażowy, 2026
17.10 Stawka większa niż życie (4, 5) – wojenny



20.00 Och, Karol – 1985, **FILM** reż. Roman Zaluski
 Architekt Karol Górski (Jan Piechocki, zdj.) ma coraz więcej kłopotów z żoną i trzema kochankami. Kobiety dowiadują się o swoim istnieniu i zgłodnie postanawiają dać mu nauczkę. **125 min**

- 22.05** Trick – komedia **FILM** sensacyjna, 2010
0.05 Dzień kobiet **FILM** – dramat obycz., 2012
2.15 Skazany na bluesa **FILM** – dramat biograf., 2005
4.30 Wskreszenie – etiuda filmowa, 2022
5.05 Nibylandex **FILM** – film krótkometrażowy, 2026
5.45 Instalowe – etiuda film.

AXN

- 6.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2 (1, 2) – krym., USA/Kanada
7.35 Agenci NCIS 11 (2, 3) – serial sensacyjny, USA
9.25 Castle 8 (20, 21) – krym.
11.15 Rekrut 7 (7, 8) – krym.
13.10 Agenci NCIS 11 (4, 5) – serial sensacyjny, USA
15.05 FBI: Most Wanted 2 (8, 9) – serial kryminalny
17.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9 (21, 22) – krym., USA/Kan.
19.05 Castle 8 (22) – krym., USA
20.05 Castle (1) – serial kryminalny, USA 2009, wyk. Nathan Fillion, Stana Katic
21.00 FBI 6 (4) – serial krym.



22.00 FBI: Most Wanted 5 (7)
 W trakcie transportu więźnia w New Jersey członkowie gangu urządzają zasadzkę. Gnie czterech funkcjonariuszy. Ekipa rozpoczyna dochodzenie. **60 min**

- 23.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9 (21, 22) – krym., USA/Kan.
0.45 Castle 8 (22) – krym., USA
1.45 Castle (1) – serial kryminalny, USA 2009, wyk. Nathan Fillion
2.45 FBI 6 (4) – serial krym.
3.40 FBI: Most Wanted 5 (7)
4.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6 (20) – krym., USA/Kanada
5.20 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 6.00** Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
6.15 Brat – film obyczajowy, **FILM** Polska 2025
7.50 Yintah – film dok., Kan.
9.55 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
10.10 Masz ci los! – komedia, **FILM** Polska 2023
11.40 An Evening With Elton John & Brandi Carlile
12.35 Killer – komedia **FILM** sensacyjna, Polska 1997
14.20 Luca. Legenda Ferrari (1, 2) – dok., Wlk. Bryt.
16.05 Pieremiorwa jazda
16.20 Chopin, Chopin! **FILM** – dram. biograf., Pol. 2025
18.30 Balony – film krótkometr.
19.00 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
19.05 Ultimatum Bourne'a **FILM** – sens., USA/Niemcy 2007



21.00 Apollo w ogniu: Apollo Has Fallen (6) – Wielka Brytania/Fr.
 Zara i Vincent proszą Maleka, by pomógł im przeniknąć do bazy organizacji Voltov. Karen zdobywa dostęp do wrażliwych informacji dotyczących wirusa. **45 min**

- 21.45** Pojedynek – thriller **FILM** wojenny, Polska/Irlandia/Ukraina 2026
23.35 Protector – dramat **FILM** sensacyjny, USA 2025
1.10 Kraina mroku – horror, **FILM** USA 2025, wyk. Mads Mikkelsen, Sophie Sloan

13 ULICA

- 6.10** Zbrodnie idealne (9, 10) – serial kryminalny, Fr. 2017
8.20 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (7, 8) – sens.
10.10 Bez śladu 3 (16, 17) – krym.
12.00 Kasandra 8 (4) – krym., Fr.
14.00 Zbrodnie idealne (11, 12) – serial kryminalny, Fr. 2017
16.20 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (9, 10) – sens.
18.15 Bez śladu 3 (18, 19) – serial kryminalny, USA 2004-2005
20.00 Kasandra 9 (1) – krym., Fr.
22.00 Astrid i Raphaëlle 3 (5, 6) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
0.20 Podróżnik 3 (1) – krym., Fr.
2.20 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (7, 8) – serial sensacyjny, USA 2021
4.10 Zbrodnie idealne (9, 10) – serial kryminalny, Fr. 2017

POLSAT FILM

- 6.05** Górale (156-158) – dok.
7.30 Doktor Martin (22) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 Przyjaciele! (267, 268)
10.30 Świat według Kiepskich (116, 117, 34, 35, 183-185)
14.35 Parada serc – komedia **FILM** romantyczna, Polska 2022
16.50 Legenda Herkulesa – film **FILM** przygodowy, USA 2014
18.50 28 dni – komediodramat, **FILM** USA 2000
21.00 Menu – czarna **FILM** komedia, USA 2022
23.20 Przemyśle – dramat **FILM** wojenny, Wielka Brytania/Hiszpania/USA 2023
1.50 48h. Zaginięci (84) – krym.
2.50 Fala zbrodni (27, 28) – serial sensacyjny, Polska
4.50 Na ratunek 112 (956, 957)

HBO

- 10.45** Harry Potter i Czarna **FILM** Ognia – film przygodowy, USA/Wielka Brytania 2005
13.15 Longing – komediodramat, **FILM** Kanada/USA/Izrael 2024
15.05 Leonardo. Odkrywcza **FILM** – anim., USA/Fr./Ir. 2023
16.45 Dzikie łowy – film przyg., **FILM** Nowa Zelandia 2016
18.20 Życie – dramat obycz., Wlk. **FILM** Bryt./Japonia/Szwecja 2022
20.00 Droga Anglio (1) – obycz.
21.00 Druga młodość (5) – obycz., USA/Wlk. Bryt.
21.35 Lodowy szlak: Zemsta **FILM** – thriller, USA/Australia 2025
23.25 Obecność 4: Ostatnie **FILM** namaszczenie – horror, Wielka Brytania/USA 2025
1.40 Zaginiona dziewczyna **FILM** – thriller, USA 2014

WARNER TV

- 6.10** Chojrak – tchórzliwy pies (12) – serial anim., USA
7.05 Prawo Agaty (10-12)
10.00 Bajer z Bel-Air 4 (18, 19)
10.55 Cudotwórca (5, 6) – kom.
11.50 Teraz albo nigdy! (3, 5, 6)
13.50 Bajer z Bel-Air 4 (18-21)
15.45 Cudotwórca (5-7) – kom.
17.05 Cudotwórca (2) – kom.
17.40 Pokerowy błąd **FILM** – komediodramat, USA/Australia/Niemcy 2007
20.10 Pan niania – komedia, **FILM** USA 1993, wyk. Hulk Hogan
22.00 Wysłannik przyszłości **FILM** – film s.f., USA 1997
1.30 Godziny szczytu 3 – kom. **FILM** sens., USA/Niemcy 2007
3.00 Cela – thriller, Niemcy/USA **FILM** 2000, wyk. Jennifer Lopez
5.00 Tropielec (3, 4) – krym.

ALE KINO+

- 7.15** Dziugi weekend – film **FILM** obyczajowy, Polska 2004
8.50 The Office PL 2 (3, 4)
10.00 Patience 2 (5, 6) – krym.
12.10 Zbrodnie na wybrzeżu 2 (3-ost.) – krym., Niem. 2023
14.05 Niebomontani – film **FILM** obyczajowy, USA 2007
16.05 Pęknięte lustro – film **FILM** kryminalny, Wlk. Bryt. 1980
18.15 Zbrodnie na wybrzeżu 3 (1) – serial krym., Niemcy
20.10 Sicario 2: Soldado **FILM** – thriller, USA 2018
22.35 Koniec lata (1, 2) – krym.
1.05 Zużel – film obyczajowy, **FILM** Polska 2020
3.15 Prosta sprawa (5) – krym.
4.25 Warszawa, Holandia
4.45 Fiber – film krótkometraż.
5.05 Powrót (5) – serial kom.

CANAL+ FILM

- 13.30** Kiedy nadchodzi jesień **FILM** – dram. obycz., Francja 2024
15.10 Zgred – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2025
16.35 Kopnieci w czasie **FILM** – kom., Francja/Belgia 2025
18.15 Oceni – thriller, **FILM** USA/Kanada 2008
19.45 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Zgini, Kochanie – dramat **FILM** psychologiczny, Wielka Brytania/Kanada/USA 2025
21.55 Konopieląb cie, **FILM** gdybyś mogła – thriller, USA 2025, wyk. Rose Byrne
23.45 Herosi wojny – thriller, **FILM** USA 2024, wyk. Frank Grillo, Eden Brolin
1.30 Potępieni – thriller, USA **FILM** 2007, wyk. Steve Austin
3.25 Nagie Oko – krótkometraż.

SCIFI

- 6.00** Kroniki Spiderwick (1) – serial s.f., USA/Kan. 2024
7.00 Kroniki Shannary 2 (1, 2) – serial fantasy, USA 2017
9.00 Medium 7 (12, 13) – krym.
11.00 CZarodziejki 4 (11-14)
15.00 iZombie (1, 2) – serial grozy
17.00 CZarodziejki 4 (15-18) – serial fantasy, USA 2002
21.00 Transformers: Ciemna **FILM** strona Księżycza – film s.f., USA 2011
0.05 Anakondy: Polowanie **FILM** na krwawą orchideę – film sensacyjny, USA 2004
2.10 Medium 7 (12, 13) – krym.
4.10 Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2 (6) – krym.
5.05 Kroniki Spiderwick (1)

PARAMOUNT NETWORK

- 9.25** Policjnia grupa pościgowa 21 (12) – dok.
10.30 Pingwiny z Madagaskaru (11) – serial animowany
11.00 Tysiąc słów **FILM** – komedia, USA 2012
13.00 CZarodziejki 5 (15, 16) – serial fantasy, USA 2003
15.00 Szkoła stewardes **FILM** – komedia, USA 2003
16.50 Mission: Impossible **FILM** – Fallout – film sensacyjny, USA/Chiny/Francja 2018
20.00 Transformers **FILM** – film s.f., USA 2007
23.00 Uprowadzona 2 – film **FILM** sens., Fr./USA/Turcja 2012
0.50 Bang – film sensacyjny, **FILM** Tajlandia 2025

FX

- 9.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (6) – serial krym.
10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (6, 7) – serial krym.
11.50 Castle 2 (4) – serial krym.
12.50 Lucifer (12) – serial krym.
13.45 FBI 5 (15) – krym., USA 2022
14.40 Agenci NCIS (13) – sens.
15.35 CSI: Kryminalne zagadki Miami (8, 9) – serial krym.
17.25 Z archiwum X (6, 7) – s.f.
19.15 FBI 5 (12) – krym., USA 2022
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (6, 7) – serial krym., USA/Kanada
22.00 The Hunting Party (13)
22.55 Uprowadzona 2 – film **FILM** sens., Fr./USA/Turcja 2012
0.45 Z archiwum X (6, 7) – s.f.

FILMBOX+ ONE

- 7.40** Agatha Christie: Kryminalne zagadki (5)
9.50 Vera 11 (1) – serial krym.
11.50 Zagadki kryminalne nowej panny Fisher (6)
12.50 Agatha Christie: Kryminalne zagadki (6)
15.00 Strażnik Teksasu (16, 17)
17.05 Vera 11 (2) – serial krym.
18.55 Poirot (1) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 Uprowadzona – film **FILM** sensacyjny, Francja 2008
22.00 Co z oczu, to z serca **FILM** – komedia krym., USA 1998
0.45 Cenny ładunek – film **FILM** sensacyjny, Kanada 2016
2.50 Dobrze się kłamię **FILM** w miły towarzystwie – komediodramat, Wł. 2016

CANAL+ SERIALE

- 10.50** Naruto 6 (7-9) – anime, Jap.
12.20 Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć (7-9) – serial komediowy, Fr.
14.10 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
16.30 Naruto 6 (4-6) – anime, Jap.
16.00 Planeta Singli. Ośiem historii (1) – serial kom.
16.55 Agnieszka Radwańska. Anatomia zwycięstwa (1, 2) – serial dok., Pol. 2022
18.40 Captain Tsubasa (4-6)
20.00 Trigger Point: Stan zagrożenia 2 (5, 6) – sens.
21.50 Pisarze. Serial na krótko 2 (4) – kom., Pol.
22.00 Oddział dla zachwanych 2 (3, 4) – wojenny
0.05 Zmijowisko (5, 6) – krym.

CANAL+ 360

- 13.00** Porzucone konstrukcje 4 (13) – dok., Wlk. Bryt.
14.00 Złolawni: ciężarówka w opalach 6 (16) – dok.
15.00 Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2 (1)
16.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2 (3) – serial dokum.
16.55 Mega samoloty (8) – dok.
18.00 Ziombol (5) – serial dok.
18.55 Złolawni: ciężarówka w opalach 6 (14) – dok.
19.50 Megatransports: ziemia, woda, powietrze (1)
20.55 Moscow Noir (4) – krym.
21.50 13 posterunek 2 (27, 28)
23.05 Porzucone konstrukcje 4 (14) – dok., Wlk. Bryt.

TLC 6.00 Salon sukien ślubnych: Wielka Brytania – rozr. 7.00 Suknie ślubne dla puszystych – pr. rozr. 8.00 Łowcy promocji 2 9.00 Wiza na miłość 11 11.00 Siostry wielkiej wagi 6 12.00 Wspólne życie XXL 2 13.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 4 15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 8 16.00 Pokonać otyłość (3) 17.00 Dr Pryszczyla 5: – serial dokum. 18.00 Wiza na miłość 11	POLSAT CAFÉ 6.00 Demakijaż (213-215) 7.30 Przyjaciółki (55, 56) – serial obycz., Pol. 2015 9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (25, 26) – reality show, Pol. 12.25 Wypasiona kuchnia (28) – pr. rozr., Pol. 2026 12.30 Oszkuban (50, 51) – serial paradokmalny 14.30 Bogaty dom – biedny dom (15, 16) 16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (46) – reality show, Pol. 2016 18.00 Nasz nowy dom (342, 343) – reality show	TVN STYLE 6.40 Kulisy sławy extra (7) 7.10 Co za tydzień – mag. 7.45 Dzień Dobry TVN – mag. 11.20 Dobrze zrobione w domu (6) – mag. 11.30 Złoty remont 10 (1) 12.25 Ugotowani (12) 13.30 Kuchenne rewolucje (7, 5) – pr. rozr., Pol. 2022 15.40 Ugotowani (8) 16.40 Mniej znaczy więcej. Live Better for Less (5, 6) – mag. poradnikowy 17.45 Kuchenne rewolucje (10-12) – rozr., Polska 2022 20.50 Jestem z Polski 18 (3) – serial dokum., Pol. 2026	Discovery 11.00 Klan z Alaski 12.00 Fani czterech kółek 18 13.00 Człowiek kontra niedźwiedź 14.00 Nagi instynkt: przetrwania: Elita 5 15.00 Złomowisko PL 10 (10) 16.00 Kroniki policyjne: Szwecja 2 17.00 Od samochodu do domu 3 18.00 Fani czterech kółek: w trasie: Fiat 126 19.00 Fani czterech kółek: w trasie 2 (8) 21.00 Premiera: Fani czterech kółek: w trasie 3	DISCOVERY CHANNEL 9.20 Stawka większa niż życie (5) – wojenny, Pol. 10.20 Ex Libris – magazyn 10.45 Pole chwały – film dok. 11.55 Plaże Europy (3): Santoryn – cykl dokum. 13.00 Zapomniane dyktatury Europy (2) – film dokum. 14.00 Stawka większa niż życie (6) – wojenny, Pol. 15.05 Sensacje XX wieku 17.35 Wojenne dziewczyny 3 (31) – serial hist., Pol. 2019 18.30 Ex Libris – magazyn 19.00 Kazimierz Pułaski – bohater dwóch narodów – film dokum.	TVP HISTORIA 7.00 Była sobie Ziemia (9-12) 8.55 Wehikuł czasu 9.00 Starożytni kosmici (12) 10.00 Gwiazdy lombardu 25 (2, 3) – reality show, USA 12.00 Premiera: Niezwykłe megalokonstrukcje ZSRR (6) – serial dokum. 12.30 Broń w hollywoodzkich filmach (2) – dok. 13.00 Poszukiwacze historii (12, 1) 14.00 Okręty wojenne (6) 15.00 Poszukiwacze złota w Australii (12) – dok. 16.00 Dorwać tuńczyka (13, 14) – serial dok., USA	FOKUS TV 7.00 Była sobie Ziemia (9-12) 8.55 Wehikuł czasu 9.00 Starożytni kosmici (12) 10.00 Gwiazdy lombardu 25 (2, 3) – reality show, USA 12.00 Premiera: Niezwykłe megalokonstrukcje ZSRR (6) – serial dokum. 12.30 Broń w hollywoodzkich filmach (2) – dok. 13.00 Poszukiwacze historii (12, 1) 14.00 Okręty wojenne (6) 15.00 Poszukiwacze złota w Australii (12) – dok. 16.00 Dorwać tuńczyka (13, 14) – serial dok., USA
20.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6 21.00 Wiza na miłość 12 (20) 23.00 Koleżanki na zabój 2 0.00 Dr Pryszczyla 5 1.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6 2.00 Wiza na miłość 12 (20) 4.00 Salon sukien ślubnych z Tanem France'em	20.00 Kolacja w ciemno (77) – pr. rozrywk., Pol. 2025 21.05 Więzienie kobiet (146, 147) – serial dokum. 22.05 Kelnery (3, 4) – dok., Pol. 23.00 Gry małżeńskie (106, 107) – reality show 1.05 Więzienie kobiet (59-62) – serial dok., Pol. 3.00 Zdrady (21-23) – paradok.	21.50 Jestem z Polski (5) 22.50 Hotel Paradise 13 (27) 23.45 EuroPOLKI studentki (2) – pr. rozr., Polska 2023 0.45 Pojedynek na podróże (7) – pr. rozr., Polska 2024 1.45 Kto tu mieszka? (7) 2.30 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (2, 12) – mag. 4.00 Dieta czy cud? (4)	22.00 Od samochodu do domu 3 23.00 Premiera: Kroniki policyjne: Szwecja 2 0.00 Fani czterech kółek: w trasie 2 1.00 Premiera: Hotrod w Kingdiga 10 2.00 Euro Truckers 4 (5) 3.00 Łowcy staroci (7)	20.00 Sfora (4) – serial sens. 21.05 Berlin 1945 (3) – film dok. 22.10 Ochlani: Powstanie i upadek nazizmu (5) 23.10 Sensacje XX wieku 1.05 Encyklopedia II wojny światowej: Rommel 1.30 Sfora (4) – serial sens. 2.30 Wojenne dziewczyny 3 (31) – serial hist., Pol. 2019	18.00 Rolnicy. Podlasie (45, 46) – serial dokum. 20.00 Galileo 34 (15) 21.00 Premiera: Słynne ucieczki II wojny światowej (1) – serial dok., Australia 22.00 Skanowanie historii (1, 2) – serial dokum. 0.00 Starożytni kosmici 6 (16) – serial dokum., USA	
METRO 5.55 Na Wspólnej (742) – obycz. 7.30 Szpital (947-949) – paradok. 10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (491, 492) 12.30 Szkoła (651) – paradok., Pol. 13.30 Bez kompleksów – pr. rozr. 14.30 Za głosem serca (43) 15.35 Druga szansa (4) – obycz. 16.45 The Floor – teleturniej, Pol. 18.00 Złomowisko PL 6 – dok. 19.00 Kartoteka 8 (21, 22) 21.05 Kryminalni 3 (8, 9) – krym. 23.15 Hannibal 2 (12) – serial krym. 0.20 Zbrodnia z pierwszych stron gazet 8 – serial dok. 1.20 Szpital (933) – paradok., Pol. 2.20 Szkoła (658) – paradok., Pol. 3.20 Nowa Maja w ogrodzie 3 4.30 Szpital (932) – paradok., Pol.	ZOOM 6.00 MacGyver (12, 13) – sens. 8.00 Strażnik Teksasu (2, 3) 10.00 Kobra – oddział specjalny 25 (8, 9) – sens. 12.05 Bitwa o palety 2 13.15 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan. 14.25 Sensacje XX wieku – hist. 16.45 Wojciech Ciejrowski – bosso przez świat 19.00 Kobra – oddział specjalny 23 (18, 19) – sens. 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami 8 (19, 20) – krym., USA 23.00 Magia nagości. Polska 5 0.00 Magia nagości. Niemcy 1.05 Adam szuka Ewy. Dania 2.10 I love kabaret – pr. rozr., Pol. 5.40 I love kabaret EXTRA	FOOD NETWORK 13.15 Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety 14.15 Halloweenowe wyzwanie ciasteczkowe – mag. kulin. 15.15 24/24 – maraton kulinarny 16.15 Kuchenne rewolucje – rozr. 17.15 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny 17.50 Buddy kontra Duff: Rewanż – reality show 18.50 Mistrzostwa w halloweenowych wypiekach – reality show 19.50 Pyszne miejscówki – mag. 20.50 Posiekani: gotowanie w dziczy – reality show 21.55 Akcja: Restauracja! – reality show 22.55 Posiekani – teleturniej kulin.	DISCOVERY SCIENCE 6.00 Jak to jest zrobione? 8.00 Jak działa wszechświat? 11.00 Inżynieria ekstremalna 13.00 Syfry i spiski 2 14.00 Zoom na architekturę 15.00 Tajemnice ładowania na Księżycu 18.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 21.00 Jak działa wszechświat?: W poszukiwaniu obcych; W poszukiwaniu nowej Ziemi 23.00 Autostrada spotkań z UFO: Morderstwo na preli; Odyskowanie UFO – dok. 1.00 Tajemnice ładowania na Księżycu 4.00 Poszukiwacze dinozaurów	NATIONAL GEOGRAPHIC 12.00 Tajemnice wojny: Blitzkrieg – serial dokum. 13.00 Katastrofa w przestworzach 16.00 Ukryte pod miastami 17.00 Odpokać historię: Religia 18.00 Tajemnice wojny: Blitzkrieg: Krok w nieznanne 19.00 Sztuka obrony: Wojny w Europie: Finlandia – dok. 20.00 Katastrofa w przestworzach: Groza nad Michigan 21.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny 22.00 Ikony lotnictwa: B17 – dok. 23.00 Katastrofa w przestworzach 0.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny	BBC EARTH 8.20 Wypisy Pacyfiku – dok. 9.25 Planeta Ziemia 3 – dok. 10.30 Życie na pustkowiu 11 11.30 Skarby przeszłości i ich tajemnice 2 – serial dokum. 12.30 Wypisy Atlantyku – dok. 13.35 Planeta Ziemia 3 – dok. 14.40 W okowach mrozu 8 – dok. 15.40 Życie na pustkowiu 11 16.40 Przez nieznaną Afrykę 17.40 Planeta Ziemia 3 – dok. 18.40 Wypisy Atlantyku – dok. 19.45 Fenomeny współczesnego życia 3 – serial dokum. 20.55 W okowach mrozu 10 22.55 Dzikie zakątki Ziemi z Simonem Reeve'em 2 0.15 Alaska z Sue Perkins 1.15 Planeta Ziemia 3 – dok.	
WP 11.00 Wariaci za kierownicą 4 12.00 Komisarz Cassandra: Zbrodnia w Alpach 5 (3) 14.00 Pokochaj lub sprzedaj 16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec – reality show, Kan. 16.55 Pogoda 17.00 Niepójcie: Strefa tajemnic 19.00 Makłowicz w podróży 20.00 Mroczne tajemnice Korei Północnej – film dok., USA 21.55 Pogoda 22.00 Mistrzowie Kabaretu 3 23.00 Kabaretowy śmiech grupowy – pr. rozr., Pol. 2021 0.00 Mistrzowie Kabaretu 15 1.00 Mistrzowie Kabaretu 11	NOWA TV 8.30 Więzienie – serial dokum. 9.55 Wypasiona kuchnia – rozr. 10.00 Ojciec Brown 5 (6) – krym. 12.00 Śmierć pod palmami (6, 7) 14.00 Świat według Kiepskich (443, 444) – serial kom., Polska 15.00 Świat według Bundy'ch 8 (175-180) – serial komediowy 18.00 Calkiem nowe lata miodowe (14) – serial kom. 21.30 Miodowe lata (18-20) 18.00 Zdrady (76) – paradok., Pol. 22.00 Ślad (26, 27, 97) – krym., Pol. 1.00 Łowca pedofilów – dok. 3.00 TV okazje 3.50 Wehikuł czasu 4.00 Daleko od noszy (98, 99) 5.00 Pod lupą MIGACZ	HGTV HOME & GARDEN 11.00 Wymarzony dom za granicą – pr. rozr. 12.00 Wymarzony dom w 100 dni 6 – program rozrywkowy 14.00 Odłotowy ogród – mag. 14.35 Mieszkanie na miarę 4 16.30 Polowanie na ogród 3 18.10 Najbardziej podwórko w dzielnicy – pr. rozrywk. 19.10 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr. 20.05 Złoty remont 11 – pr. rozr. 21.05 Dorota was urządzi! – rozr. 22.35 Dobrze zrobione w domu 22.45 House Hunters – Poszukiwacze domów 0.50 Poszukiwacze domów: Australia – dok.	TRAVEL CHANNEL 8.05 Łowca zabawek – dok. 10.10 Dzikie zwierzęta: Smakowite miasta – serial dok. 12.15 Remont safari – pr. rozrywk. 13.15 Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń – pr. rozr. 14.15 Człowiek kontra jedzenie 14.50 Nieoczekiwane miejsca 16.55 Grenlandia – wyspa skarbów – serial dokum. 18.55 Kamperem przez świat 21.00 Sprawa dla medium i detektywa – serial dokum. 23.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokum. 0.50 Remont safari – pr. rozrywk. 1.50 Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń – pr. rozr.	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD 9.00 Niezwykły dr Pol 12.00 Dzikie konfrontacje 13.00 Olsnięta Ameryka: Tajemnicza Kaskadia 14.00 Oko w oko z dziką naturą 15.00 Najgroźniejsze zwierzęta Afryki: Najedźcy – dok. 16.00 Dzikie miejsca Europy 17.00 Oko w oko z dziką naturą 18.00 Dzikie cuda Europy 19.00 Podziwianie na safari 20.00 Łowcy huraganów 21.00 Niezwykły dr Pol 23.00 Rodzinny biznes doktora Pola 1.00 Niezwykły dr Pol 2.00 Olsnięta Ameryka: Tajemnicza Kaskadia	POLSAT WIASAT HISTORY 12.00 Naziści: korzenie zła 12.55 Cesarz: powstanie i upadek dynastii – dok. 15.50 Królowie-zabójcy: Herod 16.45 II wojna światowa: cena imperium: Tysiąc słońc 17.50 Tajne bronie II wojny światowej: Broń palna 18.55 Historia sprawiedliwości 19.50 Odnaleziona: tajemnica szamanki – film dok., Niem. 21.00 Geografia wojny: II wojna światowa 22.10 Starożytne Pompeje – tajemnice Oplontis – dok. 23.15 Naziści: korzenie zła 0.15 Cesarz: powstanie i upadek dynastii – dok.	
CANAL+ KUCHNIA 13.45 Azjatycka kuchnia Ewy Pau – magazyn kulinarny 14.40 ABC gotowania – kuchnia amerykańska – mag. kulin. 15.45 Domowa piekarnia Kucharskiego 4 – mag. 16.40 Gotuj taniej z Jamieem 17.35 Jamie: uczta za mniej 18.35 Planeta słodczy – dok. 19.10 Maximum Foodie 5 – dok. 20.20 Klejnoty Morza Śródziemnego: Minorka 21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 9 – dok. 23.50 Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia	CANAL+ DOMO 12.10 Wielkie projekty: Szwecja 4 – serial dokum. 13.05 W mieście czy na wsi? Po pierwsze: lokalizacja! 14.05 Po pierwsze: lokalizacja! 15.55 Mebliokreacje 3 – mag. 16.50 Gardeners' World 15 18.00 Uczestka na wies 23 – dok. 19.00 Wielkie projekty: Szwecja 5 – serial dokum. 20.00 Daleko od miasta 12 – dok. 21.00 Po pierwsze: lokalizacja! 22.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 10 – serial dokum. 22.55 W mieście czy na wsi? 23.45 Mały metraż w wielkim stylu 3 – serial dokumentalny	SUPER POLSAT 11.30 Świat według Kiepskich (386, 387) – serial komediowy 12.25 Bitwa o palety 14.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 4 – reality show, Pol. 15.55 Ninja Warrior Polska – reality show, Polska 2021 17.55 Świat według Kiepskich (482, 483, 551, 552) – kom. 19.55 Złomiarze – serial dokum. 21.00 Syzyfowie o Morganach? F.I.L.M. – komedia romant., USA 2009 23.05 Ukoljenje F.I.L.M. – thriller, USA 2015 1.25 Świat według Kiepskich (436-440) – serial kom., Polska	TVP KOBIECI 12.30 Kwiaty na warsztat 2 12.50 Przepis dnia – mag. kulin. 13.00 Na dobre i na złe (618) 13.55 Najwykresze wycieczkowców świata – film dokum., Fr. 15.00 Rodzinka.pl (309) – kom. 15.30 Ojciec Mateusz 15 (199) 16.25 Ojciec Mateusz 16 (200) 17.25 Kalendarz przyrody 18.30 Rolnik szuka żony 13 19.30 Panna młoda (15) – obycz. 20.30 Wichrowe wzgórze (373) 21.30 La Promesa – pałac tajemnic (337) – serial obycz. 22.30 Red 2 – film sensacyjny, USA/Francja/Kanada 2013	PLANETE+ 13.40 Piesze wędrówki po świecie 2 14.45 Najdłuższe ostępy Europy 15.45 360° Świat bez granic 16.50 Świat z góry 17.55 Dokąd dzisiaj? 4 – dok. 18.15 Polska z góry: Blokowska 19.10 Mam zamek 3 19.40 Ewangelia dobrobytu. Historia kapitalizmu (1) 20.50 Tutanchamon: wielkie odkrycie – film dokum. 22.00 Co kryje "Straż nocna" Rembrandta? – serial dok. 23.10 Dawie Groenewald. Zabójca nosorożców	TVP DOKUMENT 13.50 Ukryte cuda europejskiej przyrody: Niemcy – dok. 14.45 Wzgórza Styryjskie – dok. 15.45 Niezwykłe pojazdy ratownictwa i ochrony 16.50 Przemierzając świat 17.50 Sanatorium miłości 6 18.45 Napisane życie. Wławiła Szymborska – film dokum. 20.00 Splendor zabytków Francji: Bordeaux – dok. 21.05 Paragwaj – skarb Ameryki Południowej – film dokum. 22.05 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn 22.15 Danger Zone – film dokum.	

TVP SPORT 8.45 Siatkówka mężczyzn: LOTTO Giganci Siatkownicy 2026 – mecz finałowy 10.40 Żużel: Mistrzostwa Europy par – Grudziądz 2026 12.45 Badminton: PGE Polska Ekstraliga Badminton: SKB Litpol-Malow Suwałki – UKS Unia Biebrzy (live) 16.00 Magazyn 2. ligi piłkarskiej – mag. 16.40 Betclic 1. Liga magazyn 17.55 Piłka nożna: Betclic 1. Liga: Stal Rzeszów – Lechia Gdańsk (live) 20.00 Betclic 1. Liga magazyn – magazyn piłkarski	EUROSPORT 1 10.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Chamonix – prowadzenie kobiet i mężczyzn – finały 11.00 Snooker: Shenzhen Open – mecz finałowy 13.00 Kolarstwo szutrowe: Mistrzostwa świata – Nannup 2026 – wyscig kobiet i wyscig mężczyzn 15.00 Kolarstwo: Giro di Lombardia 17.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Chamonix – prowadzenie – finały 18.00 Jeździectwo: Global Champions Tour w Rzymie	POLSAT SPORT 1 6.00 Tenis: Turniej ATP w Szanghaju – mecz 3. rundy gry pojedynczej (live) 8.00 Tenis: Turniej ATP w Szanghaju – mecz 3. rundy gry pojedynczej (live) 10.30 Tenis: Turniej ATP w Szanghaju – mecz 3. rundy gry pojedynczej (live) 12.30 Tenis: Turniej ATP w Szanghaju – 3. runda (live) 15.00 Siatkówka mężczyzn: Bogdanka Volley Cup – mecz finałowy 17.20 Siatkówka kobiet: TAURON Liga Kobiet: KS Rzeszów – Mogiła (live)	TVP ABC 9.30 Domisie 10.30 Cześć, czy mogę Cię zjeść? 10.20 Bajki Bolka i Lolka 10.30 Przygody Bolka i Lolka 10.45 Reksio 11.05 Pajak Lucas 2 11.35 Pszczółka Maja 12.00 Strażak Sam 9 12.25 Domisie 13.00 Figu Migu na planecie Czochara 13.25 Płyś i Bill 13.55 Odo 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham 14.35 Bazgrolika	MINIMINI+ 4.32 Księżniczka Hania i Grymasek 4 4.38 Detektyw Lodyga 2 5.05 Bardzo małe stworzonka 6.10 Dora i przyjaciele 7.33 Kicia Kocia 8.30 Cloudy & Stormy 9.05 Bing 10.00 Pszczółka Maja 2 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 44 Koty	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 – mag. inf. 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach
20.25 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: GKS Katowice – Wierzytka (live) 22.30 GOL – magazyn piłkarski 0.00 Boks: PZB Suzuki Boxing Night 42 w Żyrardowie – mecz: Polska – Norwegia 2.25 Boks: Gala w Nowym Jorku – waga ciężka: D. Knyba – J. Dawejko	20.00 Lekkoatletyka: Maraton w Chicago 22.00 Kolarstwo: Wyscig Paryż-Tours 23.00 Kolarstwo: Giro di Lombardia 0.00 Snooker: Turniej China Open – mecz finałowy: Mark Selby – Noppon Saengkham	20.20 Siatkówka kobiet: TAURON Liga Kobiet: LOTTO Chemik Police – MKS Kalisz (live) 23.00 Formula 1: Grand Prix Singapuru 0.00 Siatkówka mężczyzn: Bogdanka Volley Cup – mecz finałowy 2.00 Boks	14.45 Kid Lucky 15.15 Al-chemik 15.35 Lassie i przyjaciele 16.05 Ricky Zoom 16.35 44 Koty 17.05 Dino Ranczo 17.30 Super Wings 18.00 Opowieści z zielonego lasu 18.30 The Garfield Show	17.20 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.57 Staś i fajna Babcia 18.40 Dora i przyjaciele 2 19.35 Kicia Kocia 2 20.25 Mały Charlie 21.36 Zouk 22.04 Trojaczki 22.45 Polly Pocket 6 23.24 Przyjaciółki	20.00 Kropka nad i – pr. publ. 20.30 Czarne na białym 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. 2.50 Nowa Maja w ogrodzie
CANAL+ SPORT 9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Real Betis Balompie – Osasuna 11.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Legia – Wisła 13.40 Sport+ 14.45 Liga+ Extra 16.45 Wysoki Pressing 18.30 Sport+ 19.30 Jej Wysokość Premier League 20.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska (live) 23.05 Premier League Stories (1) 23.45 Ekstraklasa po godzinach 0.50 Sporty walki: ONE Friday Fights 174 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Radomiak Radoń – Motor Lublin	EUROSPORT 2 7.00 Kolarstwo: MŚ – Montreal – jazda indywidualna na czas 9.00 Snooker: Shenzhen Open 11.00 Lekkoatletyka: Maraton w Chicago 13.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Chamonix 15.00 Snooker: Shenzhen Open – mecz finałowy 17.00 Lekkoatletyka: Maraton w Chicago 19.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Chamonix 20.00 Kolarstwo: Giro di Lombardia 22.00 Lekkoatletyka: Maraton w Chicago 0.00 FIA WEC: Wyscig 6-godzinny w Imoli	POLSAT SPORT 2 8.30 Koszykówka mężczyzn: PGE Basket Liga: Anwil – Energa Czarni Słupsk 11.00 Piłka ręczna mężczyzn: LOTTO Superliga: KGHM Chrobry Głogów – Wisła Płock 13.00 Koszykówka mężczyzn: PGE Basket Liga: Arka – Trefl 15.00 Piłka ręczna mężczyzn: LOTTO Superliga: Tajniacy 2 17.30 Piłka nożna: Liga holenderska – mecz: PSV Eindhoven – sc Heerenveen 20.00 Magazyn ligi holenderskiej 20.30 Piłka nożna: Liga holenderska: Ajax – Nijmegen 23.00 Tenis: Turniej ATP w Szanghaju – mecz 3. rundy	NICKELODEON 8.10 SpongeBob 8.40 Kancastoporty 9 10.05 SpongeBob 10.35 Kancastoporty 11 10.35 SpongeBob 11.30 Kancastoporty 12 11.30 SpongeBob 11.50 Kancastoporty 15 11.50 Grzmotomocni: muszkieterki 12.20 Niebezpieczny Oddział 12.50 Niebezpieczny Henryk 5 13.20 SpongeBob 13.50 Kancastoporty 9 14.20 Kancastoporty 10 15.35 Harmidom 3	TELETOON+ 8.19 Kumple z dżungli – na ratunek! 8.45 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.22 Było sobie życie 9.51 Ki i Hi w Królestwie Pandy 10.21 Anioł stróża 10.51 Siostry 2 11.25 Polly Pocket 6 12.18 Charlotte i trzy muszkieterki 12.47 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.14 Kumple z dżungli – na ratunek! 13.40 Polly Pocket 6 14.23 Dina i Lusja 14.50 Siostry 3 15.20 Polly Pocket 6	TVP info_ 15.30 Serwis Info Poranek 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Punkt 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 Wydarzy się jutro
CANAL+ SPORT 2 9.00 Tenis: Turniej WTA w Wuhan – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 11.15 Tenis: Turniej WTA w Wuhan – mecz 1. rundy 13.30 Tenis: Turniej WTA w Wuhan – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 15.30 Tenis: Turniej WTA w Wuhan – mecz 1. rundy (live) 17.45 Tenis: Turniej WTA w Wuhan – mecz 1. rundy 20.00 Tenis: Turniej WTA w Wuhan – mecz 1. rundy 22.15 Tenis: Turniej WTA w Wuhan – mecz 1. rundy 0.30 Tenis: Turniej WTA w Wuhan – mecz 1. rundy	ELEVEN SPORTS 1 9.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter – Parma Calcio 1913 11.00 Legendy ligi niemieckiej 11.30 Legendy Bundesligi 12.00 Piłka nożna: Liga portugalska: Marítimo – Porto 14.00 Formula 1: GP Singapuru 16.00 Ligue 1 (6) 16.35 Bundesliga (5) 17.10 Serie A (6) 17.45 Formula 1: GP Singapuru 18.25 Piłka nożna: Liga włoska: Atalanta BC – Venezia (live) 20.40 Piłka nożna: Liga włoska: Torino FC – Udinese (live) 22.55 Eleven Top Goals 0.00 Bundesliga Clubs 0.50 Ligue 1 Show (6)	POLSAT SPORT 3 8.30 Piłka ręczna mężczyzn: LOTTO Superliga: Wybrzeże – Coropot Gwardia Opole 11.00 Piłka nożna: Liga saudyjska: Al-Nassr FC – Diriyah Club 13.00 Piłka ręczna mężczyzn: LOTTO Superliga: KGHM Chrobry Głogów – Wisła Płock 15.00 Piłka nożna: Liga holenderska 17.30 Piłka nożna: Liga saudyjska 20.00 Sporty walki: UFC Fight Night – walka: Brendan Allen – Christian Duncan 11.10.2026 23.00 Handball Arena 0.00 Piłka ręczna mężczyzn: LOTTO Superliga 2.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.20 Tim Rex wśród gwiazd 2 8.50 Barabapapa i jego rodzinka 9.20 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Pan Krokodyl 10.35 Świnka Peppa 7 10.50 Santiago z móż 11.15 Dora 5 11.45 Zwierzęce zagadki 12.20 Rubble i jego ekipa 2 12.50 Psi Patrol 8 13.40 Świnka Peppa 4 13.55 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.25 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 14.45 Barabapapa i jego rodzinka 2	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 3 8.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 9.00 Klub Myszki Miki Plus 10.00 Blue 3 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 11.30 Psia Brygada 3 12.00 Spidey i superkumple 3 12.30 Blue 3 13.30 Klub Myszki Miki Plus 14.00 Superkoty 2 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 5 16.00 Blue 3 17.00 Klub Myszki Miki Plus	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 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Najważniejsze pytania 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Najważniejsze pytania 1.25 Punkt widzenia Jankowskiego 2.40 Wydarzenia wieczorne
CANAL+ SPORT 5 8.30 Wysoki Pressing 10.15 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz barażowy: Hunters PSŻ Poznań – Gezet Stal Gorzów 13.15 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz barażowy: Gezet Stal Gorzów – Hunters PSŻ Poznań 16.15 Hola LaLiga 17.25 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Radomiak Radoń – Motor Lublin (live) 20.10 Piłka nożna: Liga hiszpańska: FC Barcelona – Getafe CF 22.30 Ekstraklasa po godzinach 23.30 Ekstraklasa 0.45 Turbokozak (3)	ELEVEN SPORTS 2 10.00 Piłka nożna: Liga francuska: Stade Rennais FC – Auxerre 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: FC Augsburg – Bayern 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Napoli – Frosinone Calcio 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Borussia Dortmund – Werder 18.00 Formula 1 20.00 Piłka nożna: Liga włoska: Cagliari Calcio – Juventus FC 22.00 Eleven Go Live 23.20 Bundesliga (5) 0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – Le Mans FC	POLSAT PLAY 6.00 Budowlancy 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Winy magazynowe 10.00 Główny lombard 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii 20.00 Złomiarze 22.00 Samochodowy handlarze 0.05 Łowca pedofili 1.10 Wzięcie 2.05 Złomiarze 3.05 Starożytni kosmici 5.05 Starożytni kosmici 14	TVN TURBO 11.15 Wojny samochodowe 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.00 Zawodowi handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Wojny samochodowe 19.15 Kupione, zrobione, sprzedane 20.15 Cieżarówka przez pół świata 21.15 Zawodowi handlarze 22.00 Raport Turbo 22.15 Polski supersamochód 23.00 Jeździć, obserwować 23.45 Naprawy nie do naprawy	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 – Jak zaczął 20.21 reż. Kathie Niemeyer 21.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher: Niebo nad Kornwallią – melodramat, Niemcy/Austria 2006 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TV TRWAM 16.00 Informacje dnia 16.10 Sanktuaria polskie 16.30 Porady medyczne bonifratrów 17.00 Świadkowie 17.30 Spotkanie Rodziny Radia Maryja 20.00 Informacje dnia 20.50 Różaniec 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Głos serca 22.45 Z wędką nad wodę w Polskę i świat



Olek jest w szoku, gdy dowiaduje się od śniącej Anety, że Kasia kłamie na temat tego, kto jest ojcem jej dziecka.

Sanocka nie wie, że mąż zabił Aleksandra, ale zauważa, że jest wobec niej agresywny i coraz więcej pije.



Domańska i Klara pojawiają się w klubie bokserskim, w którym trenują Marcin i Jakub.



Kama oddaje mężowi szminkę, którą znalazła w jego aucie, i wybucha między nimi kłótnia.

M JAK MIŁOŚĆ

Małżeńskie kryzysy

Kasia wyznaje Anecie, że boi się męża. A Chodakowska niefortunnie łączy leki nasenne z alkoholem i nieświadomie zdradza Olkowi, co jej przyjaciółka ukrywa przed Mariuszem i Jakubem. Tymczasem brat lekarza pada ofiarą intrygi Domańskiej.

☞ M JAK MIŁOŚĆ WT 13.10 godz. 20.50 TVP 2

Do Olka (Maurycy Popiel) dzwoni policjant w sprawie zniknięcia Sowińskiego (Mikołaj Krawczyk). Później Tereska wspomina Anecie (Ilona Janyst) o kolejnych przesłuchaniach w klinice. Wkrótce do gabinetu Chodakowskiego znów zagląda Sowińska (Karolina Dryzner), która jest pełna obaw, że jej brat nie żyje. W tej sytuacji Olek postanawia poszukać pomocy u Marcina (Mikołaj Roznerski). Prosi brata, który wrócił do pracy detektywa, by spróbował zaginionego odnaleźć. Wieczorem sprawą zajmuje się Jakub (Krzysztof Kwiatkowski) – włamuje się do mieszkania dyrektora i podczas przeszukiwania jego sypialni znajduje naszyjnik, który podarował swojej

byłej już żonie, Kasi (Paulina Lasota).

Nigdy się nie dowie?

Tymczasem w związku Kasi i Mariusza (Mateusz Mosiewicz) narasta napięcie, a Sanocki – który zamordował Sowińskiego – staje się coraz bardziej rozdrażniony. Później Kasia wyznaje Anecie, że zaczęła bać się ukochanego. Gdy wieczorem Mariusz wraca do domu pijany, zarzuca partnerce, że ta kłamie i go nie kocha.

Sytuacja komplikuje się także w domu Chodakowskich, gdy wieczorem Aneta nierozważnie łączy lek nasenny z alkoholem. – Widziałem dziś Kasię w klinice. Wraca do pracy? – pyta Olek żonę. – Na pewno nie. Wpadła po dokumenty. Wyjeżdżają z Mariuszem do USA. I biedny Jakub nigdy się nie dowie... – odpowiada Aneta, nie do końca świadoma

tęgo, co mówi. Zdziwiony Chodakowski dopytuje, co ma na myśli – i dowiaduje się, że to Karski jest ojcem Zosi, którą Mariusz uważa za swoją córkę.

W pajęczej sieci

Wielkie zaskoczenie czeka też Marcina, bo choć zwolnił się z pracy u Domańskiej (Katarzyna Dąbrowska) i nie obsługuje jej jako klientki agencji detektywistycznej, wciąż nie może się od natrętnej bizneswomen uwolnić. Kobieta zaczyna trenować w ulubionym klubie sportowym Marcina i Jakuba. – To co, panowie? Skoro już z Klarą (Aleksandra Kisio) na was wpadłyśmy, to może moglibyście nas wprowadzić w temat? A potem może ustawimy się na jakiś sparing? – proponuje Elżbieta.

Tymczasem Kama (Michalina Sosna) nie ukrywa przed Anetą, co myśli o rywalce. – Ciągłe tę babę

widzę! Wczoraj wpadłam na nią na ulicy, jak wychodziła z bistro. Mam wrażenie, że ona przykleiła się do naszego życia jak pasożyt! Oplotła nas pajęczyną – żali się koleżance fryzjerka.

Wkrótce Chodakowska kolejny raz spotyka Elżbietę. Tuż po treningu intrygantka zagląda do salonu piękności i z pozoru niewinnie wspomina o spotkaniu z Marcinem. – Zaczęłam chodzić z przyjaciółką na boks. Nie miałam pojęcia, że spotkamy tam pani męża! Ten świat jest mały – mówi. Jej słowa przynoszą zamierzony efekt. Kama zaczyna podejrzywać, że między Elżbietą a Marcinem wydarzyło się coś więcej. – Domańska była dziś w salonie. Mówiła, że spotkała się z tobą na treningu i że świetnie się bawiliście! Ale kiedy zapytałam cię o trening, ani ty, ani Jakub nawet się nie zająknęliście, że tam była – zarzuca mężowi. Później sugeruje, że chyba na ćwiczeniach się nie skończyło, bo znalazła w samochodzie szminkę Domańskiej. Marcin nie będzie miał pojęcia, skąd kosmetyk się tam wziął. Czy zdoła przekonać żonę, że jej zazdrość nie ma podstaw?

BD

DOBIJASZ MNIE

Zabójstwa jak z powieści

➔ DOBIJASZ MNIE WT 13.10
godz. 21.00 BBC FIRST

Brooke Shields rusza tropem morderców! Jej nowa bohaterka, Allie Chandler, to autorka poczytnych kryminałów. Kiedy sprzedaje jej książkę spada, a jeden ze starych znajomych ginie w trudnych do wytłumaczenia okolicznościach, pisarka postanawia od teorii przejść do praktyki i samo-

dzielnie poszukać zabójcy. W śledztwie pomaga jej młoda podcasterka, Andrea (Amalia Williamson). Różnice pokoleniowe dają im się we znaki, w dodatku panie muszą uważać na niezwykle irytującego policjanta, Jacka Kerrigana (Tom Cavanagh). Wkrótce dochodzi do kolejnych zbrodni. Ktoś zdaje się czerpać inspirację z książek Allie... JK



Zespół Figi i Daktyle: Kinga Preis, Andrzej Konopka i Jakub Gierszał (z lewej).

Kierownik dancingu (Zygmunt Malanowicz) będzie zachwycony... nowym narybkiem.

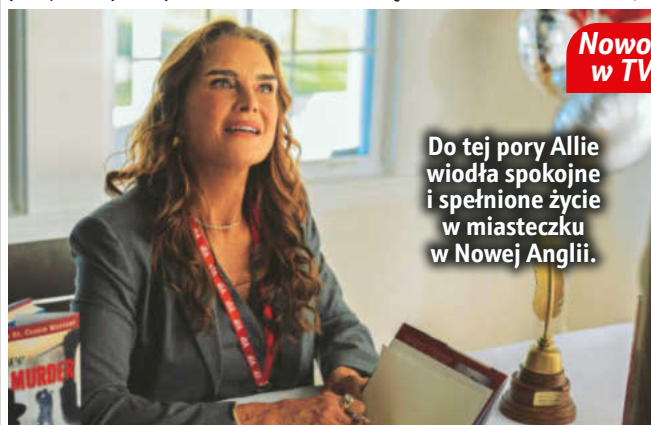
CÓRKI DANCINGU

Syreny w Warszawie

➔ CÓRKI DANCINGU WT 13.10 godz. 23.00 TVP 2

Nastolatki Złota i Srebrna (Michalina Olszańska, Marta Mazurek) dołączają do zespołu Figi i Daktyle występującego na jednym ze stołecznych dancingów. Jest jednak haczyk – to nie zwykłe dziewczyny, a syreny. Na razie z radością odkrywają, co to znaczy być kobietą w tętniącej muzyką, mie-

nięcej się neonami i cekinami w Warszawie lat 80. Gorzej, kiedy między przyjaciółkami zacznie dochodzić do nieporozumień. Wystarczy jedno złamane serce, a sytuacja wymknie się spod kontroli... Film Agnieszki Smoczyńskiej doceniono Orłem dla odkrycia roku, a w Gdyni m.in. nagrodą dla najlepszego debiutu reżyserskiego. JK



Nowość
w TV!

Do tej pory Allie wiodła spokojne i spełnione życie w miasteczku w Nowej Anglii.

„Kuchenne ...” Magdy Gessler	▼	duży ssak wodny z Afryki	▼	dryfująca tafla lodu	▼	Katarzyna ..., „Uroczysko”	pekąty garnek	▼	złożony z gemów	▼	sklep pełen staroci	▼	siedzi cicho pod miotłą	▼	Eugeniusz ..., amant z lat 30.
▶			2	przewód gazowy	▶				wydawca książek	▶					
gra w karty		teren budowy	▶				na zapiski	▶			5		odległość czterech tonów		z rubry- kami
▶				uciekiniar			waż dusićiel		państwo w Afryce	nosi kilt	▶			3	
wzór na mundurze polowym		szarfa na biodrach	▶		▼		1	▼				Kolorado lub Oregon		ma symbol N	
▶				ściaga	▶				chińska patelnia		auto ze Szwecji	▶			
sport na macie		rodzaj zakrętki	▶					środek naczynia	▶		4				
▶				chroni przyrodę	▶		6					wyspa koralowa na oceanie	▶		
szkoda moralna		... Fox, aktorka	▶					„Harry Potter i ... tajemnic”	▶						

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Wpisz
rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1

- 4.50 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 5.10 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.35 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 5.45 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.05 Akacyjowa 38** (959) – telenowela, Hiszpania 2018
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Kościół z bliska** – magazyn religijny, Polska 2012-2026
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.25 Zaraz wracam 3** (155) – serial obyczajowy, Pol. 2026
- 9.00 Ranczo 3** (29) – serial obyczajowy, Polska 2008
- 10.00 Komisarz Alex 3** (27) – serial kryminalny, Polska 2013
- 11.00 Ojciec Mateusz 22** (288) – serial kryminalny, Pol. 2019
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Magazyn rolniczy**
- 12.55 Natura w Jedyńce: Rybołów – drapieżca znad wody** – film dokumentalny, Kanada/USA 2021 (patrz obok)
- 14.00 Splątane losy** (65) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 15.35 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo** (1049) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Klan** (4753) – telenowela, Polska 2026
- 18.40 Akacyjowa 38** (976) – telenowela, Hiszpania 2018
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT

Rybołów – drapieżca znad wody
Kulisy codziennej walki o przetrwanie pary nadmorskich ptaków, które powracają na słone bagna w Connecticut, gdzie dorastały. Muszą odeprzeć ataki wrogów, nie dać się żywiłom i upolować wiele ryb, aby powołać do życia następne pokolenie. **65 min**



21.05 PUBLICYSTYKA

Sekielski wieczorową porą
Absurdy aktualnych wydarzeń politycznych i społecznych, zarówno w Polsce, jak i za granicą. Tomasz Sekielski (zdj.) dokładnie przyjrzy się każdej sprawie, zasięgając opinii zaproszonych do studia ekspertów. W programie także debata z przymrużeniem oka oraz muzyka na żywo. **65 min**

TVP 2

- 4.35 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2025
- 5.35 M jak miłość** (1858) – serial obyczajowy, Polska 2025
- 6.25 Silny jak twierdza** – reportaż, Polska 2026
- 6.55 Barwy szczęścia** (3417) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.45 Rosół polski** (42) – magazyn kulinarny, Polska 2026 (patrz obok)
- 12.25 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 13.15 Panna młoda** (221) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (935): Kłątwa – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (497) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
- Teściowie Virtudes postanawiają oddać jej syna. Wiąże się to z kolejnymi komplikacjami. Catalina jedzie do Pelaya i w szczerą rozmowę próbuje wyjaśnić z nim najważniejsze sprawy. Martina wraca do pałacu. Santos i Petra zbliżają się do siebie. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (222) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Po incydencie z udziałem Beyzy jej adwokat zrywa współpracę. Engin, zniechęcony sytuacją, rozważa odejście z holdingu. Hancer znajduje nieprzytomnego Cihana. Organizuje pomoc. W szpitalu mówi mu, gdzie jest Beyza z dzieckiem. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3417) – serial obyczajowy, Polska 2026



11.45 KULINARNY

Rosół polski (42)
Agnieszka Kraszewska i Aleksander Baron (oboje na zdj.) poszukują źródeł dawnych zwyczajów kulinarnych. W trakcie podróży próbują zdefiniować specyfikę rodzimej kuchni. Ustalić, co pozostało, a co zmieniono w recepturach przekazywanych sobie od pokoleń. **40 min**



20.05 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3418)
Kiedy Hubert (Marek Molak, zdj.) odwiedza Adama w szpitalu, ten oskarża rodzinę Pyrków o zlecenie ataku na siebie i żąda pieniędzy za milczenie. Justin jest zadowolony, gdy komisarz Majak doprowadza do zatrzymania Karoliny. Tymczasem Broda trafia na nowy trop w sprawie własnego ojca. **35 min**



23.00 MUSICAL

Córki dancingu
Dwie urodziwe sycrny, Srebrna i Złota, trafiają do świata warszawskich dancingów lat osiemdziesiątych. Dołączają do zespołu, w którym śpiewa Krycia (Kinga Preis, zdj.). Stają się ogromną sensacją. **105 min**

POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – pr. inform.
- 8.20 Trudne sprawy** (1118) – serial paradokumentalny, Polska 2022
- 9.20 Dlaczego ja?** (925-927) – serial paradokumentalny, Polska 2019
- 12.20 Gliniarze. Śląsk** (29): O krok za daleko – serial kryminalny, Polska 2026
- 13.20 Gliniarze** (1002, 1003): Radca; Podwójne zlecenie – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 15.30 Wydarzenia 24**
- 15.50 Pogoda**
- 15.55 Gliniarze** (1245): Przyjaciółki – serial paradokumentalny, Polska 2026
- Trzynastolatka jest świadkiem pozbawiania się zwłok w domu przyjaciółki. Pobita i zastraszona dziewczyna nie chce ujawniać prawdy, ale interweniują rodzice. Kuba i Natalia ustalają, że jest w niebezpieczeństwie. **60 min**
- 16.55 Gliniarze. Śląsk** (30): Idealna córka – serial kryminalny, Polska 2026
- Detektywi prowadzą śledztwo dotyczące napadów na szesnastolatkę. Okazuje się, że sprawiała ona problemy wychowawcze, a niedawno wróciła z odwyku. Poszkodowana widywana była z podejrzanymi ludźmi. **65 min**
- 18.00 Pierwsza miłość** (4263) – serial obyczajowy, Polska 2026
- Julka zauważa mężczyznę, który fotografuje pod szkołą uczennice. Razem z Kingą zamierza złapać go na gorącym uczynku. Kulas jest załamany wieścią o ciąży córki. Sięga po alkohol. **50 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)



19.55 TELETURNIJ

Milionerzy (144)
Hubert Urbański (zdj.) zaprasza do gry nowych uczestników, którzy próbują spełnić marzenie o milionie złotych. Od nagrody głównej dzieli ich dwanaście pytań z różnych dziedzin. Mają oni do dyspozycji trzy z czterech kół ratunkowych, w tym pomoc prowadzącego. **40 min**



20.35 SENSACYJNY

Szybcy i wściekli 8
Hakerka Cipher (Charlize Theron) szantażem zmusza Dominica (Vin Diesel, zdj.) do współpracy. Gdy na prośbę agenta Hobbsa (Dwayne Johnson) ekipa kierowcy rajdowego wykrada pewne tajne urządzenie, zdrańca od oddaje je kobiecie. Zaczyna się gra, której stawka jest życie wielu ludzi. **165 min**

20.35 Szybcy i wściekli 8

– film sensacyjny, Chiny/USA/Japonia 2017, reż. F. Gary Gray, wyk. Vin Diesel, Jason Statham, Dwayne Johnson, Michelle Rodriguez (patrz obok)

23.20 Kokainowy miś

– thriller, USA 2023, reż. Elizabeth Banks, wyk. Ray Liotta, Keri Russell, Alden Ehrenreich, Kristofer Hivju (patrz obok)

Czwarty pełnometrażowy film w reżyserii znaney aktorki. Scenariusz nawiązuje do prawdziwej historii. **135 min**

1.35 Siła rażenia

– film sensacyjny, Rumunia/USA/Wielka Brytania 2006, reż. Michael Keusch

3.40 Ewa gotuje

(573) – magazyn kulinarny, Polska 2026

4.15 Kabaretowa Ekstraklasa

(103) – pr. rozr., Polska 2017



23.20 THRILLER

Kokainowy miś
Rok 1985. Zamieszkujący lasy Tennessee niedziedź zjada znalezione narkotyki, które zrzucił z samolotu przemytnik. Sari (Keri Russell, zdj.) i inni muszą się zmierzyć z ogarniętą szaleńcem bestią. **135 min**

20.10 Sport, Pogoda

20.30 Felicita (15) – serial obyczajowy, Polska/Wł. 2026

Davide wciąż milczy, czym zdręcza Olivie. Enzo wpada w panikę, gdy widzi Vita z Markiem i Francescą. **35 min**

21.05 Sekielski wieczorową porą

– pr. publicystyczny, Pol. 2025-2026 (patrz obok)

22.10 KINO

Mexican – komedia, USA 2001, reż. Gore Verbinski, wyk. Brad Pitt, Julia Roberts, James Gandolfini, Bob Balaban (patrz obok)

0.20 Miłosna rozgrywka

– komedia obyczajowa, USA 1995, reż. Lasse Hallström

2.15 Film fabularny

3.55 Sekielski wieczorową porą – program publicystyczny, Polska 2025-2026 **4.45**



22.10 KOMEDIA

Mexican
Gangster Jerry Welbach (Brad Pitt, zdj.) ma odnaleźć cenny pistolet. Jego ukochana Samantha (Julia Roberts, zdj.) zostaje porwana na zlecenie mafii. Kobieta jest gwarantem wykonania zadania. **130 min**

TVN	TV PULS	TVN 7
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1504) – serial paradokumentalny, Polska 2023 6.50 Kuchenne rewolucje (4) – program rozrywk., Pol. 2024 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.20 Doradca smaku (26) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.25 Kuchenne rewolucje (12, 8) – program rozrywkowy, Polska 13.40 Ukryta prawda (1658, 1659) – serial paradokumentalny, Polska 2024 Adam powoduje śmiertelny wypadek. Z powodu publicznego potępienia najbardziej cierpi jego siostra. Przyczyną problemów znajduje pomoc u sąsiada. Okazuje się, że jest on policjantem. 125 min 15.45 Młode giny (57) – serial kryminalny, Polska 2026 Na oczach policjantki Moniki Mielczarz zostaje porwana 22-letnia modelka Luiza. Śledztwo prowadzi funkcjonariuszkę do uzależnionej od narkotyków Iwony Koryckiej i jej diler. 65 min 16.50 Szpital św. Anny (161) – serial obyczajowy, Polska 2026 Alicja rozmawia z Olkiem o wyjeździe do Stanów, co denerwuje Macia. Tymczasem ekipa Tomka przyjeżdża do dziewczyny, której noga utknęła w szafce po nieudanych oświadczeniach. 65 min 17.55 Detektywi (362) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Na witrynie zakładu fotograficznego ktoś wypisuje oskarżenia o pedofilię. Córka właściciela prosi detektywów o pomoc. Podejrzenia padają na dewelopera, który chce wykupić lokal. Sprawa okazuje się poważniejsza. 65 min 19.00 Fakty 19.35 Sport, Pogoda 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów 20.15 Na Wspólnej (4293) – serial obycz., Pol. 2026 (patrz obok) 20.50 The Floor – teleturniej, Pol. 21.30 Kuba Wojewódzki (7) – talk-show, Polska 2026 (patrz obok) 22.45 Na zabójczej ziemi FILM – film sensacyjny, USA 1994, reż. Steven Seagal, wyk. Steven Seagal, Joan Chen, Michael Caine, John C. McGinley (patrz obok) 0.45 Superwizjer – magazyn reporterów 1.25 Uwaga! – mag. reporterów 1.45 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (9) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010 2.45 Młode giny (33, 34) – serial kryminalny, Polska 2026 4.40 Nauka jazdy 5 (3) – program rozrywkowy, Polska 5.10 Zamieszkać na plaży 7 (2) – program rozrywk., USA 2020	6.00 Policjanci z Miami (6, 7): Powrót Calderone'a, część 2; Jednooki walet – serial kryminalny, USA 8.00 Kobra – oddział specjalny (5, 6): Na celowniku; Szybciej, wyżej, dalej – serial sensacyjny, Niemcy 2011 10.00 Zaklinaczka duchów 3 (50) – serial fantasy, USA 2007-2008 Payne i Melinda spotykają się z panią profesor, która miała romans ze swym studentem. Chłopak niedawno zginął tragicznie w wypadku. 60 min 11.00 Kotka (50) – telenowela, Meksyk 2014 Damian przekazuje Cichemu, że sąd zgodził się wstrzymać nakaz eksmisji mieszkańców slumsów. Pablo przedstawia Esmeraldzie Gisellę. Esmeralda zauważa, że Pablo jej się bardzo podoba. 60 min 12.00 Nie igraj z aniołem (181) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 (patrz obok) 13.00 Wspaniałe stulecie (23) – serial kostiumowy, Turcja 2013-2014 14.00 Rodzinny interes (16): Wygrana – serial obyczajowy, Polska 2019 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 15 (782, 783) – serial obyczajowy, Polska 2024 Zamożna właścicielka firmy Milena poszukuje miłości. Pewnego dnia spotyka biznesmena Waldemara. Kobieta nie ma pojęcia, że wisi nad nim widmo bankructwa. 120 min 17.00 Rodzinny interes (17): Ostatnia podróż – serial obyczajowy, Polska 2019 (patrz obok) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1040, 1041) – serial obyczajowy, Polska 2026 Muzyk Ludwik jest hazardzistą. Gdy wierzyciele zaczynają go zastraszac, długi spłaca jego żona. Pewnej nocy nie wraca do domu. Łąda opowiada Alicji o swoich wrazeniach po słubie Maliny i Zygryda. 120 min 20.00 Czas rozliczenia FILM – film sensacyjny, USA/Kanada 2019, reż. Shawn Ku, wyk. Nicolas Cage, Noah Le Gros, Karolina Wydra, Mohamed Karim, Benjamin Bratt, Ian Tracey (patrz obok) Mroczne kino zemsty. Rola Franka wymagała od Nicholas Cage'a nowych umiejętności – na jej potrzeby nauczył się gry na pianinie. 130 min 22.10 Prawo zemsty – thriller, USA 2009, reż. F. Gary Gray 0.30 Odsiecz – thriller, Kanada/USA 2021, reż. Edward Drake, wyk. Bruce Willis 2.15 Dzielnica strachu 3 (90): Dziewczyna na medal – serial kryminalny, Polska 2022 3.15 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1036) – serial obyczajowy, Polska 2026 4.30 Zobacz to!	5.20 Ten moment (4): Marząc o karierze – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (515, 517, 518) – serial paradokumentalny, Polska 2018 8.45 Ukryta prawda (1405, 1579, 1580) – serial paradokumentalny, Polska 11.50 W-11 – Wydział Śledczy (742-744) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010 (patrz obok) 13.55 Detektywi (146): Aurora – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Katarzyna Kowalik i Maciej Dębosz zajmują się sprawą zaginięcia dziewczyny. W gronie podejrzanych jest narzeczony, z którym poszukiwana się pokłóciła. 65 min 15.00 Szpital św. Anny (151) – serial obyczajowy, Polska 2026 16.00 Szpital (895) – serial paradokumentalny, Polska 2019 18-letnia pacjentka Wojciecha Jarosza nagrała filmik, w którym zamierzała popełnić samobójstwo. Do doktora Michała Morawskiego trafia roczny chłopiec z infekcją dróg moczowych. 60 min 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (575) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 Artur Fiedziuk mierzy się z zarzutem nieumyślnego spowodowania śmierci Krzysztofa Kotowskiego. Ofiara wpadła do Wisły po bójce. Powodem konfliktu okazuje się zazdrość o kobietę. 60 min 18.00 Rozwód. Walka o wszystko (26) – serial paradokumentalny, Polska 2020 (patrz obok) 19.00 Ukryta prawda (1780) – serial paradokumentalny, Polska 2026 Marta po śmierci rodziców przejęła ich gospodarstwo. Jest coraz bardziej podejrzliwa w stosunku do nowej sąsiadki, dziennikarki i pisarki Lidki, która zaczęła adorować jej męża Tomasza. 60 min 20.00 Hotel Paradise 13 (28) – reality show, Polska 2026 21.00 Na własną rękę FILM – film sensacyjny, USA 2002, reż. Andrew Davis, wyk. Arnold Schwarzenegger, Francesca Neri, Elias Koteas, Cliff Curtis (patrz obok) 23.20 Dungeons & Dragons: Złodziejski honor FILM – film przygodowy, USA/Kanada/Wielka Brytania 2023, reż. Jonathan Goldstein, wyk. Chris Pine 2.05 Hotel Paradise 13 (27) – reality show, Polska 2026 3.05 Wrota piekła 3 (12) – reality show, USA 2022 4.00 Usterka 13 (3) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2020 4.30 Dorota was urządzi! 6 (4) – program rozrywkowy, Polska 2017

TVP 3	TVP 3 D&T	TVP POLONIA	TV 4 D&T	PULS 2 D&T	TVP ROZRYWKA	TVP ROZRYWKA	TTV HD D&T
10.00 Złoty chłopak (258) – serial obycz., Turcja 2022	12.00 Serwis Info – pr. inform.	12.10 Komisarz Alex 24 (298)	6.00 Strażnik Teksasu (18, 19) – serial sensacyjny, USA 1996	11.35 Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 28 – serial anim.	6.40 Gra słów. Krzyżówka	7.10 Okrasa łamie przepisy	7.35 DeFacto 9 (1, 2)
11.00 Rok w ogrodzie – mag.	13.05 Ranczo 4 (40) – obycz.	14.00 Piknik Country 2026 (1)	7.55 Bogaty dom – biedny dom (78) – reality show, Polska 2022	12.00 Lwia Straż – serial anim.	8.15 Familiada – teleturniej	8.50 Va banque – teleturniej	8.30 Kartoteka 9 (6, 7)
12.00 O milimetr – magazyn	14.50 Polacy światu	15.00 Serwis Info – pr. inform.	8.55 Policjantki i Policjanci (675-677) – serial obyczajowy, Polska 2020	13.00 Nowe przygody Kubusia Puchatka	9.25 Kolo fortuny – telet., Pol.	10.00 Makłowicz w podróży	10.35 Zakup w ciemno 5 (24)
12.30 Różnica gotuje – mag.	15.10 Kulturalli – magazyn	15.10 Kulturalli – magazyn	11.55 Na ratunek 112 (1016, 1017) – serial paradokumentalny, Pol. 2025	13.35 Smerfy – serial anim.	10.40 Postaw na milion	10.40 Postaw na milion	12.35 Zakup w ciemno 8 (25)
13.00 Agrobiznes – mag.	16.00 Pan Mama (8) – kom.	16.00 Pan Mama (8) – kom.	12.55 Trudne sprawy (799-801) – serial paradokumentalny, Polska	14.00 Baranek Shaun 4	12.35 Familiada – teleturniej	13.15 Czarne chmury (2)	14.35 Nic do zgłoszenia 3 (3)
13.30 Bez retuszu – pr. publ.	16.30 Barwy szczyścia (3393) – serial obycz., Pol. 2026	17.00 Telexpress	15.55 Trudne sprawy II (1383) – serial paradokumentalny	14.35 Marta mówi – anim.	14.10 Rodzinka.pl (257, 258)	15.25 Rolnik szuka żony 13 (4) – telen. dok., Pol. 2026	15.35 Złomowisko PL 9 (9)
14.20 Poznaj region – cykl fel.	17.20 Gra słów. Krzyżówka	17.20 Gra słów. Krzyżówka	16.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (459) – reality show, Polska 2025	15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6 – anim.	16.30 Kabaretomaniacy (23)	17.18 Va banque – teleturniej	16.45 Express – pr. inform.
14.30 Program informacyjny 14.30	17.50 Telexpress Extra – inf.	17.50 Telexpress Extra – inf.		16.00 Patryk Rozgwieżdżony Show – serial animowany	17.25 Va banque – teleturniej	18.00 Kolo fortuny – telet., Pol.	16.58 Pogoda, Sport
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny	18.15 Oko na Wschód – publ.	18.15 Oko na Wschód – publ.		17.00 SpongeBob Kanciastoparty 9 – serial anim.	18.40 Okrasa łamie przepisy	19.45 Jaka to melodia?	17.45 Życie na kredyt 8 (17, 18) – reality show, Pol.
15.20 Serwis Info – pr. inform.	18.45 Panorama	18.45 Panorama		18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.	20.20 The Voice Comeback Stage Powered by Orange (6) – widowisko		18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (6)
15.30 Program lokalny	19.20 Niezwykłe miejsca	19.20 Niezwykłe miejsca		19.00 Kacze opowieści – serial animowany			19.45 Express, Pogoda – inf.
19.30 Z indeksem w rękę (13) – magazyn	19.30 Program informacyjny 19.30	19.30 Program informacyjny 19.30					20.05 Zakup w ciemno 8 (26)
19.45 Kryminalna siódemka	19.55 Pytanie dnia – pr. publ.	19.55 Pytanie dnia – pr. publ.					21.05 Zakup w ciemno extra 3 (26) – reality show
20.00 Dziennik regionów	20.10 Sport, Pogoda	20.10 Sport, Pogoda					21.45 Express, Pogoda – inf.
20.13 Gość Regionów – publ.							

MAGAZYN REPORTERÓW



20.30 Telekurier – Polska
Kulisy ludzkich dramatów. W każdym wydaniu pojawia się relacja na żywo. Przedstawiany problem komentuje również zaproszony do studia ekspert. 30 min

21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Złoty chłopak (259) – serial obycz., Turcja 2022
23.30 Kryminalna siódemka
23.55 Panorama
0.25 Program informacyjny 19.30
1.15 Dziennik regionów
1.40 Dziedzictwo (913)
2.30 Bez retuszu – pr. publ.

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

OBYDZAJOWY



20.25 Stulecie Winnych (7)
Blizniaki pobierają nauki w gimnazjum w Warszawie. Z Brwinowa dochodzą niepokojące wieści. Okazuje się, że Antoni cierpi na chorobę ośpiewną. Ignacy przyjmuje święcenia kapłanskie. 55 min

21.00 Ojciec Mateusz 3 (39)
22.05 Notacje – cykl dok., Pol.
22.20 Maria Konopnicka
23.15 Panorama
23.45 Magazyn Ekspresu Reporterów
0.40 Pan Mama (7) – kom.
1.10 Polacy na ratunek Żydom (200)
1.30 Program informacyjny 19.30
1.55 Pytanie dnia – pr. publ.

OBYDZAJOWY



18.00 Policjantki i Policjanci (1466, 1467) – Pol. 2026
Marek i Daria wyjaśniają sprawę nieprzytomnego mężczyzny znajdującego w parku. Trop prowadzi do jego narzeczonej. 125 min

20.05 Uroczysko (286) – krym.
20.40 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1065) – krym., Pol. 2026
21.40 Sprawiedliwi. Trójmiasto (182) – krym.
22.45 Opowieści o zbrodni 2 (7) – dok.
23.10 Cold Creek Manor
FILM – thriller, USA/Kanada/Wielka Brytania 2003
1.40 Love Island. Wyspa miłości (30)

OBYDZAJOWY



20.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1030) – Pol.
Roman wydzwanina do Justyny w czasie, gdy ta jest na umówionym zabiegu u lekarza. Przynosi do zakładu na Cichą pudelko gadżetów do wyceny. Jedzej nachodzi Landę i Michała. 60 min

21.00 Dzielnica strachu 4 (127, 128) – serial krym.
23.00 Wstydlive choroby 7 (1, 2) – dok., Wlk. Bryt.
1.00 Dzielnica strachu 4 (126) – serial krym., Polska
2.00 Lombard. Życie pod zastaw 2 (55) – obycz.
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (307, 308) – serial obycz., Pol. 2020

TELETURNIJ



20.25 Postaw na milion
W grze bierze udział dwójka bliskich sobie uczestników. Dostają milion złotych. Żeby go nie stracić, muszą poprawnie odpowiedzieć na osiem pytań. Program prowadzi Łukasz Nowicki (zdj.). 110 min

22.15 Rodzinka.pl (97) – serial komediowy, Polska 2013
22.50 Tak to leciało! – teleturniej muz., Polska
23.50 Kabaret. Super Show Dwójki (11) – pr. rozr., Pol.
0.55 Kolo fortuny – telet., Pol.
2.10 Do śmiechu! (73, 25) – rozr., Polska 2024-2026
3.50 Program rozrywkowy
4.30 Hity wszech czasów (46) – magazyn muzyczny

FAB - DOKUM.



22.00 Damy i wieśniaczki. PL 12 (7) – Polska 2026
W dzisiejszym odcinku miejscami zamienia się Ela i Agnieszka. Na jedną z nich czeka wymiutujący strus i mycie wierzpa. Nie obędzie się bez przekleństw i narzekania na swój los. 60 min

23.00 Kochaj albo wróć (6) – serial dokumentalny, Pol.
0.00 Fachowcy (10) – serial paradokumentalny, Pol.
0.45 Nic do zgłoszenia 3 (1) – serial dokumentalny, Pol.
1.45 Niebezpieczne dziedziczne (6) – dok., Pol.
2.25 Nauka jazdy 5 (21)
3.00 Szpital (938) – paradok.
4.00 Szkoła (820) – paradok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.15 Ze zdrowiem na ty 17.25 Spotkania w świecie ciszy 17.50 Nie taki internet straszny 18.10 Przegląd suwalski 18.30 Obiektu 18.50 Gość „Obiektu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Reportaż ekumeniczny 21.00 Historie niezapiskane 21.20 Gość „Obiektu” 21.30 Obiektu
BYDGOSZCZ 17.30 Sektor kibica 18.15 Stada ogierów 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Myśliwy myśli 19.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
GDĄSK 17.30 Wiatrak 17.55 Na 2 kontakty 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Zawodowcy 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama
KATOWICE 17.12 Dzień z bliska 18.00 Godka bez granic 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności
KRAKÓW 18.00 Energia bez mitów 18.10 Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Zrównoważona gospodarka wodna na obszarach wiejskich MODR 21.03 Wykrywców kłamstw 21.21 Bezpiecznie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia
LUBLIN 17.55 Naturalnie lubelskie 18.10 Szlachetne zdrowie 18.30 Panorama lubelska 19.00 Stop! Kultura 21.02 Ta straszna wojna 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska

TVP HD

7.55 Rodzinka.pl (129, 130)
8.55 Ojciec Mateusz 5 (65, 66)
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (846, 847)
12.25 Ojciec Mateusz 14 (174)
13.20 Komisarz Alex 10 (119)
14.15 Ranczo 6 (67, 68) – obycz.
16.10 Główna półka smaku
16.40 Przystanek słow food 5
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.00 Ojciec Mateusz 2 (23)
19.20 Ranczo 3 (32) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (312, 313)
21.25 Ojciec Mateusz 33 (427)
22.20 Harry Wild (2) – krym.
23.20 Berlin Ku'damm 56 (1, 2)
1.25 Bezmierz sprawiedliwości (2, 3) – obycz., Pol. 2006
3.20 Ranczo 9 (109) – obycz.
4.20 Zakochaj się w Polsce

BBC FIRST

12.35 McDonald i Dadds 3 (2)
14.15 Tajemnice Majorki (7)
15.10 Powrót do raju 2 (1)
16.15 Tajemnice Brokenwood 8 (4) – serial krym.
18.00 Morderstwa w Midsummer 22 (6)
19.55 Śmierć pod palmami 13 (5) – serial kryminalny
21.00 Dobijasz mnie (1) – serial kryminalny, Wlk. Bryt./Kan./USA 2026
22.00 Tajemnice Majorki (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania/Francja/Niemcy 2019, rez. Bryn Higgins
23.05 Harry Wild (1) – krym.
0.15 Zbrodnie Saint-Pierre 2 (1) – serial krym., Kan. 2026

TVP KULTURA

12.00 Film jest bajką – film dok.
12.50 17. Międzynarodowy Konkurs Skrzypcowy im. H. Wieniawskiego
14.05 Kosmos 1999 (38) – s.f.
15.10 Królów Dziełko
FILM Zachodu – western, Francja/Hiszpania/Wł. 1971
16.55 Dyrektory (5) – obycz.
18.15 W poszukiwaniu dobrego filmu – mag. film.
18.55 Rawhide 3 (79) – przyg.
20.00 Teatr Telewizji
21.45 La Chimera – dram. obycz., Włochy/Francja 2023
0.05 Imperium słońca
FILM – dram. wojenny, USA 1987
2.45 Oni wszyscy byli w Montreux (2) – film dok.
3.40 W poszukiwaniu dobrego filmu – mag. film.

ROMANCE TV

13.15 Złobaczka układanka (2)
15.15 Szalony dzień – komedia romantyczna, Niemcy 2022
17.05 Gabiniet z widokiem na morze: Niepodeżnienie – obycz., Niemcy 2024
19.00 Górski lekarz (278)
20.00 Rosamunde Pilcher: Długa droga do szczęścia – film obycz., Niemcy/Austria 2000
21.50 Gabiniet z widokiem na morze: Tajemnice – film obycz., Niemcy 2024
23.45 Górski lekarz (278)
0.45 Rosamunde Pilcher: Długa droga do szczęścia – film obycz., Niemcy/Austria 2000

afena ANTENA HD

12.05 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw (6, 7) – serial dokumentalny
13.00 Klątwy Wyspy Dębów 6 (3) – reality show, USA 2018
13.55 Australijskie poszukiwacze złota 6 (12, 13)
16.00 Unforgettable: Zapisane w pamięci 2 (5)
17.00 Zakazana miłość (2) – telen., Turcja 2008-2010
18.00 77 TV 5 (3, 4) – pr. rozr., Pol.
20.00 Alex Hugo – górski detektyw (6) – serial krym.
22.05 Detektyw Candice: Niezawodny instykt 6 (6) – serial kryminalny, Fr.
23.15 Detektyw z Bordeaux 7 (1) – serial krym., Fr./Bel.
0.25 Polska. Największe dylematy – pr. publ.

COMEDY CENTRAL

11.55 Teoria wielkiego podrywku 12 (20-24) – kom.
14.00 Teoria wielkiego podrywku (1) – serial komediowy, USA 2007, rez. James Burrows
14.30 Dwóch i pół 6 (6-9) – kom.
16.30 Przyjaciele 5 (2-5) – kom.
18.30 Hozy doktorzy (3, 4)
19.30 The Office PL (5) – kom.
20.00 Teoria wielkiego podrywku 2 (15) – kom.
20.30 Teoria wielkiego podrywku 3 (8, 22, 23)
21.55 The Office PL 2 (3, 4)
23.05 Comedy Club 4 (7, 8)
0.05 Miasteczko South Park 11 (10, 11)
1.00 Pracoholicy 7 (7, 8) – kom.

TV 6

6.00 Więzienie (203, 204) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (843, 844) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (206, 207)
10.55 48h. Zaginięci (149-151)
13.55 Policjantki i Policjanci (1267) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (179, 180)
16.00 Kobra – oddział specjalny (208, 209)
18.05 Strażnik Teksasu (20, 21)
20.05 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (149, 150)
22.00 Mentalista (12) – krym.
23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (785, 786)
1.00 Kości (189, 190) – krym.
3.00 Krejzi patrol (47) – krym.
3.30 Septagion (11, 12) – krym.
5.45 Telezakupy TV Okazuje

TVN FABULA

9.50 Młode gliny (27) – krym.
10.55 Lekarze 5 (10) – obycz.
11.55 Zapukaj do moich drzwi (130, 131) – telen., Turcja
13.55 Młode gliny (28) – krym.
14.55 Detektyw (668, 669)
16.05 Na Wspólnej (122, 123)
17.10 Seriala: rozmowy
17.50 Seriala Top 5 – pr. kult.
17.55 Showtime – komedia
FILM sens., USA/Australia 2002
20.00 Na skraju jutra (film s.f., FILM USA/Australia/Kanada 2014
22.30 Ghost in the Shell
FILM – film s.f., USA/Wielka Brytania/Chiny 2017
0.40 Zabójcy – film sensacyjny, FILM USA/Francja 1995
3.20 Motywy filmowe – mag.

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (4)
6.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
7.50 Robert Makłowicz (159, 206) – mag. kulin.
9.45 Wojny magazynowe: Kanada (33, 34)
10.55 Aukcja w ciemno 2 (12, 13) – serial dok., USA
12.00 Katastrofy w przestworzach (5, 8, 4) – serial dok., Kan.
15.00 Zażdź. Będzie się działo 2 (3, 4) – serial obycz.
17.00 Katastrofy w przestworzach (2)
18.05 Wojny magazynowe: Kanada (33, 36)
19.10 Aukcja w ciemno 2 (14, 15) – serial dok., USA

KOMEDIA SENSACYJNA

20.00 Stój, bo mamuśka
FILM strzela – USA 1992
 Policjant Joe (Sylvester Stallone, zdj.) rozstrzała się z dziewczyną. Jego zbyt troskliwa mama (Estelle Getty, zdj.) korzysta z okazji i otacza go opieką. Przypadkowo jest świadkiem zbrodni. **110 min**

21.50 Mroczny opiekun – film
FILM sensacyjny, USA 2024
0.20 Walkiria – dramat
FILM wojenny, Niemcy/USA/Włochy 2008

2.45 Papierowe
FILM małżeństwo – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991

4.45 Obrońcy skarbow
5.45 High Life

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Pielegrini (7) – serial paradokmalny, Polska
7.30 Na ratunek 112 (1063, 1064) – serial paradokmalny, Pol. 2025
8.30 Sekrety rodziny (191-193) – paradok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (938) – serial paradokmalny, Polska
12.35 Więzienie (38-41) – serial dokumentalny, Polska
14.30 Świat według Kiepskich (455-459) – serial komediowy, Pol.
17.00 Komisarz Mama (7) – serial kryminalny, Polska
18.00 Dlaczego ja? (1486, 1487) – serial paradokmalny, Pol. 2025

PARADOKMALNY

20.00 Gliniarze (1064, 994)
 Oprowadzono nastoletnią córkę detektywa, który rozpracowywał grupę handlarzy kobietami. Znika również policyjny partner mężczyzny. Śledczy robią, co w ich mocy, by ocalić porwaną. **120 min**

22.00 Łowca pedofilów (166)
23.00 Ślad (12, 13) – krym., Pol.
1.00 Zdrady (139) – paradok.
2.05 Wydarzenia
2.45 Interwencja – mag.
3.00 Ewa gotuje (453) – mag.
3.35 Słuby gwiazd (24) – rozr.
4.00 Strzelnica Nawala (6)
5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (95) – serial dokumentalny
5.30 Telezakupy TV Okazje

TVP SERIALE

- 5.25** Rodzinka.pl (170, 171) – serial kom., Polska 2016
6.40 Na sygnale (553, 554) – serial fabularno-dokum.
7.45 Ojciec Mateusz 8 (103)
8.45 Komisarz Alex 11 (135)
9.35 Rodzinka.pl (172) – kom.
10.05 Klan (1519) – telen., Pol.
10.40 Ranczo 4 (40) – obycz.
11.35 M jak miłość (1947)
12.30 Zaraz wracam 3 (154, 155) – serial obycz.
13.40 Ojciec Mateusz 8 (9)
15.35 Komisarz Alex 11 (136) – serial kryminalny, Polska
16.25 Na sygnale (555, 556) – serial fabularno-dokum.
17.30 Ranczo 4 (42, 43) – obycz.
19.35 Ojciec Mateusz (10) – serial kryminalny, Polska

KRYMINALNY

20.35 Ojciec Mateusz 8 (104)
 Zostaje zamordowany mężczyzna, który pracował w supermarkiecie jako bawący dzieci klaun. Romanowski z nim zajął właściciela sklepu. Książę angażuje się w policyjne śledztwo. **55 min**

21.30 Ranczo 4 (44, 45) – obycz.
23.30 Ojciec Mateusz (11) – serial kryminalny, Polska
0.25 Na dobre i na złe (1000) – serial obycz., Pol. 2026
1.30 Czas honoru (1, 2) – serial wojenny, Pol. 2008
3.20 Wojenne dziewczyny 2 (16) – serial hist., Pol. 2018
4.05 Klan (1519) – telen., Pol.
4.35 Zaraz wracam 3 (154) – serial obycz., Pol. 2026

KINO POLSKA

- 6.30** Bolek i Lolek na wakacjach (3, 4)
6.50 Reksio (46, 48) – anim.
7.10 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.35 Polska z góry. Nad wodą 2 (3, 4) – serial dok.
8.40 Diabeł – film krótkometr.
9.00 Papierowe
FILM małżeństwo – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
10.50 Zakazane piosenki
FILM – film wojenny, 1946
13.05 Piłsudski – film
FILM biograficzny, 2019
15.40 W zawieszeniu
FILM – dramat polityczny, 1986
17.25 Stawka większa niż życie (5, 6) – wojenny

OBYCZAJOWY

20.00 Historie miłosne
FILM – 1997, reż. Jerzy Stuhr
 Cztery równoległe prowadzone opowieści. Bohater jednej z nich, pułkownik Jerzy Matałowski (Jerzy Stuhr, zdj.), musi wybrać między uczuciem a karierą. **110 min**

21.50 Lokal zamknięty
FILM – komedia, 2021, wyk. Paweł Kościł, Eryk Kulm
23.35 Zgorszenie publiczne
FILM – komedia romant., 2009
1.35 Kingsajz – komedia,
FILM 1987, wyk. Jerzy Stuhr, Jacek Chmielnik
3.55 Żegnaj, Ameryko!
FILM – film obyczajowy, Niemcy/Polska 1994
5.50 Zakalec – krótkometr.

AXN

- 6.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2 (3, 4) – krym., USA/Kanada
7.30 Agenci NCIS 11 (4, 5) – serial sensacyjny, USA
9.25 Castle 8 (22) – krym., USA
10.20 Castle (1) – serial kryminalny, USA 2009, wyk. Nathan Fillion, Stana Katic
11.20 Rekrut 7 (9, 10) – serial kryminalny, USA 2025
13.15 Agenci NCIS 11 (6, 7) – serial sensacyjny, USA
15.10 FBI: Most Wanted 2 (10, 11) – serial kryminalny
17.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9 (23, 24) – krym., USA/Kan.
19.10 Castle (2, 3) – serial krym.

KRYMINALNY

21.05 Rekrut 5 (12)
 Nolan i Celina pilnują więźnia, który czeka na operację. Aaron prosi Lopez i Harper o pomoc w śledztwie dotyczącym serii włamań. Tim i Lucy starają się, by ich romans nie wpływał na pracę. **55 min**

22.00 Rekrut: FBI (12) – serial krym., USA 2022-2023
23.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9 (23, 24) – krym., USA/Kan.
0.50 Castle (2, 3) – serial krym.
2.40 Rekrut 5 (12) – krym.
3.40 Rekrut: FBI (12) – krym.
4.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6 (21) – krym., USA/Kanada
5.20 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 9.05** Miss mokrągo podkoszułka – komedia, Polska 2002
10.00 Hollywood Buzz – mag.
10.25 Cudowne życie
FILM – komediodramat, Francja/Kanada 2025
12.05 Nadzieja – dramat sens., Polska/Niemcy 2006
13.45 Naturalna dzikość serca – dok., Norwegia
15.10 Morderstwo w ambasadzie – film krym., Wlk. Bryt. 2025
16.35 Trzej muskietierowie
FILM – film kostium., Niem./Francia/Wlk. Bryt. 2011
18.25 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
18.30 Ocaleni – thriller,
FILM USA/Kanada 2008

DRAMAT OBYCZAJOWY

20.00 Ikona mody
FILM – 2025, reż. Jerzy Stuhr
 Podczas pełnego blizn Paryskiego Tygodnia Mody spłatają się losy reżyserki Maxine Walker (Angelina Jolie, zdj.), modelki Ady i makijażystki Angele. **110 min**

21.50 Barry Seal: Król przemytu – film biograf., USA/Japonia/Kan. 2017
23.40 Wujow dwór – kom., Wlk. Bryt./USA 2025
1.15 Wielka Warszawska
FILM – dram. sens., Polska 2025
3.05 Cudownie ocalony
FILM – kom. obycz., Pol. 2004

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

13 ULICA

- 6.20** Zbrodnie idealne (11, 12)
8.30 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (9, 10) – sens.
10.20 Bez śladu 3 (18, 19) – krym.
12.05 Kasandra 9 (1) – krym., Fr.
14.10 Zbrodnie idealne (13, 14)
16.25 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (11, 12) – sens.
18.15 Bez śladu 3 (20, 21) – krym.
20.00 Kasandra 9 (2) – krym., Fr.
22.00 Prawo i porządek Toronto: Zbrodniczy zamiar (7) – serial kryminalny, Kanada
23.00 Prosto w serce 2 (1, 2)
1.10 Tajemnice Hannah
FILM Swensen 9: Podawać na zimno – film kryminalny, Kanada 2026
3.05 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (10) – sens.
4.00 Zbrodnie idealne (11, 12)

POLSAT FILM

- 6.05** Górale (159-161) – dok.
7.30 Doktor Martin (23)
8.30 Przyjaźniółci (269, 270)
10.25 Świat według Kiepskich (118, 119, 36, 37, 186, 187, 49, 50) – serial kom., Polska
14.45 Imperium robotów. Bunt człowieka – film sens., Wielka Brytania/Kan. 2014
16.40 Godzilla – film s.f., USA/Japonia 1998
19.30 Jak rozpałtałem
FILM II wojnę światową (2/3) – komedia, Polska 1969
21.00 Wszystko o moim
FILM starym – kom., USA 2023
22.50 Imperium światła – dram.
FILM obycz., Wlk. Bryt./USA 2022
1.10 Fała zbrodni (27-30) – serial sensacyjny, Polska
5.00 Na ratunek 112 (957, 958)

HBO

- 12.50** Przegląd tygodnia: Wieczór z Johnem Oliverem 13 (25) – talk-show
13.35 Noe: Wybrany
FILM przez Boga – dramat przygodowy, USA 2014
15.50 Królestwo niebieskie
FILM – dramat historyczny, USA/Hiszp./Wlk. Bryt. 2005
18.10 Millerowie – kom. krym., USA/Wielka Brytania 2013
20.00 The Pitt 2 (13) – serial obyczajowy, USA 2026
20.50 Outlander: Krew z krwi 2 (1) – serial obycz.
21.50 Czarne bractwo – film biograficzny, USA 2018
0.00 Uciekaj! – horror,
FILM USA 2017
1.40 Kilka – dramat obyczajowy,
FILM USA 2026, wyk. Jay Dee

WARNER TV

- 6.10** Cudotwórcy 3 (10) – kom.
6.35 Prawo Agaty (12-14)
9.30 Bajer z Bel-Air 4 (20, 21)
10.30 Cudotwórcy (7) – kom.
10.55 Cudotwórcy 2 (1) – kom.
11.25 Teraz albo nigdy! 3 (6, 7)
13.20 Bajer z Bel-Air 4 (20-23)
15.45 Cudotwórcy (7) – kom.
15.50 Cudotwórcy 2 (1-3) – kom.
17.10 Akademia policyjna
FILM – komedia, USA 1984
19.10 Skazani na Shawshank
FILM – dramat sens., USA 1994
22.00 4 Blocks 2 (1, 2) – krym.
0.10 Mroczne cienie – czarna
FILM komedia, USA/Australia/Wielka Brytania 2012
2.25 Złoto pustyni – film wojenny, USA 1999
4.40 Tropiciele (5, 6) – krym.
5.40 Cudotwórcy (4) – kom.

ALE KINO+

- 8.45** The Office PL 2 (5, 6)
10.00 Patience 2 (7, 8-ost.)
12.05 Zbrodnie na wybrzeżu 3 (1/2) – krym., Niemcy
14.00 Błękity dym – dramat obyczajowy, USA 2007
16.00 Złota dama – film biograf., Wielka Brytania 2015
18.15 Zbrodnie na wybrzeżu 3 (2-ost.) – krym., Niem. 2025
20.10 Podwójna gra
FILM – thriller, USA 2005
22.35 Krawiec z Panamy – dram.
FILM mat sens., USA/Irl. 2001
0.50 Inni ludzie – dramat obyczajowy, Polska/Fr. 2021
2.55 Prosta sprawa (6-ost.) – serial kryminalny, Polska
4.10 Moje miasto – film obyczajowy, Polska 2002
5.10 Powrót (6) – serial kom.

CANAL+ FILM

- 11.40** Riefenstahl – film dokum.
13.35 Ida – dramat obyczajowy,
FILM Polska/Dania/Francia 2013
15.00 Pompeje – film katastrof.,
FILM Kanada/Niemcy/USA 2014
16.40 Być kochaną – dramat obyczajowy, Norwegia/Szwecja 2024
18.20 Thelma – komedia,
FILM Szwajcaria/USA 2024
19.55 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Greenland 2 – thriller,
FILM Wielka Brytania/USA 2026
21.35 Najbogatsza kobieta
FILM świata – dramat obyczajowy, Fr./Belgia 2025
23.35 13 dni, 13 nocy – thriller,
FILM Francja/Belgia 2025
1.25 Anora – komediodramat,
FILM USA 2024
3.40 Hollywood Buzz – mag.

SCIFI

- 6.00** Kroniki Spiderwick (2) – serial s.f., USA/Kan. 2024
7.00 Kroniki Shannary 2 (3, 4) – serial fantasy, USA 2017
9.00 Izombie (1, 2) – serial grozy
11.00 Czarodziejki 4 (15-18) – serial fantasy, USA 2002
15.00 Izombie (3, 4) – serial grozy
17.00 Czarodziejki 4 (19-22) – serial fantasy, USA 2002
21.00 Projekt Monster – film katastroficzny, USA 2008
22.50 10 Cloverfield Lane
FILM – thriller, USA 2016
1.00 Malpa i Mechmalpa:
FILM Nowy porządek – film s.f., USA 2024
3.00 Izombie (1, 2) – serial grozy
5.00 Kroniki Spiderwick (2)

PARAMOUNT NETWORK

- 9.25** Pingwin z Madagaskaru (12) – serial animowany
9.55 Złap mnie, jeśli potrafisz
FILM – komedia kryminalna, USA/Kanada 2002
13.00 Czarodziejki 5 (17, 18)
15.00 Żony ze Stepford
FILM – komedia s.f., USA 2004
16.55 Transformers
FILM – film s.f., USA 2007
20.00 Transformers: Zemsta Upadłych – film s.f., USA 2009, wyk. Shia LaBeouf
23.05 Podziemny krag – dram.
FILM psycholog, Niem./USA 1999
2.00 Mr. Brooks – thriller, USA
FILM 2007, wyk. Kevin Costner
4.30 Śmiesznie nie będzie 2 (9) – pr. rozr., Wielka Brytania

FX

- 9.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (7) – serial krym.
10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (8, 9) – serial krym.
11.50 Castle 2 (2) – serial krym.
12.50 Lucifer (13) – serial krym.
13.45 FBI 5 (12) – krym., USA 2022
14.40 Agenci NCIS (14) – sens.
15.35 CSI: Kryminalne zagadki Miami (10, 11) – serial krym., USA
17.25 Z archiwum X (8, 9) – s.f.
19.15 FBI 5 (16) – krym., USA 2022
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (8, 9) – serial krym., USA/Kanada
22.00 9-1-1: Nashville (14)
22.55 Ramo: Pierwsza krew
FILM – film sensacyjny, USA 1982
0.50 Z archiwum X (8, 9) – s.f.

FILMBOX+ ONE

- 7.45** Agatha Christie: Kryminalne zagadki (6)
9.50 Vera 11 (2) – serial krym.
11.50 Zagadki kryminalne nowej panny Fisher (7)
12.50 Agatha Christie: Kryminalne zagadki (7)
15.00 Strażnik Teksasu (18, 19)
17.05 Vera 11 (3) – serial krym.
18.55 Poirot (2) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 Czas patriotów – film sensacyjny, USA 1992
22.40 Liberator 2 – film sensacyjny, USA 1995
0.50 Strzelec wyborowy
FILM – film sensacyjny, USA/Czechy/Hiszpania 1995
3.05 Alex z Venicy – dramat obyczajowy, USA 2014

CANAL+ SERIALE

- 9.50** Naruto 5 (27-29) – anime
11.20 Cztery pory lgi (3, 4) – dok.
13.10 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
13.30 Wszystkie kolory świata 5 (7) – serial dokum.
14.30 Naruto 6 (1-3) – anime, jap.
16.05 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
16.25 The Office PL 5 (10-12)
18.00 To nie jest zagadka kryminalna (1, 2) – krym.
20.00 El Inmortal. Gangi Madrytu 2 (1, 2) – sens.
21.50 Making of CANAL+
22.00 Django 3 – serial przyg.
23.00 Spartakus: Wojna potępionych (9) – przyg.
0.00 Czarne storki (5, 6) – serial kryminalny, Polska
2.05 Belfer 2 (3, 4) – krym., Pol.

CANAL+ 360

- 13.00** Porzucone konstrukcje 4 (14) – dok., Wlk. Bryt.
14.00 Zholowani: ciężarówka w opalach 6 (17) – dok.
15.00 Polska z góry: Stadiony 2 (1)
15.30 Hot Ródy – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2 (4) – serial dokum.
16.25 Megatranspory: ziemia, woda, powietrze (1)
17.30 Champions Club – mag.
18.50 Zholowani: ciężarówka w opalach 6 (15) – dok.
19.50 Megatranspory: ziemia, woda, powietrze (2)
20.55 Piłka nożna: LM UEFA: Inter – Club Brugge KV (live)
23.10 Porzucone konstrukcje 4 (15) – dok., Wlk. Bryt.



TLC

6.00 Salon sukien ślubnych: Wielka Brytania – rozr.
7.00 Suknie ślubne dla puszystych – pr. rozr.
8.00 Łowcy promocji 2
9.00 Wiza na miłość 11
11.00 Wiza na miłość 12 (20)
13.00 Kiedy dzieci mają dzieci (4)
15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 8
16.00 Pokonać otyłość (4)
17.00 Dr Pryszczyla 5: – serial dokum.
18.00 Wiza na miłość 11
20.00 Niepokonani (5) – dok.



21.00 Premiera: Ekstremalne choroby
22.00 Kilogramy do szczęścia 2
23.00 Nie do uwierzenia! 0.00 Dr Pryszczyla 5
1.00 Niepokonani (5) – dok.
2.00 Ekstremalne choroby
3.00 Kilogramy do szczęścia 2

POLSAT CAFÉ

6.00 Demakijaż (216, 1, 2)
7.30 Przyciąłki (57, 58) – serial obycz., Pol. 2015
9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (27, 28) – reality show, Pol.
12.25 Wypasiona Kuchnia (29) – pr. rozr., Pol. 2026
12.30 Oszakum (52, 1) – serial paradokum, Polska
14.30 Bogaty dom – biedny dom (17, 18)
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (47)
18.00 Nasz nowy dom (344, 345) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (78)



21.05 Więzienie kobiet (7, 8) – serial dokum., Pol. 2022
22.00 Bogaty dom – biedny dom (147) – reality show
23.00 Gry małżeńskie (108, 109) – reality show
1.05 Więzienie kobiet (63-66) – serial dok., Pol.
3.00 Zdrady (24-26) – serial paradokum, Polska

TVN STYLE

5.05 Tu jest pięknie (5) – rozr.
5.40 Kuchenne rewolucje (8) – pr. rozr., Polska 2022
6.40 Odkrycia Magdy Gessler (2) – mag. kulin.
7.10 Wielka rewolucja Magdy Gessler – mag.
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.20 Love the Look (3) – mag.
12.20 Ugotowani (1)
13.25 Kuchenne rewolucje (10, 9) – pr. rozr., Pol. 2022
15.35 Ugotowani (9) – program kulin.-rozrywk., Polska
16.40 Babski biznes (5) – rozr.
17.40 Kuchenne rewolucje (13, 14) – pr. rozr., Polska



19.50 Kuchenne rewolucje (1) – pr. rozr., Polska 2023
20.50 Ostre cięcie 13 (3) – rozr.
21.50 Jestem z Polski (6)
22.50 Hotel Paradise 13 (28)
23.45 EuroPOLKI studentki (3) – pr. rozr., Polska 2023
0.45 Pojedynk na drodze (8) – pr. rozr., Polska 2024
1.45 Kto tu mieszka? (8)

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Fani czterech kółek 18
13.00 Człowiek kontra niedźwiedź: Tytko ssaki...
14.00 Nagi instykt przetrwania: Elita 5
15.00 Złomowisko PL 10 (11)
16.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5
17.00 Kroniki policyjne: Szwercja: Bójka kibiców
18.00 Cieżarówka przez Route 66 (4)
19.00 Nagi instykt przetrwania 4: Otoczeni
20.00 Nagi instykt przetrwania 3 (1)



21.00 Premiera: Poszukiwacz przeżycia 5
22.00 Premiera: W oku cyklonu
23.00 Premiera: Najniebezpieczniejszy zawód świata 22
0.00 Fani czterech kółek: w trasie 2: Portugalia: mini moke

DISCOVERY HISTORIA

6.35 Fake czy historia?
7.15 Na tropach historii
8.55 Stawka większa niż życie (6) – wojenny, Pol.
10.00 Chocim 1621 – film dok.
11.00 Fotograf Solidarności
12.00 Mont Blanc – góra wyzwań – film dok., Fr.
13.00 Starożytny Egipt – Kroniki imperium (6)
14.00 Stawka większa niż życie (7) – wojenny, Pol.
15.00 Sensacje XX wieku
17.30 Wojenne dziewczyny 3 (32) – serial hist., Pol. 2019
18.25 Odnaleźć zaginione (20) – serial dokumentalny



19.00 Kościuszk. Przewodnik bardzo współczesny – film dok.
20.00 Sfora (5) – serial sens.
21.05 Kroniki Hitlera 4
22.05 Gry wojenne (3): Wrenki
23.10 Sensacje XX wieku
1.00 Encyklopedia II wojny światowej
1.35 Sfora (5) – serial sens.

FOKUS TV

12.30 Broń w hollywoodzkiej filmach (3) – dok.
13.00 Poszukiwacz historii (2, 3): Zamek Czocha; Czołg – serial dokum.
14.00 Okręty wojenne (7)
15.00 Poszukiwacz złota w Australii (13) – dok.
16.00 Dorwać tuńczyka (15, 1) – serial dok., USA
18.00 Rolnicy. Podlasie (47, 48) – serial dokum.
20.00 Galileo 34 (16) – program popularnonaukowy
Premiera: Słynne ucieczki II wojny światowej (2) – serial dok., Australia



22.00 Skanowanie historii (3, 4) – serial dokum.
0.00 Starożytni kosmici 6 (17) – serial dokum., USA
1.00 Porzucone konstrukcje (11) – serial dok., Wielka Brytania 2019
2.00 Rolnicy. Podlasie (26-28) – serial dok., Pol.
5.00 Kolowrotek (1, 2) – mag.

METRO

5.55 Na Wspólnej (743) – obycz.
7.25 Szpital (950-952) – paradok.
10.20 Siedzia Anna Maria Wesołowska (493, 494)
12.20 Szkoła (652) – paradok., Pol.
14.30 Za głosem serca (44)
15.35 Druga szansa (5) – obycz.
16.45 The Floor – teleturniej, Pol.
18.00 Złomowisko PL 6 – dok.
19.00 Kartoteka 8 (23, 24)
21.05 Kryminalni 3 (10, 11) – krym.
23.15 Hannibal 2 (13) – serial krym.
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 8 – serial dok.
1.20 Szpital (934) – paradok., Pol.
2.20 Szkoła (659) – paradok., Pol.
3.20 Nowa Maja w ogrodzie 3
4.25 Szpital (933) – paradok., Pol.

ZOOM

8.00 Strażnik Teksasu (3, 4)
10.00 Kobra – oddział specjalny 25 (9, 10) – sens.
12.05 Bitwa o palety 2
13.15 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.
14.25 Sensacje XX wieku – hist.
16.45 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat
19.00 Kobra – oddział specjalny 23 (19) – sens.
20.00 Kobra – oddział specjalny 24 (1) – sens.
21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami 8 (20, 21) – krym., USA
23.00 Magia nagości. Polska 3
0.00 Magia nagości. Włochy 2
1.35 Magia nagości. Niemcy
2.40 Kabaretowe przeboje 2

FOOD NETWORK

11.30 Czas na deser – mag. kulin.
13.05 Dziecięce mistrzostwa: wypieków: słodkie duety
14.05 Halloweenowe wyzwanie: ciasteczkowe – mag. kulin.
15.05 Posiekani: gotowanie w dzicy – reality show
16.05 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.05 Magda gotuje internet
17.40 MasterChef – pr. rozrywk.
19.05 Mistrzostwa w halloweenowych wypiekach – reality show
20.05 Pyszne miejscówki – mag.
21.05 Rozdrażnił tytanów 4
22.10 Akcja: Restauracja!
23.10 Posiekani – teleturniej kulin.
0.10 Amatorzy kontra zawodowcy – telet. kulin.

DISCOVERY SCIENCE

8.00 Jak działa wszechświat?
11.00 Inżynieria ekstremalna
13.00 Zoom na architekturę
15.00 Jak to jest zrobione?
15.30 NASA: Niekończąca się podróż – film dokumentalny
17.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń
19.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2
21.00 Czy jest z nami inżynier?
23.00 W sieci eksperymetów
1.00 Jak to jest zrobione?
1.30 NASA: Niekończąca się podróż – film dokumentalny
3.00 Jak działa wszechświat?
4.00 Poszukiwacz dinozaurów

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Ikony lotnictwa: 817 – dok.
13.00 Katastrofa w przestworzach
16.00 Ukryte pod miastami
17.00 Odpakać historię: Mumie
18.00 Tajemnice wojny: Blitzkrieg: Cios sierpa – dok.
19.00 Sztuka obrony: Wojny w Europie: Polska – dok.
20.00 Katastrofa w przestworzach: Niewidzialny bombowiec – serial dokum.
21.00 Burzliwa historia Turów
22.00 Odpakać historię
23.00 Sekrety starożytnej medycyny
0.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny

BBC EARTH

10.20 Życie na pustkowiach 11
11.25 Skarby przeszłości i ich tajemnice 2 – serial dokum.
12.30 Wyspy Atlantyku – dok.
13.35 Planeta Ziemia 3 – dok.
14.40 W okowach mrozu 8 – dok.
15.40 Życie na pustkowiach 11
16.40 Na tropie egipskich grobowców (1) – film dok.
17.40 Planeta Ziemia 3 – dok.
18.45 Najpiękniejsza droga Wielkiej Brytanii – dok.
19.45 Niezwykłe wyspy tropikalne – serial dokum.
20.55 W okowach mrozu 10
22.55 Ciało w 24 godziny – dok.
0.00 Superchirurgia: szansa na życie 2 – serial dokum.
1.00 Planeta Ziemia 3 – dok.

WP

12.00 Komisarz Cassandra: Zbrodnie w Alpach 5 (4)
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2
15.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec – reality show, Kan.
16.55 Pogoda
17.00 Niepogoda: Strefa tajemnic – serial dokumentalny
19.00 Maklowicz w podróży
20.00 Strażacy z sąsiedztwa 3
21.00 Policjanci z sąsiedztwa 5
21.55 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 16
23.00 Mistrzowie Kabaretu
0.00 Mistrzowie Kabaretu 2

NOWA TV

8.30 Więzienie – serial dokum.
9.55 Wypasiona kuchnia – rozr.
10.00 Ojciec Brown (6, 7) – krym.
12.00 Śmierć pod palmami (7, 8)
14.00 Świat według Kiepskich (445, 446) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundy'ch 8 (178-183) – serial komedijowy
18.00 Calkiem nowe lata miodowe (15) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (21-23)
21.00 Zdrady (77) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (27, 28, 98) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 Tv okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Daleko od noszy (100, 101)
5.00 Pod lupą MIGACZ

HGTV HOME & GARDEN

12.00 Nowe życie w starym domu 7 – program rozrywk.
12.55 Nowe życie w starym domu 6 – program rozrywk.
13.55 Odlotowy ogród – mag.
14.25 Mieszkanie na miarę
16.25 Polowanie na ogród 3
17.00 Polowanie na ogród 4 – program rozrywkowy
18.10 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr.
19.00 Złoty remont 11 – pr. rozr.
20.00 Dobrze zrobione w domu – magazyn poradnikowy
20.10 Dorota inspiruje
21.05 Dorota was urządzi! – rozr.
22.35 House Hunters – Poszukiwacz domów 2

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie na wyspie
8.05 Człowiek kontra jedzenie
10.10 Smakuj świat z Pascalem
12.15 Małżeństwo w dżungli
14.20 Człowiek kontra jedzenie
14.55 Dziwne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.
17.00 Patent na podróż – pr. rozr.
18.00 Szokujące potrawy – dok.
19.00 Remont safari – pr. rozrywk.
19.55 Egzotyckie wakacje na każdą kieszeń – pr. rozr.
20.55 Nagi instykt przetrwania
23.00 Kobieta na krańcu świata
0.45 Małżeństwo w dżungli
2.50 Patent na podróż – pr. rozr.
3.50 Szokujące potrawy – dok.
4.55 Dziwne potrawy – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Kraina psieków preriowych
9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Dziką konfrontacja
13.00 Olsnięjąca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia
14.00 Niezwykłe wędrówki zwierząt
15.00 Najgroźniejsze zwierzęta Afryki: Zabójcy – serial dok.
16.00 Chiny: ukryte królestwa
17.00 Oko w oko z dziką naturą
18.00 Dzikie cuda Europy: Góry
19.00 Podjeżdżane na safari
20.00 Łowcy huraganów
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Olsnięjąca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia

POLSAT VIASAT HISTORY

10.50 Tajne bronie II wojny światowej: Broń palna
11.55 Należić: korzenie zła
12.50 Historia sprawiedliwości
16.35 Geografia wojny: II wojna światowa
17.45 Tajne bronie II wojny światowej: Czołgi – dok.
18.55 Historia sprawiedliwości
19.50 Najstraszniejsze polowanie na czarownice – film dok., Fr./Hiszp. 2024
21.00 Geografia wojny: II wojna światowa
22.10 Starożytność Pompeje – tajemnice Oplontis – dok.
23.10 Należić: korzenie zła
0.10 Historia sprawiedliwości

CANAL+ KUCHNIA

12.45 Czy na pewno umiesz gotować? 8
13.45 Azjatycka kuchnia Ewy Pau
14.40 ABC gotowania – kuchnia turecka – mag. poradnikowy
15.45 Domowa piekarnia Kucharskiego 4 – mag.
16.40 Gotuj taniej z Jamiem
17.35 Jamie: uczta za mniej
18.35 Planeta słodczy – dok.
19.10 Maximum Foodie 5 – dok.
20.15 Bosacka rusza w Polskę
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 9 – dok.
23.00 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 11

CANAL+ DOMO

12.10 Wielkie projekty: Szwecja 4 – serial dokum.
13.05 W mieście czy na wsi?
14.00 Po pierwsze: lokalizacja!
15.55 Kupione i co dalej? 7
16.50 Gardeners' World 15
18.00 Ucieczka na wieś 23 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Szwecja 5 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 12 – dok.
21.00 Po pierwsze: lokalizacja!
22.00 Wielkie projekty: Australia 1 – serial dokum.
23.05 Pokochaj lub sprzedaj – Wielka Brytania 8
0.00 Gardeners' World 16

SUPER POLSAT

10.30 SuperLudzie 2 – serial dok.
12.00 Świat według Kiepskich (388) – serial komedijowy, Pol.
12.00 Bitwa o palety
14.05 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 4 – reality show, Pol.
15.35 Ninja Warrior Polska
17.25 Świat według Kiepskich (484, 485, 553-555) – kom.
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.00 Metro strachu – film sens.
22.10 USA/Wielka Brytania 2009
23.10 W pogoni za zemstą
1.10 Świat według Kiepskich (441-445) – serial kom., Polska

KOBETA

13.00 Na dobre i na złe (619)
13.55 Kiedyś to było... – magazyn
14.30 Super Gary. Gotuj z Roszinką! 2 – mag. kulin.
15.00 Rodzinka.pl (310) – kom.
15.30 Ojciec Mateusz 16 (201, 202) – serial kryminalny
17.25 Kalendarz przyrody
18.30 Europa da się lubić – nowe pokolenie – pr. rozr.
19.30 Panna młoda (16) – obycz.
20.30 Wichrowe wzgórze (374)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (338) – serial obycz.
22.30 Ze wszystkich sił – dramat obyczajowy, Francja/Bel. 2013

PLANETE+

12.35 Niezwykłe podróże koleją
13.40 Piesze wędrówki po świecie 2 – serial dokum.
14.45 Najdłuższe ostępy Europy
15.45 360° Świat bez granic
16.55 Świat z góry 13 – serial dok.
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Wytwórz i wyślij – dok.
19.45 Ewangelia dobrobytu. Historia kapitalizmu (2)
20.50 Ramzes II. 66 lat panowania – serial dokum.
21.55 Mój kaneibal, morderca i kaneibal – film dokum.
23.10 Dawie Groenewald. Zabójca nosorogów

TVP DOKUMENT

14.00 Ukryte cuda europejskiej przyrody
15.00 Dolina szczytów w Południowym Tyrolu
15.55 Czy grozi nam tsunami?
16.55 Przemieszczający świat
17.55 Sanatorium miłości 6
18.55 Z pamiętnika mej duszy...
20.00 Splendor zabytków Francji: Paragwaj – skarb Ameryki Południowej – film dokum.
22.10 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
22.20 Rama X – kontrowersyjny monarcha – film dokum., Fr.
23.25 Czarna Włga

TVP SPORT TVP SPORT 5.45 Kamera TVP Sport 6.15 Magazyn 2. ligi piłkarskiej – mag. 7.00 Betclic 1. Liga magazyn – magazyn piłkarski 8.15 Piłka nożna: Betclic 1. Liga – mecz: Stal Rzeszów – Lechia Gdańsk 10.15 Betclic 1. Liga magazyn 10.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: GKS Katowice – Włocławek 12.50 GOL – magazyn piłkarski 14.25 Piłka nożna kobiet: Eliminacje mistrzostw świata: Belgia – Polska 16.30 Piłka kobiet – mag.	EUROSPORT 1 8.30 FIA World Endurance Championship: Wyciąg 6-godzinny w Imoli 11.00 Snooker: Turniej China Open – mecz finałowy: Mark Selby – Noppon Saengkham 13.00 Lekkoatletyka: Maraton w Chicago 14.00 Kolarstwo: Wyciąg Paryż-Tours 15.00 Kolarstwo szutrowe: Mistrzostwa świata – Nannup 2026 – wyciąg kobiet i wyciąg mężczyzn 17.00 Kolarstwo: Giro di Lombardia	POLSAT SPORT 1 6.00 Tenis: Turniej ATP w Szanghaju – mecz 4. rundy gry pojedynczej (live) 8.00 Tenis: Turniej ATP w Szanghaju – mecz 4. rundy gry pojedynczej (live) 10.00 Siatkówka mężczyzn: Bogdanka Volley Cup im. Tomasza Wójtowicza – mecz finałowy 12.00 Tenis: Turniej ATP w Szanghaju – 4. runda (live) 14.00 Tenis: Turniej ATP w Szanghaju – 4. runda (live) 15.00 Siatkówka mężczyzn: Bogdanka Volley Cup – mecz finałowy	TVP ABC 10.00 Figo Migu na planecie Czochoch 10.45 Reksio 11.05 Pająk Lucas 2 11.20 Świnka Peppa 6 11.35 Pszczółka Maja 12.00 Strażak Sam 9 12.25 Domisie 12.30 Zagadki zwierzęcego madki 13.25 Płyś i Bill 13.55 Odo 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham 14.35 Bązrolinka 14.45 Kid Lucky	MINIMINI+ 4.32 Księżniczka Hania i Grymasek 4 4.38 Detektyw Łodyga 2 5.05 Bardzo małe stworzonka 6.10 Dora i przyjaciele 7.33 Kicia Kocia 7.48 Kicia Kocia 2 8.30 Cloudy & Stormy 9.05 Bing 10.00 Pszczółka Maja 2 11.25 Bączne oczka 11.55 Marta mówi 12.50 Moje urodziny 12.59 Marta mówi 14.00 Basia 14.12 Basia 2	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 – mag. inf. 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.
17.25 Piłka nożna kobiet: Eliminacje mistrzostw świata: Polska – Belgia (live) 20.45 Sportowy wieczór 21.10 Kamera TVP Sport 21.45 Futsal: Eliminacje ME – mecz: Polska – Ukraina 23.40 Żużel: Mistrzostwa Europy par – Grudziądz 2026	17.50 Kolarstwo: Eneco Tour – prolog (live) 21.30 F1 H2O: Grand Prix Chin – podsumowanie 22.00 Racing for excellence 22.30 World Touring Car Cup: Wyciąg w Korei Południowej 23.00 Wspinaczka: Zawody World Series	17.20 Siatkówka kobiet: TAURON Liga Kobieta: MOYA Radomka Radom – #VolleyWrocław (live) 20.30 Siatkówka mężczyzn: Bogdanka Volley Cup – mecz finałowy 23.00 Siatkówka mężczyzn: Memoriał Arkadiusza Golasia – mecz finałowy	15.15 Al-chemik 15.35 Lassie i przyjaciele 16.05 Ricky Zoom 16.35 44 Koty 17.05 Dino Ranczo 17.30 Super Wings 18.00 Opowieści z zielonego lasu 18.30 The Garfield Show 19.00 Dolina Muminków 2	15.10 Kicia Kocia 2 15.55 44 Koty 17.20 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.57 Staś i fajna Babcia 18.40 Dora i przyjaciele 2 19.08 Dora poznaje świat 7 19.35 Kicia Kocia 2 20.25 Mały Charlie 21.36 Zouk	20.30 Czarno na białym 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. 2.50 Nowa Maja w ogrodzie 3.10 Akademia ogrodnika
CANAL+ SPORT 9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Levante – Sevilla 11.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Radomiak Radom – Motor Lublin 13.35 Ekstraklasa po godzinach 14.40 Sport+ 15.40 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Real Madryt – Villarreal 18.00 Jej Wysokość Premier League 19.30 Premier League Review 20.30 Premier League Netbusters 21.00 Liga+ Extra 23.10 Boks: BKFC Fight Night: Bethlehem – waga półśrednia: G. Cisneros – R. Petersen 0.15 Premier League Review	EUROSPORT 2 9.00 Snooker: Turniej China Open: M. Selby – N. Saengkham 11.00 FIA World Endurance Championship: Wyciąg 6-godzinny w Imoli 13.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Koprze – prowadzenie – finały 15.00 Snooker: Turniej China Open: M. Selby – N. Saengkham 17.00 FIA WEC: Wyciąg 6-godzinny w Imoli 20.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Koprze – prowadzenie – finały 22.00 Jeździectwo: Global Champions Tour w Rzymie 0.00 FIA WEC: Wyciąg 6-godzinny w Spa-Francorchamps	POLSAT SPORT 2 8.30 Koszykówka mężczyzn: PGE Basket Liga – mecz: Anwil – Energa Czarni Słupsk 11.00 Piłka ręczna mężczyzn: LOTTO Superliga 13.00 Koszykówka mężczyzn: PGE Basket Liga: AMW Arka Gdynia – Energa Trefl Sopot 15.00 Piłka ręczna mężczyzn: LOTTO Superliga 17.30 Magazyn ligi holenderskiej 17.55 Hokej: Liga Mistrzów – mecz: GKS Tychy – Tappara (live) 21.00 Piłka nożna: Liga holenderska 23.00 Tenis: Turniej ATP w Szanghaju – mecz 4. rundy 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.10 SpongeBob 8.40 Kancistoporty 9 10.05 SpongeBob 10.35 Kancistoporty 11 11.30 SpongeBob 11.30 Kancistoporty 12 11.30 SpongeBob 11.50 Kancistoporty 15 11.50 Grzmotomocni: Tajniacy 2 12.20 Niebezpieczny Oddział 12.50 Niebezpieczny Henryk 5 13.20 SpongeBob 13.20 Kancistoporty 10 14.20 Harmidom 15.20 Harmidom 2 15.35 Harmidom 3 16.00 SpongeBob Kancistoporty 10	TELETOON+ 8.19 Kumple z dżungli – na ratunek! 8.45 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.22 Było sobie życie 9.51 Ki i Hi w Królestwie Pandy 10.21 Angelo rzadzi 10.51 Siostro 2 11.25 Polly Pocket 6 12.18 Charlotte i trzy muszkieterki 12.47 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.14 Kumple z dżungli – na ratunek! 13.40 Polly Pocket 6 14.23 Dinus i Lusja 14.50 Siostro 3 15.20 Polly Pocket 6	TVP info_ 15.30 Serwis Info Poranek 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Telexpress 17.15 Telexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywczy kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Trójkąt Polityczny 21.00 Kwiątki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Wydarzy się jutro
CANAL+ SPORT 2 9.00 Tenis: Turniej WTA w Wuhan – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 11.00 Tenis: Turniej WTA w Wuhan – mecz 1. rundy 13.00 Tenis: Turniej WTA w Wuhan – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 15.00 Tenis: Turniej WTA w Wuhan – mecz 1. rundy (live) 17.15 Tenis: Turniej WTA w Wuhan – mecz 1. rundy 19.30 Tenis: Turniej WTA w Wuhan – mecz 1. rundy 21.45 Tenis: Turniej WTA w Wuhan – mecz 1. rundy 0.00 Tenis: Turniej WTA w Wuhan – mecz 1. rundy	Eurosport 1 9.00 Piłka nożna: Liga włoska: Como 1907 – AS Roma 11.00 Północ do świata Calcio 11.30 Legendy ligi niemieckiej 12.00 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: SL Benfica – Vitoria Guimaraes SC 14.00 Formula 1: GP Singapuru 16.00 Piłka nożna: Liga włoska: Cagliari Calcio – Juventus FC 18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Borussia Dortmund – Werder 20.00 Ligue 1 Show (7) 20.40 Formula 1: GP Singapuru 22.40 Eleven Gol 0.00 Bundesliga Clubs 0.15 Bundesliga Clubs 0.35 Bundesliga Clubs	POLSAT SPORT 3 8.30 Piłka nożna: Liga saudyjska 11.00 Koszykówka mężczyzn: PGE Basket Liga 13.00 Piłka nożna: Liga holenderska 15.00 Piłka nożna: Liga holenderska 17.30 Handball Arena 18.35 Piłka ręczna mężczyzn: Liga Europejska: PGE Wybrzeże Gdańsk – Corpebal Logrono La Rioja (live) 20.30 Koszykówka mężczyzn: PGE Basket Liga 23.00 Magazyn koszykarski 0.00 Koszykówka mężczyzn: PGE Basket Liga 2.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.20 Wszyscy razem, śladem Blue! 5 8.50 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Pan Krokodyl 10.35 Świnka Peppa 6 10.50 Santiago z móżdżkiem 11.15 Dora 5 11.45 Zwiérzęce zagadki 12.20 Rubble i jego ekipa 2 12.50 Psi Patrol 8 13.40 Świnka Peppa 7 13.55 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.25 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 14.45 Barabapapa i jego rodzinka 2	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 3 8.30 Jej Wysokość Zosia: Królestwa Szkoła Magii 9.00 Klub Myszk Miki Plus 10.00 Blue 3 10.20 Blue 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królestwa Szkoła Magii 11.30 Psia Brygada 3 12.00 Spidey i superkumple 3 12.30 Blue 3 13.30 Klub Myszk Miki Plus 14.00 Superkumple 2 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królestwa Szkoła Magii 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 5 16.00 Blue 3	POLSAT NEWS 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debata Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego 1.25 Punkt widzenia Szubartowicza
CANAL+ SPORT 5 11.15 Jej Wysokość Premier League 13.00 Ligomistrzowie historie (2) 14.10 1 na 1 Extra 15.00 Hit the Mic – Zostań komentatorem! (6) 15.55 Piłka nożna: Liga Młodzieżowa UEFA: Atletico – Manchester Utd (live) 18.15 Żużel: PGE Ekstraliga: FOGO Unia Leszno – Motor Lublin 21.15 Żużel: PGE Ekstraliga: KS Toruń – Sparta 1.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Pogoń Szczecin – Korona Kielce	Eurosport 2 10.00 Piłka nożna: Liga francuska: Paris Saint-Germain – Le Mans 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: RB Lipsk – Eintracht Frankfurt 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: US Sassuolo Calcio – AC Milan 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: FC Augsburg – Bayern 18.00 Formula 1 20.00 Piłka nożna: Liga włoska: Napoli – Frosinone Calcio 22.00 Eleven Top Goals 23.00 Ligue 1 Show (7) 23.35 Dramatyczne rzuty karne 0.00 Piłka nożna: Liga francuska: Stade Rennais – Auxerre	POLSAT PLAY 9.00 Wojny magazynowe 10.00 Główny wydział lombardu 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii 20.00 Mauthausen. Obóz śmierci – film dokumentalny 21.10 Tajna historia XX wieku 22.10 Poszukiwacze historii 22.40 Militarni 23.10 Wieżowie 0.10 Łowca pedofilów 1.10 Wieżowie 2.10 Złomiarze 3.10 Starożytni kosmici	TVN TURBO 11.15 Wojny samochodowe 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.00 Zawodowi handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 2 drugiej ręki 19.00 Duda kontra Szafranski 19.45 Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia 20.15 Wojny samochodowe 21.15 Polski supersamochód 22.00 Raport Turbo 22.15 Naprawy nie do naprawy 23.00 Kupione, zrobione, sprzedane	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 – Jak z innej gwiazdy – melodramat, Niemcy 2017 21.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher: Miasto, wiesz, pocałunek – film obyczajowy, Niemcy 2021 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TV TRWAM 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończonych 19.30 Każdy maluch to potrafi 19.45 Modlitwa z telewizyjnym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzną 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Solidarność – narodziny wolności 22.15 Głos serca 23.00 Mój przyjaciel Łalusz – film dokumentalny, Polska 2018

CZY POTRAFIMY ŻYĆ BEZ SMARTFONÓW?

Bez nich jak bez ręki?

Nie wyobrażamy sobie codzienności bez dostępu do internetu i inteligentnych urządzeń. Choć ułatwiają nam życie, używanie smartfonów niesie ze sobą poważne zagrożenia dla relacji, psychiki i bezpieczeństwa. To już nie tylko filmowa fikcja, ale nasza rzeczywistość!

ONA (2013)

Samotny pisarz (Joaquin Phoenix) zakochuje się w zaawansowanym, obdarzonym sztuczną inteligencją systemie operacyjnym smartfona (Scarlett Johansson). Codzienny kontakt i rozmowy z Samantha jednak powoli zmieniają się w uzależnienie. Kryzys pojawia się, gdy Theodore odkrywa, że jego ukochana nie należy tylko do niego...

➔ ŚR 14.10 godz. 10.05 HBO

DOBRE SIĘ KŁAMIE W MIŁYM TOWARZYSTWIE (2016)

Grupa przyjaciół podczas kolacji decyduje się na grę: kładą smartfony na stół i publicznie odczytują każdą wiadomość oraz odbierają każdy telefon. Film pokazuje, jak smartfon stał się naszą „czarną skrzynką” skrywającą sekrety, które mogą zniszczyć każdą relację.

➔ FILMBOX+

NERVE (2016)

Nastolatka (Emma Roberts) dołącza do gry online, która polega na wykonywaniu zadań zleconych przez obserwatorów. Zaczyna się niewinnie: od pocałowania obcego chłopaka czy zrobienia sobie tatuażu. Z czasem wyzwania stają się bardziej niebezpieczne. Vee z przerażeniem odkrywa, że wcale nie tak łatwo jest odejść z gry...

➔ PRIME VIDEO

CZARNE LUSTRO (2011-)

Ten serial nieraz udowodnił, że nowa technologia działa na naszą niekorzyść. W 1. odcinku 3. sezonu poznajemy świat, w którym każdy człowiek za pomocą smartfona ocenia innych ludzi. Globalna opinia decyduje o statusie społecznym, możliwości wynajęcia mieszkania czy... dostępie do opieki medycznej!

➔ NETFLIX

CZY POTRAFIMY ŻYĆ BEZ SMARTFONÓW? (2024)

Dziennikarze przeprowadzają odważny eksperyment, odcinając dzieci od ich urządzeń mobilnych. Ukryte kamery rejestrują, jak zmienia się ich zachowanie. Dokument stawia bezlitosne pytanie: czy potrafimy jeszcze budować relacje z rodzicami i rówieśnikami bez pośrednictwa świecącego ekranu?

➔ ŚR 14.10 godz. 21.00 BBC BRIT

KOMÓRKA (2004)

Przypadkowy chłopak (Chris Evans) odbiera telefon od porwanej kobiety (Kim Basinger), która błaga go o pomoc. Jego komórka staje się jedynym łącznikiem z zakładniczką, której życie zależy wyłącznie od słabnącego sygnału i baterii, która nie może się rozładować...

➔ NETFLIX

MARGAJ I JA

Wyjątkowa wędrówka

➔ MARGAJ I JA ŚR 14.10
godz. 21.05 TVP DOKUMENT

Niezwykła opowieść łączy losy margaja – jednego z najmniej znanych i rzadko filmowanych dzikich kotów z dżungli Gujany w Ameryce Północnej – oraz Faltona, młodego mężczyzny wyrwanego ze swojego świata. Margaj, osierocony i porwany z natury, zostaje uratowany i wraca do lasu, lecz bez matki nie

potrafi przetrwać. Falton zna dżunglę, ale ulega obietnicy szybkiego zysku; w nielegalnej kopalni złota doświadcza przemocy i ucieka. Dwie zagubione dusze podejmują niebezpieczną wędrówkę ku domowi, mierząc się z gęstwiną i drapieżnikami. W koronach drzew odkrywają sekretny świat margaja, a Falton prowadzi widzów przez własną, duchową podróż. **MP**

Karolina będzie wściekła, gdy mąż odsunie ją od prowadzenia hotelu.

BARWY SZCZĘŚCIA

Zdemaskowana!

➔ BARWY SZCZĘŚCIA
ŚR 14.10 godz. 20.05 TVP 2

Po interwencji Celiny (Orina Krajewska) i Justina (Jasper Sołtysiewicz), Karolina (Marta Dąbrowska) zostanie aresztowana! Bruna (Lesław Żurek) czeka trudna rozmowa z Amelią o tym, co zrobiła jego żona. Seniorka ostrzeże syna, że jego ukochna jest mściwą, bezwzględną kobietą i że tym razem to on

może zostać jej ofiarą. Stański będzie mocno rozczarowany zachowaniem Karoliny i znacznie okazywać jej chłód.

Kiedy uzna, że żona powinna odejść z hotelu i skupić się na prowadzeniu domu, doprowadzi ją do furii! Tymczasem Kacper (Jakub Szlachetka), coraz bardziej zauroczony Luizą (Julia Zielińska), postanowi jej zaimponować... Czy ona odpowie, gdy zaprosi ją na randkę? **PM**



Kacper i Luiza wyraźnie będą mieli się ku sobie!



Wspólne losy chłopca i kota stworzyły głęboką więź między nimi.

twarda żywica	część spektaklu	miejsce wymiany walut	▼	Eric ..., „Star Trek”	realizowany na lekcji	treść, wymowa czegoś	▼	grał Rzeckiego w „Lalce”	szeks-pirowski król	silne uderzenie	▼	posłanie borsuka	▼	np. żaba	▼
►	▼	▼		karciany żołędź	►				▼	nie ma wad	►				
łódź indiańska	►					blekitne nad głową	►				2	model Forda		nauka o kwasach	
►	1			ważne zadanie	►					ściecie rakietą	►				6
góruje nad Sycylią	podróż jachtem		drapieżny ptak nocny	miasto św. Franciszka		zbożowy napój	archaik			▼	ozdoba talesu		Johnny ..., „Turysta”		mieszanka hitów
Weronika ..., aktorka	►		▼	▼			grecki władca wiatrów		rower dla pary	►			▼		
►				5	kawa instant	►	▼				... Moore, „Substancja”	►		3	
był nim Achilles		wybryk, eksces	►						kapusta olejowa	►					
długość okresu zatrudnienia	►				... Janowska, „Ostatnia akcja”	►				4	intensywne tuczenie gęsi	►			

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1

- 4.55 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 5.15 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.35 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 5.45 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.10 Akacyjowa 38** (960) – telenowela, Hiszpania 2018
- 7.00 Transmisja świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Rodzina (nie od) święta** – magazyn religijny, Pol. 2026
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.20 Zaraz wracam 3** (156) – serial obyczajowy, Pol. 2026
- 9.00 Ranczo 3** (30) – serial obyczajowy, Polska 2008
- 10.00 Komisarz Alex 3** (28) – serial kryminalny, Polska 2013
- 11.00 Ojciec Mateusz 22** (289) – serial kryminalny, Pol. 2019
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Magazyn rolniczy**
- 12.55 Natura w Jedyńce: Iberia – bezkresna natura** – film dokumentalny, Hiszpania 2025 (patrz obok)
- 14.00 Splątane losy** (66) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 15.35 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo** (1050) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Klan** (4754) – telenowela, Polska 2026
- 18.40 Akacyjowa 38** (977) – telenowela, Hiszpania 2018
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT

Iberia – bezkresna natura
Półwysep Iberyjski stanowi pomost między kontynentem europejskim a afrykańskim i jest domem dla wielu majestatycznych zwierząt. W jego górach żyją orły przednie. Widzowie poznają historię jednego z nich, który wyrusza w niezwykłą podróż. **65 min**



20.55 SPORT

Liga Mistrzów UEFA
Królewscy rozpoczęli tę edycję Champions League od zwycięstwa 2:1 nad Interem Mediolan. W drugiej kolejce znów przyjdzie im zmierzyć się z włoskim zespołem. Roma zainaugurowała rozgrywki remisem 1:1 z Fenerbahce. Będzie jednak trudnym rywalem dla podopiecznych Jose Mourinho. **130 min**

TVP 2

- 4.30 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2025
- 5.30 M jak miłość** (1859) – serial obyczajowy, Polska 2025
- 6.25 Pozyteczni.pl** – magazyn
- 6.55 Barwy szczęścia** (3418) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.45 Gwiazdorska kuchnia**
- Ani 5** (52) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 12.25 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 13.15 Panna młoda** (222) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (936): Uratuj mnie – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (498) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 (patrz obok)
- Baron de Ayala przyznaje Martinie oraz jej bliskim, że objawy zatrucia mogły wynikać z choroby, po czym przeprosza dziewczynę za bezpodstawne oskarżenia. Ochmistrzyni składa Ricardowi propozycję dotyczącą jego syna. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (223) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Cihan informuje matkę, że zamierza się rozwieść. W tym samym czasie dochodzi do jego pojedynania z Enginem. Siła trafia na dowód obciążający Beyze. Mukadder postanawia działać po swojemu i tym razem próbuje ją przekupić, by uciszyć sprawę. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3418) – serial obyczajowy, Polska 2026



15.05 OBYCZAJOWY

La Promesa – pałac tajemnic (498)
Jana (Ana Garcés, zdj.) szuka sposobu, żeby pomóc Pii. Zwierza się Manuelowi, licząc na jego wsparcie. Catalina proponuje Pelayowi, by spróbował odbudować ich relację. Simona prosi Rómula i Petre, aby Adolfo mógł na jakiś czas zostać z matką w La Promesie. **55 min**



20.50 OBYCZAJOWY

Na dobre i na złe (1001)
Consalida (Katarzyna Dąbrowska, zdj.) zaczyna samodzielnie poszukiwania zaginionej wnuczki. Jej działania prowadzą do kolejnego ataku w parku. Napiecie przeraża się w krwawe starcie lekarki z komisarzem Biegunem. Falkowicz nie odpuszcza i próbuje znaleźć Matyldzie nową miłość. **60 min**

- 20.00 Barwy szczęścia** (3419) – serial obyczajowy, Pol. 2026
- 20.40 Przepis dnia** – magazyn kulinarny, Polska 2025
- 20.50 Na dobre i na złe** (1001): Veni, vidi, Wiki – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.50 Na sygnale** (938) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
- 22.20 Magazyn Ekspresu Reporterów**
- 23.20 Słońce też jest gwiazdą** – dramat obyczajowy, USA 2019, reż. Ry Russo-Young, wyk. Yara Shahidi, Charles Melton, John Leguizamo, Anais Lee (patrz obok)
- 1.10 Peaky Blinders 2** (11) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2014
- 2.15 30 lat wymówek** – film dokumentalny, Polska 2022
- 3.40 Serial** ▶ **4.10**



23.20 DRAM. OBYCZ.

Słońce też jest gwiazdą
Obdarzona analitycznym umysłem Natasha (Yara Shahidi, zdj.) i wrażliwy romantyk Daniel (Charles Melton, zdj.) zakochują się w sobie. Ich relacja zostaje poddana próbie. **110 min**

POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – pr. inform.
- 8.20 Trudne sprawy** (1119) – serial paradokumentalny, Polska 2022
- 9.20 Dlaczego ja?** (928-930) – paradok., Polska 2019
- Karolina organizuje przyjęcie ślubne dla Anety oraz Krzysztofa. Przyłapuje klientkę objęciach innego mężczyzny. Postanawia interweniować. Przysięga panna młoda zaczyna jej grozić. **180 min**
- 12.20 Gliniarze. Śląsk** (30): Idealna córka – serial kryminalny, Polska 2026
- 13.25 Gliniarze** (1004, 1005): Nigdy jej nie akceptowali; Odpowiedź – serial paradok., Polska 2024
- 15.30 Wydarzenia 24**
- 15.50 Pogoda**
- 15.55 Gliniarze** (1246): Obiecujący zawodnik – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 16.55 Gliniarze. Śląsk** (31): Zagubiony – serial kryminalny, Polska 2026
- Zamaskowani mężczyźni porwają świadka koronnego oraz pilnującego go funkcjonariusza. Gutek i Kowalski rozpoczynają śledztwo w tej sprawie. Tymczasem syn Roberta, Dawid, zostaje zatrzymany za rozbój. **65 min**
- 18.00 Pierwsza miłość** (4264) – serial obyczajowy, Polska 2026
- Maja umawia się na kawę z przyjacielem ze studiów. Uprowadza Radka, który docenia jej lojalność. Kacprovi nie podoba się kruczata żony w szkole. Ona zaś zarzuca mu bierność. Szuka wsparcia u Pawła. **50 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



15.55 PARADOKUM.

Gliniarze (1246)
Olgierd i Krzysiek (Radosław Rutkowski, zdj.) prowadzą śledztwo w sprawie pobicia piłkarza. Poszkodowany doznał paraliżu. Wiadomo, że miał podpisać kontrakt z klubem z wyższej ligi. W grę wchodziły duże pieniądze. Detektywi podejrzewają jego rywala. Pojawiają się nowe tropy. **60 min**



20.30 ROZRYWKA

Kabaret K2. Jedziemy po bandzie (4)
Dominika Najdek, Tomasz Łupak i Bartosz Klauziński (wszyscy na zdj.) chętnie nawiązują w skeczach do kwestii, które poruszają Polaków. Niedawno podjęli temat nowej adaptacji „Lalki” Bolesława Prusa. Zaprosili też Daniela Olbrychskiego. Dziś pojawiają się nowi goście. **90 min**



22.00 KOM. OBYCZ.

Koniec świata, czyli kogel-mogel 4
Marcin (Nikodem Rozbicki, zdj.) oświadcza się ukochanej (Aleksandra Hamkało, zdj.) w obecności m.in. babci. By wziąć ślub, musi pokonać wiele przeszkód. **125 min**

- 20.30 Kabaret K2. Jedziemy po bandzie** (4) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.00 FILM**
- Koniec świata, czyli kogel-mogel 4** – komedia obyczajowa, Polska 2022, reż. Anna Wierczur, wyk. Katarzyna Łaniewska, Paweł Nowisz, Grażyna Błęcka-Kolska, Zdzisław Wardziej (patrz obok)
- 0.05 FILM**
- Kolejny film o Boracie** – komedia, USA/Wielka Brytania 2020, reż. Jason Woliner
- Dziennikarz Borat (Sacha Baron Cohen) powraca do USA. Towarzyszy mu nastoletnia córka. Razem poznają m.in. poglądy wyznawców teorii spiskowych. **125 min**
- 2.10 FILM**
- Mocne uderzenie** – komedia, USA 2012, reż. Frank Coraci

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Felicita** (16) – serial obyczajowy, Polska/Wł. 2026
- Zoska i Ewka nadal są skłócone. Jagoda próbuje mediacji, ale bez skutku. **25 min**
- 20.55 Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA** – mecz: AS Roma – Real Madryt CF (live) (patrz obok)
- 23.05 Kino Muranów** – film dok., Polska/Fr. 2025 (patrz obok)
- 0.15 FILM**
- Śmierć Zygielbojma** – dramat historyczny, Polska 2021, reż. Ryszard Brylski
- Rok 1943, Londyn. Młody reporter (Jack Roth) bada sprawę śmierci członka polskiego rządu na uchodźstwie (Wojciech Meczalski). **100 min**
- 1.55 Morderstwa na Côte Bleue** – film kryminalny, Francja/Belgia 2024, reż. Marjolaine de Lecluse
- 3.35 Film dokumentalny** ▶ **4.25**



23.05 DOKUMENT

Kino Muranów
Opowieść o kinie, które powstało w Warszawie na początku lat 50., na ruinach żydowskiej dzielnicy. W 1961 r. młody Francuz spotkał tutaj Polkę. 60 lat później wciąż są razem. To rodzice reżyserki filmu. **70 min**



5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1505) – serial paradokumentalny, Polska 2023

6.50 Kuchenne rewolucje (5) – program rozrywk., Pol. 2024

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11.20 Doradca smaku (27) – magazyn kulinarny, Polska 2026

11.25 Kuchenne rewolucje (13, 9) – program rozrywkowy, Polska W Łodzi działa Pizza i Kebab u Pancia. Jego właściciel sam produkuje placki oraz sosy. Mimo przepisu na sukces lokal nie przynosi zysków. Magda Gessler sprawdzi, w czym tkwi problem. **135 min**

13.40 Ukryta prawda (1660, 1661) – serial paradokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)

15.45 Młode gliny (58) – serial kryminalny, Polska 2026 Sandra i Olek badają utonięcie Brunona na miejskim basenie. Z pozoru wygląda to na wypadek, ale wychodzi na jaw, że mężczyzna miał zeznać w procesie o zabójstwo. Wkrótce zostaje odnaleziona ciało przyjaciółki Brunona. **65 min**

16.50 Szpital św. Anny (162) – serial obyczajowy, Polska 2026 Kaja z Adą szukają dla Grześka urodzinową imprezę niespodziankę. Na SOR trafia 65-letni sportowiec po upadku z drabiny. Doktor Anna Knapik prosi Kaję o konsultację. Za stan pacjenta mogą odpowiadać sterydy. **65 min**

17.55 Detektywi (363) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)

19.00 Fakty

19.35 Sport, Pogoda

19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



13.40 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1660, 1661)

54-letni Leon, za-
możny filantrop,
oświadcza się swo-
jej partnerce Ewie.
Jego córka Patrycja
oraz jej mąż są te-
mu przeciwni. Ich
zdaniem decyzja
jest pochopna, a ko-
biecie zależy tylko
na pieniądzach.
Mężczyzna stanow-
czo się z tym nie
zgadza. **125 min**



17.55 FAB. DOKUM.

Detektywi (363)

Właścicielka domu
pogrzebowego prosi
o pomoc w odnale-
zieniu męża. **65 min**



6.00 Policjanci z Miami (7, 8):
Jednooki walet; Bez wyjścia
– serial kryminalny,
USA 1984-1989

8.00 Kobra – oddział specjalny
(6, 7): Szybciej, wyżej, dalej;
72 godziny strachu – serial
sensacyjny, Niemcy 2011

10.00 Zaklinaczka duchów 3
(51) – serial fantasy,
USA 2007-2008

11.00 Kotka (51) – telenowela,
Meksyk 2014

12.00 Nie igraj z aniołem (182)
– serial obyczajowy,
Meksyk 2008
Amador domaga się pieniędzy
od Any Julii. Grozi, że powie
prawdę Juanowi Miguelowi.
Po operacji Marichuy nikogo
nie poznaje. Juan Miguel zo-
staje oskarżony przez Konsor-
cjum Lekarzy. **60 min**

13.00 Wspaniałe stulecie (24)
– serial kostiumowy,
Turcja 2013-2014

14.00 Rodzinny interes (17):
Ostatnia podróż – serial
obyczajowy, Polska 2019

**15.00 Lombard. Życie pod
zastaw 15** (784, 785) – serial
obyczajowy, Polska 2024

17.00 Rodzinny interes (18):
Starsza panna młoda – serial
obyczajowy, Polska 2019
Seniorka Wanda zakochała
się w Kazimierzu. Para chce
się pobrać, jednak sprze-
wiają się temu dzieci kobiety.
Wkrótce otrzymuje ona niepo-
kojące informacje. **60 min**

**18.00 Lombard. Życie pod
zastaw 19** (1041, 1042)
– serial obyczajowy,
Polska 2026
Stefan wprowadza się do no-
wego mieszkania z narzeczoną.
Uroczą Zosią szybko ujawnia
mroczną stronę. Oriana świę-
tuje umowę na czas nieokre-
ślony. Do lombardu wpadają
pirotechnicy. **120 min**



20.00 PRZYGODOWY

**Robin Hood:
Początek**

Rycerz Robin z Lo-
xley (Taron Egerton,
zdj.) wraca z wypra-
wy krzyżowej. Od-
krywa, że jego uko-
chana wyszła za
mąż, a rodzinny za-
mek i ziemię przeje-
to. Stoi za tym chci-
wy szeryf z Nottin-
gham (Ben Mendel-
sohn). Robin zaczyna
walczyć o sprawie-
dliwość. **135 min**



22.15 PRZYGODOWY

**Trzynasty
wojownik**

Arabski arystokrata
Ahmed (Antonio
Banderas, zdj.) trafia
do świata wikingów.
Wierzą, że przy-
bysz jest postacią z
ich legend i pomo-
że im pokonać po-
twory. **120 min**



5.20 Ten moment (5) – serial
paradok., Polska 2015-2016

5.55 Szkoła (519-521)
– serial paradokumentalny,
Polska 2018

8.45 Ukryta prawda
(1406, 1581, 1582) – serial
paradokumentalny, Polska

11.50 W-11 – Wydział Śledczy
(745-747) – serial fabularno-
dokumentalny, Polska 2010

13.55 Detektywi (147): Gdzie jest
mój syn? – serial fabularno-
dokumentalny, Polska 2024

15.00 Szpital św. Anny (152) – se-
rial obyczajowy, Polska 2026

16.00 Szpital (896) – serial
paradokumentalny,
Polska 2019 (patrz obok)

**17.00 Sędzia Anna Maria
Wesołowska** (576)
– serial fabularno-
dokumentalny, Polska 2011
Łyżwiarka figurowa Barba-
ra Turek, która już nigdy nie
zatańczy na lodzie, oskarża
Natalię Kwiatkowską, czir-
liderkę drużyny hokejowej,
o napasę w szatni. Motywem
brutalnego ataku miała być
zazdrość. **60 min**

**18.00 Rozwód. Walka
o wszystko** (27) – serial
paradokumentalny,
Polska 2020
Podczas wesela Rafała i Na-
tasy dochodzi do skandalu.
Teściowa przyspala synową
podczas seksu z jego przyja-
cielem. Impreza zostaje prze-
rwana, a pan młody od razu
żąda rozwodu. **60 min**

19.00 Ukryta prawda (1781)
– serial paradokumentalny,
Polska 2026
Dagmara wprowadza się wraz
z rodziną do domu na przed-
mieściach Warszawy. Sąsiadka
ostrzega ją, że budynek jest na-
wiedzony. Niebawem zaczyna
dochodzić do budzących grozę
wydarzeń. **60 min**



16.00 PARADOKUM.

Szpital (896)

Doktor Michał Mo-
rawski (Krzysztof
Wnuk, zdj.) przyjmu-
je dwóch mężczyzn.
Starszy z nich po-
prosi przyjaciela,
aby go pobili. Miał
się dziś oświadczyć,
ale nie kocha part-
nerki. Jego matka
nalega na ślub. Or-
dynator zajmuje się
ulicznym muzykiem
z objawami zawału
serca. **60 min**



20.00 REALITY SHOW

**Hotel
Paradise 13** (29)

Rajskie Rozdania to
stresujący moment,
kiedy kluczowe sta-
ją się podjęcie od-
powiedniej decyzji
i przemyślenie stra-
teгии. Osoba bez
partnera odpada
z programu. **60 min**

REKLAMA



**W APTEKACH
I ZIELARNIACH**

**CUKIERKI ALOESOWE – SEKRET URODY,
DOBREGO SAMOPOCZUCIA, WZMOCNIENIA ODPORNOŚCI.**

20.15 Na Wspólnej (4294) – serial
obyczajowy, Polska 2026

20.50 The Floor – teleturniej,
Polska 2026

21.30 Top Model (7) – reality show,
Polska 2026 (patrz obok)

23.05 Creed 2 – dramat
obyczajowy, USA
2018, reż. Steven Caple Jr.
Pięściarski czempion pragnie
wziąć odwet za śmierć ojca.
Staje do rywalizacji z synem
jego zabójcy. **155 min**

1.40 Nowa Szelągowska (3)
– program rozrywk., Pol. 2026

2.50 Uwaga! – magazyn
reporterów

**3.10 CSI: Kryminalne zagadki
Las Vegas 11** (10) – serial
kryminalny, USA/Kanada 2010

4.10 Młode gliny (35) – serial
kryminalny, Polska 2026

5.05 Nauka jazdy 5 (4) – program
rozrywkowy, Polska 2022



21.30 REALITY SHOW

Top Model (7)

W jednym z po-
przednich odcinków
metamorfozy fryzur
wywołały ogromne
emocje wśród
uczestników. Jury
na czele z Joanną
Krupą (zdj.) oceni ko-
lejne przemiany kan-
dydatów na gwiazdy
modelingu. **95 min**

20.00 Robin Hood: Początek
FILM – film przygodowy, USA/
Hongkong/Chorwacja 2018,
reż. Otto Bathurst, wyk.
Taron Egerton, Jamie Foxx,
Ben Mendelsohn,
Eve Hewson (patrz obok)

22.15 Trzynasty wojownik
FILM – film przygodowy, USA
1999, reż. John McTiernan,
wyk. Antonio Banderas,
Vladimir Kulich, Omar Sharif,
Dennis Storhoi (patrz obok)

0.15 Detektyw Knight: Łotr
FILM – film sensacyjny, USA 2022,
reż. Edward Drake, wyk.
Bruce Willis, Jimmy
Jean-Louis, Michael Eklund,
Lochlyn Munro (patrz obok)

2.20 Dzielnica strachu 3 (91)
– serial kryminalny, Pol. 2022

**3.20 Lombard. Życie pod
zastaw 19** (1037) – obycz.

4.20 Zobacz to!



0.15 SENSACYJNY

**Detektyw
Knight: Łotr**

W Los Angeles prze-
stępcy ranią partne-
ra detektywa Kni-
ghta (Bruce Willis, zdj.).
Trapiąc ich, policjant
dochodzi do Nowego
Jorku. Jego burzliwa
przeszłość kompli-
kuje prowadzenie
sprawy. **125 min**

20.00 Hotel Paradise 13 (29)
– reality show,
Polska 2026 (patrz obok)

21.00 Bogowie – dramat
biograficzny, Polska 2014,
reż. Łukasz Palkowski,
wyk. Tomasz Kot, Piotr
Głowacki, Szymon Piotr
Warszawski, Magdalena
Czerwińska (patrz obok)

23.30 Jak to robią single
FILM – komedia, USA 2016, reż.
Christian Ditter, wyk. Dakota
Johnson, Rebel Wilson

1.50 Hotel Paradise 13 (28)
– reality show, Polska 2026

2.50 Wrota piekła 3 (12)
– reality show, USA 2022

3.45 Fachowcy 2 (1)
– serial paradokumentalny,
Polska 2018

4.25 Usterka 13 (4)
– serial fabularno-
dokumentalny, Polska 2020



21.00 BIOGRAFICZNY

Bogowie

Lata 80. XX wieku.
Kardiolog Zbigniew Religa (To-
masz Kot, zdj.) wal-
czy o sprzęt i fundu-
sze, by przeprowa-
dzić pionierską ope-
rację transplantacji
serca. Mimo prze-
szkód dokonuje nie-
możliwego. **150 min**

TVP3	TVP3	D3 12	TVP POLONIA	TV 4	D3 12	PULS 2	D3 12	TVP ROZRYWKI	TVP ROZRYWKI	TTV HD	D3 12																																						
8.40 Wykrywacz kłamstw	9.05 Regiony na TAK – mag.	9.30 Jedzenie ma znaczenie (18) – magazyn kulinarny	10.00 Złoty chłopak (259) – serial obycz., Turcja 2022	11.00 Zielnik regionalny	11.30 Sanatoria	12.00 Telekurier – mag., Polska	12.30 Górna półka smaku	13.00 Agrobiznes – mag.	13.30 Daję słowo – Maciej Orłoś – talk-show	14.30 Program informacyjny 14.30	15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny	15.20 Serwis Info – pr. inform.	15.30 Program lokalny	19.30 Całkiem niezła historia																																			
15.00 Serwis Info – pr. inform.	15.10 Lena na Bałkanach (6)	15.40 Przez pamięć i zapomnienie (6)	16.05 Moda na język polski (68) – magazyn	16.30 Barwy szczęścia (3394) – serial obycz., Pol. 2026	17.00 Telexpress	17.20 Gra słów. Krzyżówka	17.50 Telexpress Extra – inf.	18.15 23. Festiwal Kultury Żydowskiej Warszawa Singera – reportaż, Pol.	18.45 Panorama	19.20 Niezwykłe miejsca	19.30 Program informacyjny 19.30	19.55 Pytanie dnia – pr. publ.	20.10 Sport, Pogoda																																				
6.00 Strażnik Teksasu (20, 21) – serial sensacyjny	7.55 Bogaty dom – biedny dom (79) – reality show	8.55 Policjantki i Policjanci (678-680) – serial obycz.	11.55 Na ratunek 112 (1018, 1019) – serial paradokumentalny, Polska	12.55 Trudne sprawy (802-804) – paradok., Pol.	15.55 Trudne sprawy II (1384) – serial paradokumentalny	16.55 Łowcy skarbow. Kto da więcej? (460) – reality show, Polska 2025	18.00 Policjantki i Policjanci (1467, 1468) – obycz., Pol.	20.05 Uroczysko (287) – serial kryminalny, Polska 2026	12.00 Lwia Straż – serial anim.	13.00 Nowe przygody Kubusia Puchatka – serial animowany	13.35 Smerfy – serial anim.	14.00 Baranek Shaun 5	14.35 Marta mówi – anim.	15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6 – anim.	16.00 Patryk Rozgwieżdżony Show – serial animowany	17.00 SpongeBob Kanciastoparty 9 – serial anim.	18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.	19.00 Kacze opowieści – serial animowany	20.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1031) – serial obyczajowy, Polska 2026	6.10 Zakochaj się w Polsce (5) – magazyn	6.40 Gra słów. Krzyżówka – telet., Polska 2019-2026	7.10 Okrasa łamie przepisy	8.20 Familiada – teleturniej	8.55 Va banque – teleturniej	9.25 Kolo fortuny – telet., Pol.	10.05 Makłowicz w podróży	10.45 Postaw na milion	12.35 Familiada – teleturniej	13.15 Czarne chmury (3) – serial przyg., Pol. 1973	14.20 Program rozrywkowy	14.35 The Voice of Poland 17 (9, 10) – widowisko, Polska	17.00 The Voice Comeback Stage Powered by Orange – widowisko, Pol.	17.25 Va banque – teleturniej	7.35 DeFacto 9 (3, 4)	8.30 Kartoteka 9 (8, 9)	10.35 Detektywki (136, 358)	12.35 Zakup w ciemno 5 (25)	13.35 Zakup w ciemno 8 (26)	14.35 Nic do zgłoszenia 3 (4)	15.35 Złomowski PL 9 (10)	16.45 Express – pr. inform.	16.58 Pogoda, Sport	17.05 Zakup w ciemno extra (42) – reality show, Polska	17.45 Życie na kredycie 8 (19, 20) – reality show, Pol.	18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (10)	19.45 Express, Pogoda – inf.	20.05 Zakup w ciemno 8 (27)	21.05 Zakup w ciemno extra 3 (27) – reality show	21.45 Express, Pogoda – inf.

MAGAZYN	OBYČAJOWY	KRYMINALNY	KOMEDIA ROMANTYCZNA	ROZRYWKI
 19.45 Kryminalna siódemka W programie prezentowane są głośne sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pociągi. 15 min 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 (260) 23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 1.15 Dziennik regionów TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	 20.25 Nad rozlewiskiem... (6, 7) – Polska 2012 Konrad już na stałe wprowadza się do Małgosi. Maciej chce spłacić Różę dług zaciągnięty przez Mirkę, ale ona sama zwraca pieniądze, korzystając ze spadku. 105 min 22.10 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst. 22.45 Polscy szpiedzy – publ. 23.15 Panorama 23.45 Sekielski wieczorową porą – program publicyst. 0.40 Pan Mama (8) – kom. 1.10 Stacja innowacja 1.30 Program informacyjny 19.30 1.55 Pytanie dnia – pr. publ. 2.05 Sport, Pogoda	 20.40 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1066) – Polska 2026 Kłos i Kalicka wyjaśniają śmierć 25-letniej Marysi, znalezionej w splądrowanym mieszkaniu, i zaginięcie jej chorej babci. Trop prowadzi do dilerka Króla. 60 min 21.40 Sprawiedliwi. Trójmiasto (183) – krym. 22.45 Opowieści o zbrodni (1) – serial dok., Pol. 2018 23.10 Helikopter w ogniu FILM – dramat wojenny, USA 2001, wyk. Josh Hartnett, Ewan McGregor 2.20 Love Island. 3.25 Lubie disco! (279) – muz.	 21.00 Jak upolować faceta – USA 2012 Bezrobotna rozwódka Stephanie (Katherine Heigl, zdj.) zatrudnia się w kuzyną, którą tropi zbliżonych przestępców. Ma namierzyć Joego (Jason O'Mara, zdj.), który przed laty zlał jej serce. 115 min 22.55 Naga broń 33 1/3: Ostateczna zniżkowa – komedia, USA 1994 0.20 Lombard. Życie pod zastaw 2 (56, 57) – obycz. 2.15 Niesamowici (6) – dok. 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (309, 310) – serial obycz., Pol. 2020 5.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (574) – obycz.	 18.00 Kolo fortuny – Pol. Uczestnicy programu kręcą kółem, a następnie typują litery, które według nich mogą znajdować się w hasle. Ten, kto odgadnie je jako pierwszy, zatrzymuje wygraną w rundzie. 40 min 18.40 Okrasa łamie przepisy 19.45 Jaka to melodia? 20.20 The Voice Comeback Stage Powered by Orange (6) – widowisko 20.30 Postaw na milion 22.15 Rodzinka.pl (98) – kom. 22.50 Rolnik szuka żony 13 (5) – tel. dok., Pol. 2026 23.55 Kabaret. Super Show Dwójki (12) – pr. rozr., Pol. 1.00 Kolo fortuny – telet., Pol.

TVP3	TVP3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 17.35 Moja na język polski 17.55 Grajmy słowo 18.10 Panorama łomżyńska 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Historia na Ty 21.00 Przegląd suwalski 21.20 Gość „Obiektywu” 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.30 Samorządni 18.15 Pokochaj Grudziądz 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Wilczy apetyt 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.30 W ogrodzie i zagrodzie 17.50 Raport gospodarczy 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Tęde jo 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.16 Dzień z bliska 17.45 Energia bez mitów 18.00 Papry pyto 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności KRAKÓW 17.50 Dolina śmierci dołną życia 17.50 Energia bez mitów 18.00 Żrównoważona gospodarka wodna na obszarach wiejskich MODR 18.10 Magazyn medyczny 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Spichlerz smaków 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.21 Bezpiecznie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 17.55 Zdarzenia 18.10 Muralle w mieście zakłete 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Okiem kierowcy 21.02 Login: NAKA 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.06 Bezpieczne kółki 17.15 Łódź Świąteczna 17.30 Strefa biznesu 17.45 Samorządni 18.15 Reportaż 18.30 Łódzkie wiadomości 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Światkiem filmowej Łodzi 19.20 W Łodzi z chłakiem 21.00 Na wschód od Łodzi 21.15 Ostatni mistrzowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAN 17.29 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.00 Rozmowa dnia 19.14 Reportaż TVP Poznań 21.02 Opowieści stad 21.18 Informator kulturalny 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.30 Zakamarki przeszłości 17.56 Dokument w TVP 18.30 Aktualności 18.59 Jeszcze dzień z życia 19.14 Z życia regionu 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.30 Prywatne życie zwierząt 17.52 Słowo daje! 18.00 Natura bez granic 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Świat na cztery łapy 19.11 Z indeksem w rękę 21.00 Wokół nas 21.14 Pomorze Etniczne 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.31 Dobrego dnia 17.45 Lekcja pamięci 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.04 Reagujemy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza WROCŁAW 17.15 Magazyn Dolnośląski 17.29 Przyszłość jest teraz 17.47 Region dialogu 18.02 Region ma głos 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów” 19.11 Szlachetne zdrowie 21.02 Pamięć Miasta 21.16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty	8.55 Ojciec Mateusz 5 (67, 68) 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (848, 849) 12.25 Ojciec Mateusz 14 (175) 13.20 Komisarz Alex 10 (120) 15.15 Ranczo 6 (69, 70) – obycz. 16.10 Super Gary. Gotuj z Bosacką 2 – mag. kulin. 16.40 Operacja zdrowie – mag. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.10 Ojciec Mateusz 2 (24) 19.20 Ranczo 3 (33) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (290, 291) – serial komediowy, Polska 21.25 Ojciec Mateusz 33 (428) 22.20 Duża ryba – komediodramat, USA 2003 0.35 Morderstwa w Bayeux FILM – film kryminalny, Fr. 2023 2.25 Harry Wild (2) – krym.	11.15 Próba ciśnienia – dramat FILM psychologiczny, Polska 1976 12.40 Oni wszyscy byli w Montreux (2) – film dok. 13.40 Rekord Errola – film dok. 14.25 Czterdziestolatek (1) – serial obycz., Polska 1974 15.20 Jesienią o szczęściu FILM – film obyczajowy, Pol. 1985 16.35 Dyrektorzy (6) – obycz. 18.15 Kolekaja – cykl felietonów 18.30 Informacje kulturalne 18.55 Rawhide 3 (80) – przyg. 20.00 Czysta nocna FILM – horror, Polska 2024 22.00 Wstęp do spektakli tanecznych 22.05 Gry – film krótkometr., Pol. 22.45 Krzesany – balet, Pol. 1979 23.05 Lanie – widowisko, 1974 23.35 Conrad Drzewicki...	12.05 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw (7, 8) – serial dokumentalny 13.00 Klątwa Wyspy Dębów 6 (5) – reality show, USA 2018 14.00 Australijscy poszukiwawcze złota 6 (14, 15) – dok., Australia 16.00 Unfortunately: Zapisane w pamięci 2 (6) 17.00 Zakazana miłość (3) 18.00 77 TV 5 (5, 6) – pr. rozr., Pol. 20.00 Alex Hugo – gorski detektyw (7) – serial krym. 22.10 Detektyw Candice: Niezawodny instykt 6 (7) – serial kryminalny, Fr. 23.15 Balthazar: Śledczy fenomen 4 (3) – krym., Fr. 0.30 Co Polak potrafi na drodze? – pr. rozr.	6.00 Więzienie (205, 206) – dok. 6.55 Policjanci i Policjanci (845, 846) – serial obycz. 8.50 Kobra – oddział specjalny (208, 209) 10.55 48h. Zaginięci (152-154) 13.55 Policjanci i Policjanci (1268) – serial obycz., Polska 15.00 Uroczysko (181, 182) 16.00 Kobra – oddział specjalny (210, 211) 18.05 Strażnik Teksasu (22, 23) 20.05 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (151, 152) 22.00 Mentalista (13) – krym. 23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (787, 788) 1.00 Kości (191, 192) – krym. 3.00 Cobra Kai (23) – przyg. 3.40 Septagion (13, 14) – krym. 5.45 Telezakupy TV Okazuje

BBC FIRST	ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
12.35 McDonald i Dadds 3 (3) 14.15 Tajemnice Majorki (8) 15.10 Powrót do raju 2 (2) 16.15 Tajemnice Brokenwood 8 (5) – serial krym. 18.00 Morderstwa w Midserm 13 (1) – serial krym., Wlk. Bryt. 2010 19.55 Śmierć pod palmami 13 (6) – serial kryminalny 21.00 Detektyw z Chelsea 4 (2) – krym., Wlk. Bryt./USA 2025 22.00 Dobijasz mnie (1) – serial krym., Wlk. Bryt./Kan./USA 2026 22.50 Line of Duty – Wydział wewnętrzny 4 (1, 2) 1.05 Tajemnice Brokenwood 8 (4) – serial krym.	15.15 Rosamunde Pilcher: Magia miłości – film obyczajowy, Niemcy 1999 17.05 Gabinet z widokiem na morze: Tajemnice – film obycz., Niemcy 2024 19.00 Górski lekarz (279) – obycz., Niemcy/Austria 20.00 Szkoła nad morzem: Więzy rodzinne – film obyczajowy, Niemcy 2023 21.55 Gabinet z widokiem na morze: Cała naprzód – film obycz., Niemcy 2025 23.50 Górski lekarz (279) – obycz., Niemcy/Austria 0.45 Szkoła nad morzem: Więzy rodzinne – film obyczajowy, Niemcy 2023	8.55 Hozy doktorzy (3, 4) 9.55 Przyjaciele 5 (2-5) – kom. 11.55 Teoria wielkiego podrywku (2-7) – serial kom. 14.30 Dwóch i pół 6 (10-13) 16.30 Przyjaciele 5 (6-9) – kom. 18.30 Hozy doktorzy (5, 6) 19.30 The Office PL (6) – kom. 20.00 Teoria wielkiego podrywku 4 (1, 11, 24) 21.30 Teoria wielkiego podrywku 5 (2) – serial kom. 21.55 The Office PL 2 (5, 6) 23.05 Comedy Club 4 (9, 10) 0.05 Miasteczko South Park 11 (12, 13) 1.00 Pracoholicy 7 (9, 10) 2.00 Śmieszniej nie będzie 2 (17, 18) – program rozrywk.	9.50 Młode gliny (28) – krym. 10.55 Lekarze 5 (11) – obycz. 11.55 Zapukaj do moich drzwi (132, 133) – tel., Turcja 13.55 Młode gliny (29) – krym. 14.55 Detektywki (670, 671) 16.05 Na Wspólnej (124, 125) – serial obycz., Polska 2003 17.10 Seriale kultowe – kult. 17.25 Wielki Mike – film FILM obyczajowy, USA 2009 20.00 Wojna z diadziadkiem – komedia, USA/Wielka Brytania/Kanada 2020 22.15 W nowym zwiadciale: Wakacje – kom., USA 2015 0.20 72 godziny – dramat sens. FILM USA/Francja/Serbia 2014 2.40 Motywy filmowe – mag.

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (5)
6.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
7.50 Robert Makłowicz (151, 191) – mag. kulin.
9.45 Wojny magazynowe: Kanada (35, 36)
11.00 Aukcja w ciemno 2 (14, 15) – serial dok., USA
12.00 Katastrofy w przestworzach (6, 9, 5) – serial dok., Kan.
15.00 Zajazd. Będzie się działo 2 (4, 5) – serial obycz.
17.00 Katastrofy w przestworzach (3)
18.05 Wojny magazynowe: Kanada 2 (1, 2)
19.10 Aukcja w ciemno 2 (16, 17) – serial dok., USA

DRAMAT WOJENNY



20.00 Opór – USA 2008, **FILM** reż. Edward Zwick
 Rok 1941. W Europie naziści dokonują eksterminacji Żydów. Tewje (Daniel Craig, zdj.) oraz jego bracia ukrywają się w Puszczy Nalibockiej. Formują oddział, którego celem jest walka z hitlerowcami. **170 min**

- 22.50** Underworld – horror, **FILM** USA/Niemcy/Węgry 2003, wyk. Kate Beckinsale, Scott Speedman
1.35 Naci instynkt 2 – thriller erotyczny, USA/Niemcy 2006, wyk. Sharon Stone, David Morrissey
4.15 Dzieciol – komedia, **FILM** Polska 1970, wyk. Wiesław Golas, Alina Janowska

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Pieśniarki (8) – serial paradokumentalny, Polska
7.30 Na ratunek 112 (1065, 1066) – paradok.
8.30 Sekrety rodziny (194-196) – paradok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (939) – serial paradokumentalny, Polska
12.35 Więzienie (42-45) – dok.
14.30 Świat według Kiepskich (460-464) – serial kom., Polska 2015
17.00 Komisarz Mama (8) – serial kryminalny, Polska
18.00 Dlaczego ja? (1488, 1489) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 Gliniarze (1065, 995) – serial paradokument., Pol.

DOKUMENT



22.00 Zawód glina (2)
 Kamery towarzyszą śledczym podczas patroli i działań operacyjnych w różnych miastach. Rejestrują interwencje, posęgi i dramatyczne momenty, gdy decyzje trzeba podjąć błyskawicznie. **60 min**

- 23.00** Ślad (14, 15) – krym., Pol.
1.00 Zdrady (140) – serial paradokumentalny, Polska
2.05 Wydarzenia
2.45 Interwencja – mag.
2.55 Ewa gotuje (454) – magazyn kulinarny
3.25 Atleci – mag. sportowy
5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (96) – serial dokumentalny
5.30 Telezakupy TV Okazje

TVP SERIALE

- 5.25** Rodzinka.pl (171, 172)
6.40 Na sygnale (554, 555)
7.50 Ojciec Mateusz 8 (104)
8.40 Komisarz Alex 11 (136)
9.30 Rodzinka.pl (173) – kom.
10.05 Klan (1520) – telen., Pol.
10.35 Ranczo 4 (41) – obycz.
11.30 Na dobre i na złe (1000)
12.30 Zaraz wracam 3 (155) – serial obycz.
13.40 Ojciec Mateusz (9, 10)
15.35 Komisarz Alex 11 (137) – serial kryminalny, Polska
16.25 Na sygnale (556, 557) – serial fabularno-dokum.
17.30 Ranczo 4 (43, 44) – obycz.
19.35 Ojciec Mateusz (11) – serial kryminalny, Polska
20.30 Ojciec Mateusz 8 (105) – serial kryminalny, Polska

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 4 (45, 46) – Polska 2009
 Na koncert Joli i Pietrka przyjeżdża lokalny redaktor, który obiecuje napisać recenzję. Po publikacji tekstu wokalistka traci głos, a jej partner chce wymierzyć dziennikarzowi sprawiedliwość. **125 min**

- 23.35** Ojciec Mateusz (12) – serial kryminalny, Polska
0.30 Czas niedokony (5) – serial sensacyjny, Polska
1.25 Krucjata. Prawo serii (8, 9) – serial krym., Polska
3.10 Wojenne dziewczyny 2 (17) – serial hist., Pol. 2018
3.55 Klan (1520) – telen., Pol.
4.25 Zaraz wracam 3 (155) – serial obycz., Pol. 2026

KINO POLSKA

- 6.00** Dom w cenie mieszkanka 2 (1) – mag.
6.30 Bolek i Lolek na wakacjach (5, 6)
6.50 Reksio (49, 45) – anim.
7.10 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.35 Polska z góry. Nad wodą 2 (4, 5) – serial dok.
8.40 Akademia Pana Kleksa **FILM** (1/2) – film przygodowy, Polska/ZSRP 1983
10.15 Patrzę w niebo
10.55 Widzisz? – krótkometraż.
11.30 Ziemia obiecana **FILM** – dramat obycz., 1974
15.00 Bitwa pod Wiedniem **FILM** – dram. hist., Pol./Wł. 2012
17.25 Stawka większa niż życie (6, 7) – wojenny

KOMEDIA OBYCZAJOWA



20.00 Co lubią tygrysy – 1989, **FILM** reż. Krzysztof Nowak
 Po odejściu żony Piotr (Wojciech Pokora, zdj.) usiłuje popełnić samobójstwo. Przyjaciół Marek zabiera go do Sopotu, gdzie obaj mają się zrelaksować. **105 min**

- 21.45** Job, czyli ostatnia **FILM** szara komórka – komedia obycz., 2006
23.45 Hallo Szpicbródka, czyli ostatni występ króla kaszyr – komedia krym., 1978
1.55 Przepraszam, czy tu **FILM** biją? – film sens., 1976
3.50 Polisz kicz projekt... **FILM** kontratakuje – komedia, 2006, wyk. Mariusz Pujso

AXN

- 6.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2 (5, 6) – serial kryminalny, USA/Kanada 2001
7.35 Agenci NCIS 11 (6, 7) – serial sensacyjny, USA
9.25 Castle (2, 3) – serial kryminalny, USA 2009
11.20 Rekrut 7 (11, 12) – serial kryminalny, USA 2025
13.10 Agenci NCIS 11 (8, 9) – serial sensacyjny, USA
15.10 FBI: Most Wanted 2 (12, 13) – serial kryminalny
17.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (1, 2) – serial kryminalny, USA/Kanada 2009
19.10 Castle (4, 5) – serial kryminalny, USA 2009

KRYMINALNY



21.05 Walker: Strażnik Teksasu 3 (7, 8)
 Cordell chce zorganizować Święto Dziełczymienia i przekonać Stelę do powrotu. Spotkanie rodzinne wymyka się jednak spod kontroli, a napięcia eskalują. Sytuacja kończy się dramatycznie. **115 min**

- 23.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (1, 2) – krym., USA/Kanada
0.50 Castle (4, 5) – serial krym.
2.45 Walker: Strażnik Teksasu 3 (7, 8) – serial kryminalny, USA 2022
4.40 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6 (22) – krym., USA/Kanada
5.25 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 7.25** Ostatni bój. Legenda 300 Spartan – film dok.
8.20 Wszyscy święci – film **FILM** obyczajowy, Polska 2002
9.40 Saga „Zmierzchni”: **FILM** **Zacmienie** – film fantasy, USA 2010
11.40 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
11.50 Ida – dramat obyczajowy, **FILM** Pol./Dania/Fr. 2013
13.10 Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego – dok.
14.40 Nowa fala – dramat biograficzny, Fr./USA 2025
16.25 Pompeje – film katastrof., **FILM** Kanada/Niemcy/USA 2014
18.10 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
18.15 Listy do Julii – komedia **FILM** romantyczna, USA 2010

SENSACYJNY



20.00 Dziedzictwo **FILM** Bourne'a – USA 2012
 Agent Aaron Cross (Jeremy Renner, zdj.) brał udział w tajnym projekcie. Teraz staje się celem zabójców. Wykrywa sojuszników, lekarke Martę (Rachel Weisz, zdj.). **130 min**

- 22.10** Ekspert: Odsiadka (3, 4)
23.55 Gigant – dram. biograf., **FILM** Wielka Brytania/USA 2025
1.50 Druhn na medal **FILM** – komedia, USA 2024
3.30 Qwebonafide: Północ/Południe – musical, Polska 2025

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

13 ULICA

- 6.00** Zbrodnie idealne (13, 14) – serial kryminalny, Fr. 2017
8.05 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (11, 12) – sens.
10.00 Bez śladu 3 (20, 21) – krym.
11.55 Kasandra 9 (2) – krym., Fr.
13.55 Zbrodnie idealne (15, 16) – serial kryminalny, Fr. 2017
16.20 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (13, 14) – sens.
18.15 Bez śladu 3 (22, 23) – serial kryminalny, USA 2004-2005
20.00 Kasandra 9 (3) – krym., Fr.
22.00 Podróżnik 3 (2) – krym., Fr.
0.00 Astrid i Raphaëlle 3 (5, 6) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
2.25 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (11, 12) – serial sensacyjny, USA 2021
4.15 Zbrodnie idealne (13, 14) – serial kryminalny, Fr. 2017

POLSAT FILM

- 6.05** Górale (162-164) – dok.
7.30 Doktor Martin 4 (24) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 Przyjaźniółci (271, 272)
10.25 Świat według Kiepskich (120, 121, 38, 39, 20)
13.50 Gra dla dwojga – komedia **FILM** szpiegowski, USA/Niemcy 2009, wyk. Julia Roberts
16.15 28 dni – komediodramat, USA 2000
18.35 Pamięć absolutna **FILM** – dram. s.f., USA/Kan. 2012
21.00 Przemyśle – dram. **FILM** wojenny, Wielka Brytania/Hiszpania/USA 2023
23.35 Bez pamięci – thriller, USA **FILM** 2022, wyk. Liam Neeson
1.55 Fala zbrodni (30) – sens.
2.55 Ślad (85, 86) – serial krym.
4.55 Na ratunek 112 (958, 959)

HBO

- 12.10** Kung Fu Panda 4 – film **FILM** anim., Chiny/USA 2024
13.45 Policja zastępca – komedia sensacyjna, USA 2010
15.30 Ulepszeni – film s.f., **FILM** Kanada/Cyp 2025
16.55 Anakonda – komedia **FILM** przygodowy, USA 2025
18.35 Spinal Tap II: To nie koniec – komediodramat, USA 2025
20.00 Odwilt 3 (5) – serial krym.
20.45 Nyczyna gra – dram. **FILM** kryminalny, Australia/USA 2025, wyk. Mark Wahlberg
22.50 Droga Anglio (1) – obycz.
23.50 Ciche miejsce 2 – horror, **FILM** USA 2020, wyk. Emily Blunt
1.25 Frendo – horror, **FILM** Luksemburg/Wielka Brytania 2025

WARNER TV

- 9.00** Prawo Agaty 2 (1) – obycz.
10.00 Bajer z Bel-Air 4 (22, 23) – serial komediowy, USA
10.55 Cudotwórcy 2 (2, 3)
11.55 Teraz albo nigdy! 3 (7, 8)
13.45 Bajer z Bel-Air 4 (22-25)
15.45 Cudotwórcy 2 (2-5) – kom.
17.40 Superman 2 – przyg., Wlk. Bryt./USA/Kanada 1980
20.15 Akademia policyjna 2: **FILM** Pierwsze zadanie – komedia, USA 1985
22.00 Bullitt – film **FILM** sensacyjny, USA 1968
0.20 Powrót Batmana – film **FILM** sens., USA/Wlk. Bryt. 1992
2.50 Chłopiec z zielonymi włosami – dram. **FILM** obyczajowy, USA 1948
4.25 Tropiciiele (7, 8) – krym.
5.20 Cudotwórcy (3) – kom.

ALE KINO+

- 7.00** Miss malkogro **FILM** podkoszulka – komedia, Polska 2002
8.10 The Office PL 2 (7, 8)
9.20 Bestia (1, 2) – krym., Kan.
11.20 Zbrodnie na wybrzeżu 3 (2-ost.) – krym., Niem. 2025
13.15 Wszyscy wiedzą – krym., **FILM** Hiszp./Francia/Włochy 2018
15.50 Nasze córki – dram. **FILM** obyczajowy, Austria/Belgia/Holandia 2025
18.05 Detektywy Foyle (1)
20.10 Koniec lata (3, 4) – krym.
22.30 Oddział dla zuchwanych 2 (3, 4) – wojenny
1.00 Black Sands 2 (3, 4)
3.05 Furioza (1) – serial sens.
4.00 Moje miasto – film **FILM** obyczajowy, Polska 2002
5.10 Kryptonim Polska (1)

CANAL+ FILM

- 13.55** Peacock – thriller, USA **FILM** 2010, wyk. Cillian Murphy
15.25 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
15.40 Saga „Zmierzchni”: **FILM** **Księżyc w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009
17.45 Hollywood Buzz – mag.
18.15 Pod gwiazdystym niebem – komedia romantyczna, USA 2025
19.55 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Pojedynek – thriller **FILM** wojenny, Polska/Irlandia/Ukraina 2026
21.50 Jeniec wojenny – film **FILM** sens., Filipiny/USA 2025
23.45 Zima pod znakiem **FILM** wrony – thriller, Pol./Wielka Brytania/Luksemburg 2025
1.35 Dorosłość – komedia **FILM** kryminalna, USA 2025

SCIFI

- 6.00** Kroniki Spiderwick (3) – serial s.f., USA/Kan. 2024
7.00 Kroniki Shannary 2 (5, 6) – serial fantasy, USA 2017
9.00 Izombie (3, 4) – serial grozy
11.00 Czardziejki 4 (19-22)
15.00 Izombie (5, 6) – serial grozy
17.00 Czardziejki 5 (1-4) – serial fantasy, USA 2002
21.00 Akademia Crookhaven (3, 4) – serial przygodowy
23.00 Pana Magorium **FILM** cudowne emporium – kom. fantasy, USA 2007
1.00 Transformers: Ciemna strona Księżyc – film s.f., USA 2011
4.05 Izombie (4) – serial grozy
5.05 Kroniki Spiderwick (3)

PARAMOUNT NETWORK

- 10.30** Pingwiny z Madagaskaru (13) – serial animowany
11.00 Szkoła stewardes **FILM** – komedia, USA 2003
13.00 Czardziejki 5 (19, 20) – serial fantasy, USA 2003
15.00 Gliniaczka panna młoda **FILM** – film anim. dla dorosłych, Wlk. Bryt./USA 2005
16.50 Transformers: Zemsta **FILM** Upadły – film s.f., USA 2009, wyk. Shia LaBeouf
20.00 Transformers 3 **FILM** – film s.f., USA 2011
23.15 Bodyguard Zawodowiec **FILM** – komedia sensacyjna, USA/Hongkong/Bulgaria 2017
1.30 Straszny film – horror **FILM** komediowy, USA 2000

FX

- 9.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (8) – serial krym.
10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (10, 11) – krym., USA
11.50 Castle 2 (3) – serial krym.
12.50 Lucifer (1) – serial krym.
13.45 FBI 5 (16) – krym., USA 2022
14.40 Agenci NCIS (15) – sens.
15.35 CSI: Kryminalne zagadki Miami (12, 13) – krym., USA
17.25 Z archiwum X (10, 11) – s.f.
19.15 FBI 5 (17) – krym., USA 2022
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (10, 11) – serial krym., USA/Kanada
22.00 Matlock 2 (9) – serial krym.
22.55 Twierdza – thriller, USA **FILM** 1996, wyk. Sean Connery
1.40 Z archiwum X (10, 11)

FILMBOX+ ONE

- 7.45** Agatha Christie: Kryminalne zagadki (7)
9.50 Vera 11 (3) – serial krym.
11.50 Zagadki kryminalne nowej panny Fisher (8)
12.50 Agatha Christie: Kryminalne zagadki (8)
15.00 Strażnik Teksasu (20, 21)
17.05 Vera 11 (4) – serial krym.
18.55 Poirot (3) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 Londyn w ogniu **FILM** – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA/Bulgaria 2016
22.05 Czerwona gorączka **FILM** – film sensacyjny, USA 1988
0.30 I stanie się koniec **FILM** – horror, USA 1999
3.20 Rozmowy nocą – kom. **FILM** romant., Polska 2008

CANAL+ SERIALE

- 9.50** Dziką fauną śródziemnomorską (3) – film dokumentalny, Hiszp.
10.50 Naruto 6 (4-9) – anime, Jap.
13.50 Byłem królem (1-3) – dok.
16.30 Godzina zero (1, 2) – krym.
18.10 Cat's Eyes (5, 6) – przyg.
20.00 Kłangor (1, 2) – krym., Pol.
22.00 Django – serial przyg.
23.00 Spartakus: Wojna potępionych (10) – serial przygodowy, USA 2013
0.00 The Walking Dead: Dead City 3 (1, 2) – serial grozy
1.50 Pisarze. Serial na krótko 2 (8) – kom., Pol.
2.05 Belfer 2 (5, 6) – krym., Pol.
4.10 Przykrywki. Podwójna gra (5, 6) – dok.

CANAL+ 360

- 14.00** Zholowani: ciężarówka w opalach 6 (18) – dok.
15.00 Polska z góry: Stadion 2 (2)
15.30 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2 (5) – serial dokum.
16.25 Megatransporty: ziemia, woda, powietrze (2)
17.30 Champions Club – mag.
18.55 Zholowani: ciężarówka w opalach 6 (16) – dok.
19.50 Megatransporty: ziemia, woda, powietrze (3) – serial dok., Wielka Brytania
20.55 Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA – mecz: AS Roma – Real Madryt CF (live)
23.10 Porzucone konstrukcje 4 (16) – dok., Wlk. Bryt.

TLC TLC 7.00 Suknie ślubne dla puszystych – pr. rozr. 8.00 Łowcy promocji 9.00 Wiza na miłość 11 11.00 Design w australijskim stylu – pr. rozr., USA 2023 12.00 Kamera, akcja, wpadka! – pr. rozr., USA 13.00 Moje paranoje: 10 lat później 15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 8 16.00 Pokonać otęłość (5) 17.00 Dr Przyszczyla 5 18.00 Wiza na miłość 11 20.00 Ciało, w którym żyje	POLSAT CAFÉ 6.00 Demakijaż (3-5) – pr. rozr., Pol. 2014 7.25 Przyjaciółki (59, 60) – serial obcy., Pol. 2015 9.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (29, 30) – reality show, Pol. 12.30 Wypasiona Kuchnia (30) – pr. rozr., Pol. 2026 12.35 Oszukane (2, 3) – serial paradokumentalny, Polska 14.35 Bogaty dom – biedny dom (19, 20) – reality show, Polska 2020-2021 16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (48) – reality show, Pol. 2016	TVN STYLE 5.05 Tu jest pięknie (6) – rozr. 5.40 Kuchenne rewolucje (11) – pr. rozr., Pol. 2022 6.40 Gwiazdy prywatnie (2) – pr. rozr., Pol. 2018 7.10 Mniej znaczy więcej. Live Better for Less (6) 7.45 Dzień Dobry TVN – mag. 11.20 Teraz one (3, 2) – pr. rozr. 12.30 Ugotowani (12) – pr. rozr., Polska 13.30 Kuchenne rewolucje (13, 12) – pr. rozr., Polska 15.35 Ugotowani (10) – pr. kuln.-rozrywk., Polska 16.40 Babski biznes (6) – rozr. 17.40 Kuchenne rewolucje (2-4) – pr. rozr., Pol. 2023	DISCOVERY CHANNEL 11.00 Klan z Alaski (6) 12.00 Fani czterech kółek 18 13.00 Człowiek kontra niedźwiedź 14.00 Nagi instynkt: przetrwania: Elita 5 15.00 Złomowisko PL 10 (12) 16.00 Gorączka złota: na kłopoty 17.00 Kroniki policyjne: Zwyczaj: Włamanie: na gorącym uczynku 18.00 Ciepłota przez Route 66 (5) 19.00 Złomowisko PL 5 (16) 20.00 Złomowisko PL 6 (1, 2)	TVP HISTORIA 10.05 Kazimierz Pułaski – bohater dwóch narodów – film dokum. 11.05 Film dokumentalny 12.00 Wszystkie kolory świata 13.00 Kroniki Hitlera (7) 14.00 Stawka większa niż życie (8) – wojenny, Pol. 15.10 Sensacje XX wieku 17.30 Wojenne dziewczyny 3 (33) – serial hist., Pol. 2019 18.20 Fake czy historia? 19.00 Kościuszkowski. Przewodnik bardzo współczesny – film dok. 20.00 Sfora (6) – serial sens.	FOKUS TV 8.55 Wehikuł czasu 9.00 Starożytni kosmici (14) 10.00 Premiera: Gwiazdy lombardu 25 (6, 7) 12.00 Premiera: Niezwykłe megalokonstrukcje ZSRR (8) – serial dokum. 12.30 Broń w hollywoodzkich filmach (4) – dok. 13.00 Poszukiwacze historii (4, 5) 14.00 Okręty wojenne (8) 15.00 Poszukiwacze złota w Australii (14) – dok. 16.00 Dorwać tuńczyka (2, 3) 18.00 Rolnicy. Podlasie (49, 50) – serial dokum.
21.00 Premiera: ER: Caught On Camera (6) – serial dok. 22.00 Skórce na ratunek 7: Bolesna skóra – serial dok. 23.00 Moje koszarne stopy 0.00 Dr Przyszczyla 5 1.00 Ciało, w którym żyje 2.00 ER: Caught On Camera (6) – serial dokumentalny 3.00 Skórce na ratunek 7	18.00 Nasz nowy dom (346, 347) – reality show 20.00 Kolacja w ciemno (79) 21.05 Wziewienie kobiet (9, 10) 22.00 Rolniczy (28) – dok., Pol. 23.00 Gry małżeńskie (110, 111) – reality show 1.05 Wziewienie kobiet (67-70) – serial dok., Pol. 3.00 Zdrady (27-29) – paradok.	20.50 Bitwa o gości (1) 21.50 Jestem z Polski (5) 22.50 Hotel Paradise 13 (29) 23.45 EuroPOLKI studentki (4) – pr. rozr., Polska 2023 0.45 Pojedynk na podróże (9) – pr. rozr., Polska 2024 1.45 Kto tu mieszka? (1) 2.35 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (4) – mag.	22.00 Premiera: Nagi instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa 0.30 Awantura o furę 1.00 Premiera: Hotrod wg Kindiga 10 2.00 Euro Truckers 4 (7) 3.00 Łowcy staroci (9) 4.00 Zoom na architekturę 5.00 Fani czterech kółek	21.05 Świądkowie Czarnobyla – film dok., Izrael 2020 22.10 Ostatni szpieg – dok. 23.15 Sensacje XX wieku 1.05 Encyklopedia II wojny światowej: Kilka najdłuższych dni, część 2 1.40 Sfora (6) – serial sens. 2.40 Wojenne dziewczyny 3 (33) – serial hist., Pol. 2019	20.00 Galileo 34 (17) 21.00 Premiera: Słynne ucieczki II wojny światowej (3) – serial dok., Australia 22.00 Skanowanie historii (5, 6) – serial dokum. 0.00 Starożytni kosmici 6 (18) – serial dokum., USA 1.00 Porzucone konstrukcje (12) – dok.
METRO 5.50 Na Wspólnej (744) – obycz. 7.25 Szpital (953-955) – paradok. 10.20 Siedzia Anna Maria Wesołowska (495, 496) 12.20 Szkoła (653) – paradok., Pol. 14.30 Za głosem serca (45) 15.35 Druga szansa (6) – obycz. 16.45 The Floor – teleturniej, Pol. 18.00 Złomowisko PL 6 – dok. 19.00 Kartoteka 8 (25, 26) 21.05 Kryminalni 3 (12, 13) – krym. 23.15 Hannibal 3 (1) – serial krym. 0.15 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 8 – serial dok. 1.15 Szpital (935) – paradok., Pol. 2.15 Szkoła (660) – paradok., Pol. 3.15 Nowa Maja w ogrodzie 3 4.15 Szpital (934) – paradok., Pol.	ZOOM 8.00 Strażnik Teksasu (4, 5) 10.00 Kobra – oddział specjalny 25 (10, 11) – sens. 12.05 Bitwa o palety 2 13.15 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan. 14.25 Sensacje XX wieku – hist. 16.45 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat 19.00 Kobra – oddział specjalny 24 (1, 2) – sens. 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami 8 (21, 22) – krym., USA 23.00 Milf manor – mamusie rządzą – reality show, USA 0.00 Magia nagości. Polska 5 1.05 Magia nagości 2 – pr. rozr. 2.10 Kabaretowe przeboje 2 5.45 I love Kabaret EXTRA	FOOD NETWORK 12.35 Magda gotuje internet 13.10 Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety 14.10 Halloweenowe wyzwanie ciasteczkowe – mag. kuln. 15.10 Rozdrażnić tytanów 4 16.15 Kuchenne rewolucje – rozr. 17.15 Sexy Kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny 17.50 Słodka obsesja – serial dok. 18.50 Mistrzostwa w halloweenowych wypiekach – reality show 20.50 100 kucharzy – reality show 21.55 Akcja: Restauracja! 22.55 Posiekani – teleturniej kulin. 23.55 Amatorzy kontra zawodowcy 2 – telet. kulin. 1.25 Turniej mistrzów kuchni	DISCOVERY SCIENCE 6.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 7.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2 8.00 Jak działa wszechświat? 11.00 Inżynieria ekstremalna 13.00 Zoom na architekturę 15.00 Jak działa wszechświat? 18.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2 21.00 Na tropie legendarnych potworów: Wyjść z Ozark; Mały z Wietnamu – dok. 23.00 Przypadki z archiwum 10: Przekleństwo ruiny w Amazonii; Jeziro śmierci – serial dok. 1.00 Jak działa wszechświat? 4.00 Poszukiwacze dinozaurów	NATIONAL GEOGRAPHIC 11.00 Burzliwa historia Tudorów 12.00 Odpokać historię 13.00 Złapać przemytnika 14.00 Złapać przemytnika (7) 15.00 Katastrofa w przestworzach: Ładowanie awaryjne 16.00 Ukryte pod miastami 17.00 Odpokać historię 18.00 Tajemnice wojny: Blitzkrieg 19.00 Sztuka obrony: Wojny w Europie: Brytania – dok. 20.00 Katastrofa w przestworzach: Podwojny problem 21.00 Maszyny wagi ciężkiej 23.05 Uwaga, katastrofa! – dok. 0.05 Katastrofa w przestworzach	BBC EARTH 12.30 Najpiękniejsza droga Wielkiej Brytanii – dok. 13.35 Planeta Ziemia 3 – dok. 14.40 W okowach mrozu 8 – dok. 15.40 Życie na pustkowiu 11 16.40 Wielkie archeologiczne odkrycia 2 – serial dokum. 17.40 Planeta Ziemia 3 – dok. 18.45 Najpiękniejsza droga Wielkiej Brytanii – dok. 19.45 Na tropie egipskich grobowców (2) – film dok. 20.55 W okowach mrozu 10 21.55 W okowach mrozu 11 22.55 Wielkie archeologiczne odkrycia 2 – serial dokum. 23.55 Na tropie egipskich grobowców (2) – film dok. 0.55 Planeta Ziemia 3 – dok.
WP 12.00 Komisarz Cassandra: Zbrodnie w Alpach 6 (1) 14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 15.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2 16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec – reality show, Kan. 16.55 Pogoda 17.00 Niepojęte: Strefa tajemnic 19.00 Makłowicz w podróży 20.00 Policjanci w akcji 2 (6) – serial obyczajowy, Pol. 2026 21.00 Policjanci z sąsiedztwa 6 21.55 Pogoda 22.00 Mistrzowie Kabaretu 17 23.00 Mistrzowie Kabaretu 17 0.00 Mistrzowie Kabaretu 5	NOWA TV 8.30 Wziewienie – serial dokum. 9.55 Wypasiona Kuchnia – rozr. 10.00 Ojciec Brown (7, 8) – krym. 12.00 Śmierć pod palmami 8 13.00 Śmierć pod palmami 2 (1) 14.00 Świat według Kiepskich (447, 448) – serial kom., Polska 15.00 Świat według Bunchy 8 (181-183) – serial komediodowy 16.30 Świat według Bunchy 9 (184-186) – serial komediodowy 18.00 Calkiem nowe lata miodowe (16) – serial kom. 18.30 Miodowe lata (24-26) 21.80 Zdrady (78) – paradok., Pol. 22.00 Ślad (28, 29, 99) – krym., Pol. 1.00 Łowca pedofilów – dok. 3.00 TV okazje	HGTV HOME & GARDEN 10.50 Wymarzony dom za granicą – program rozrywk. 11.55 Nowe życie w starym domu 6 – program rozrywk. 13.50 Odlotowy ogród – mag. 14.25 Mieszkanie na miarę 16.30 Polowanie na ogród 4 18.10 Dobre zrobione w domu 22.00 Złoty remont 11 – pr. rozr. 19.15 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr. 20.15 Dorota inspirowa – reality show 21.10 Dorota wasz urządzi! – rozr. 22.40 House Hunters – Poszukiwacze domów 2 0.45 Poszukiwacze domów: Australia – serial dokum.	TRAVEL CHANNEL 6.00 Nowe życie na Karaibach – program rozrywkowy 8.05 Niezwykłe Stany Prokopa 10.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny 12.25 Ciepłota przez Stancję 14.45 Smakuj świat z Pascalem 16.50 Włoska podróż pełna smaków – serial dokum. 18.50 Mielniostwo w dzungli – serial dokumentalny 20.55 Bimbrownicy – serial dok. 23.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny 0.50 Włoska podróż pełna smaków – serial dokum. 2.50 Bimbrownicy – serial dok. 4.55 Dziwne potrawy – dok.	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD 8.00 Kraina psów preriowych 9.00 Niezwykły dr Pol 12.00 Dziką konfrontacją 13.00 Olsniwająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia 14.00 Niezwykłe wędrówki zwierząt 15.00 Najgroźniejsze zwierzęta Afryki: Skrytobójcy – dok. 16.00 Chiny: ukryte królestwa 17.00 Oko w oko z dziką naturą 18.00 Dzikie cuda Europy 19.00 Podjeżdżane na safari 20.00 Łowcy huraganów 21.00 Niezwykły dr Pol 22.00 Olsniwająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia	POLSAT WIASAT HISTORY 10.00 Geografia wojny: II wojna światowa 11.00 Tajne bronie II wojny światowej: Człowiek – dok. 12.05 Nacis: korzenie zła 13.00 Historia sprawiedliwości 16.45 Geografia wojny: II wojna światowa 17.50 Tajne bronie II wojny światowej: Samoloty – dok. 18.55 Historia sprawiedliwości 19.50 Tajemnica mumi z bagien 21.00 Geografia wojny: II wojna światowa: Front wschodni 22.10 Pompeje: Nowe wykopaliska: Ciało – dok. 23.20 Nacis: korzenie zła 0.20 Historia sprawiedliwości
CANAL+ KUCHNIA 13.45 Azjatycka Kuchnia Ewy Pau – magazyn kulinarny 14.10 Sachie w Nowej Zelandii 2 14.40 ABC gotowania – kuchnia turecka – mag. poradnikowy 15.45 Domowa piekarnia Kucharskiego 4 – mag. 16.40 Jamie: uczta za mniej 18.35 Planeta słodczy – dok. 19.10 Maximum Foodie 5 – dok. 20.20 Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym – serial dok. 21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 9 – dok. 22.05 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 11	CANAL+ DOMO 12.10 Wielkie projekty: Swęcja 5 – serial dokum. 13.05 W mieście czy na wsi? 14.05 Po pierwsze: lokalizacja! 15.55 Pogotowie remontowe Wieszka – mag. poradnikowy 16.50 Gardeners' World 15 18.00 Ucieczka na wieś 23 – dok. 19.00 Wielkie projekty: Swęcja 5 – serial dokum. 20.00 Daleko od miasta 13 – dok. 21.00 Po pierwsze: lokalizacja! 22.00 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 10 – mag. 22.30 Patent na zielen – mag. 22.55 Daleko od miasta 16 – dok.	SUPER POLSAT 10.30 SuperLudzie 2 – serial dok. 11.30 Świat według Kiepskich (389-392) – serial kom., Polska 13.25 Farma – reality show, Polska 14.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 4 – reality show, Pol. 15.55 Ninja Warrior Polska 17.55 Świat według Kiepskich (486, 487, 556, 557) – kom. 20.00 Złomiarze – serial dokum. 21.00 W cywilu 5: Pole bitwy 22.00 Film sensacyjny, USA 2017 22.55 Bez snu 0.55 Świat według Kiepskich (446-451) – serial kom., Polska	TVP Kobieta 13.00 Na dobre i na złe (620) 14.00 Tańcząca ze światem – Maroko – magazyn 14.30 Rosół polski – mag. kuln. 15.00 Rodzinka.pl (311) – kom. 15.30 Ojciec Mateusz 16 (203, 204) – serial kryminalny 17.25 Kalendarz przyrody 18.30 Sanatorium miłości 8 19.30 Panna młoda (17) – obycz. 20.30 Wichrowe wzgórze (375) 21.30 La Promesa – pałac tajemnic (339) – serial obycz. 22.30 Człowiek z magicznym pudełkiem – dramat s.f., Polska 2017, wyk. Olga Bołądź	PLANETE+ 12.35 Niezwykłe podróże koleją 4 – serial dokum. 13.40 Mongolia. Pomiędzy niebem a ziemią (1) – dok. 14.50 Najdłuższe ostepy Europy 16.50 360° Świat bez granic 17.55 Świat z góry 13 – serial dok. 18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok. 18.40 Wytwór i wysiły – dok. 19.45 Ewangelia dobrobytu. Historia kapitalizmu (3) 20.50 Ramzes II. 66 lat panowania – serial dokum. 22.00 Czas dobrej śmierci – dok. 23.10 Dawie Groenewald. Zabójca nosorogów	TVP DOKUMENT 14.35 Opowieści o niedźwiedzi: Obok siebie – serial dok. 14.55 Potoki, jeziora i wodospady Voralbergu 15.50 Nasz nowy świat (1) – dok. 16.50 Przemierzając świat 17.50 Sanatorium miłości 6 18.50 Marek Biliński – Życie jest muzyką – film dokumentalny 20.00 Splendor zabytków Francji: Lyon – serial dokum. 21.05 Margaj i ja – film dokum. 22.10 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn 22.15 Ukraina. Skradzione dzieciństwo – film dok., Fr.

TVP SPORT	EUROSPORT 1	POLSAT SPORT 1	TVP ABC	MINIMINI+	TVN 24
10.15 Jeździectwo: Mistrzostwa Polski – Jaskowo 2026 12.00 Boks: PZB Suzuki Boxing Night 42 w Żyrardowie – mecz: Polska – Norwegia 14.20 Pełnosprawni 14.50 Piłka kobiet – mag. 15.50 Piłka nożna kobiet: Eliminacje mistrzostw świata: Polska – Belgia 18.00 Siatkówka mężczyzn: LOTTO Giganci Siatkowi 2026 – mecz o 3. miejsce 19.55 Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA – mecz (live)	8.30 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Spa-Francorchamps 10.35 Kolarstwo: Eneco Tour – 1. etap (live) 12.30 Lekkoatletyka: Maraton w Chicago 13.30 Kolarstwo: Giro di Lombardia 14.20 Kolarstwo: Eneco Tour – 1. etap (live) 16.00 Kolarstwo: Giro del Veneto (live) 17.00 Kolarstwo torowe: MS – Szanghaj 2026 19.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Guiyang	6.00 Tenis: Turniej ATP w Szanghaju – mecz 4. rundy gry pojedynczej (live) 8.00 Tenis: Turniej ATP w Szanghaju – 4. runda (live) 10.00 Siatkówka mężczyzn: Bogdan Volley Cup – mecz finałowy 12.00 Tenis: Turniej ATP w Szanghaju – 4. runda (live) 14.00 Tenis: Turniej ATP w Szanghaju – 4. runda (live) 16.00 Siatkówka mężczyzn: Bogdan Volley Cup 18.35 Piłka ręczna mężczyzn: LM – mecz: Magdeburg – Industria Kielce (live)	11.05 Pająk Lucas 2 11.35 Pszczółka Maja 12.00 Strażak Sam 9 12.25 Domisie 13.00 Cześć, czy mogę Cię zjeść? 13.20 Pys i Bill 13.50 Odo 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham 14.35 Bązrolinka 14.45 Kid Lucky 15.15 Al-chemik 15.35 Lassie i przyjaciele 15.55 Ricky Zoom 16.35 44 Koty 17.05 Dino Ranczo	6.05 Moje urodziny 6.10 Dora i przyjaciele 7.33 Kicia Kocia 2 8.30 Cloudy & Stormy 9.05 Bing 10.00 Pszczółka Maja 2 11.25 Babcine oczka 11.55 Marta mówi 12.50 Moje urodziny 12.59 Marta mówi 14.00 Basia 2 15.10 Kicia Kocia 2 15.17 Kicia Kocia 15.55 44 Koty 17.20 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.57 Staś i fajna Babcia	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 – mag. inf. 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. 20.30 Czarno na białym
21.05 Siatkówka mężczyzn: LOTTO Giganci Siatkowi 2026 – mecz finałowy 22.55 Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA – skróty (live) 1.10 Boks: Oleśnica Boxing Night – podsumowanie 3.35 Boks: Gala w Las Vegas – podsumowanie	20.00 Snooker: MS w Sheffield – finał: S. Murphy – W. Yize 21.30 Spirit of Yachting 22.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Spa-Francorchamps 0.00 Snooker: Turniej British Open – mecz finałowy 1.30 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans	20.35 Piłka ręczna mężczyzn: Liga Mistrzów – mecz: Wisła Płock – Vardar (live) 23.30 Siatkówka mężczyzn: Bogdan Volley Cup im. Tomasz Wójciszewicza 1.00 Boks	17.30 Super Wings 18.00 Opowieści z zielonego lasu 18.30 The Garfield Show 19.00 Dollina Muminków 2 19.20 Ernest i Celestyna 19.35 Tytłaki 19.50 Czytanie przed snaniem 20.25 Agentka 203	18.15 Leśna rodzina 18.40 Dora poznaje świat 7 19.35 Kicia Kocia 2 19.51 Kicia Kocia 20.25 Mały Charlie 21.36 Zouk 22.04 Trojczaki 22.45 Polly Pocket 6 23.24 Przyjaciół pies 0.17 Szmatkowe Królestwo	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. 2.50 Nowa Maja w ogrodzie 3.10 Akademia ogrodnika 3.20 Kropka nad i – pr. publ.
CANAL+ SPORT	EUROSPORT 2	POLSAT SPORT 2	NICKELODEON	TELETOON+	TVP info_ TVP INFO
8.00 Premier League Review 9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: FC Barcelona – Getafe CF 11.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Śląsk Wrocław – Lech Poznań 13.45 Premier League Netbusters 14.30 Premier League Review 14.40 Piłka nożna: Liga hiszpańska: CD Alaves – Atletico Madryt 18.00 Hola LaLiga 19.15 LaLiga Highlights 20.00 Premier League Stories (8) 20.30 Wysokie Pressing 22.10 Premier League Review 23.10 Sporty walki: ONE Friday Fights 174 0.15 Ekstraklasa po godzinach	11.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Guiyang – speed par 12.25 Kolarstwo torowe: Mistrzostwa Świata – Szanghaj 2026 – 1. dzień (live) 14.35 Snooker: MS w Sheffield – finał: S. Murphy – W. Yize 17.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Spa-Francorchamps 19.00 Kolarstwo: Eneco Tour 20.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Guiyang – speed par 22.00 Kolarstwo torowe: Mistrzostwa Świata – Szanghaj 2026 – 1. dzień 23.00 Kolarstwo: Eneco Tour 0.00 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans	6.00 Piłka nożna: Liga holenderska 8.00 Hokej: Liga Mistrzów – mecz: GKS Tychy – Tappara Tampere 11.00 Piłka ręczna mężczyzn: Liga Europejska: Wybrzeże – Dicopebal Logrono La Rioja 13.00 Piłka nożna: Liga holenderska 15.00 Koszykówka mężczyzn: PGE Basket Liga: Arka – Trefl 17.30 Magazyn koszykarski 18.55 Koszykówka mężczyzn: EuroCup: Śląsk – NAB (live) 21.00 Tenis: Turniej ATP w Szanghaju – mecz 4. rundy 23.00 Tenis: Turniej ATP w Szanghaju – mecz 4. rundy 1.00 Sporty walki: FEN	8.10 SpongeBob Kanciestoparty 9 8.40 Harmidom 7 10.05 SpongeBob Kanciestoparty 11 10.35 SpongeBob Kanciestoparty 12 11.30 SpongeBob Kanciestoparty 15 11.50 Gromotomocni: Tajniacy 2 12.20 Niebezpieczny Oddział 12.50 Niebezpieczny Henryk 5 13.20 SpongeBob Kanciestoparty 10 14.20 Harmidom 15.35 Harmidom 3 16.00 SpongeBob Kanciestoparty 10	8.19 Kumple z dżungli – na ratunek! 8.45 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.22 Było sobie życie 9.51 Ki i Hi w Królestwie Pandy 10.21 Angelo rzadzi 10.51 Siostry 2 11.25 Polly Pocket 6 12.18 Charlotte i trzy muszkieterki 12.47 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.14 Kumple z dżungli – na ratunek! 13.40 Polly Pocket 6 14.23 Dinus i Lusja 14.50 Siostry 3 15.20 Polly Pocket 6	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 19.30 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 Wydarzy się jutro
CANAL+ SPORT 2	EUROSPORT 1	POLSAT SPORT 3	NICK JR.	DISNEY JUNIOR	POLSAT NEWS
9.00 Tenis: Turniej WTA w Wuhan – mecz 2. rundy gry pojedynczej (live) 11.00 Tenis: Turniej WTA w Wuhan – mecz 2. rundy gry pojedynczej 13.00 Tenis: Turniej WTA w Wuhan – mecz 2. rundy (live) 15.00 Tenis: Turniej WTA w Wuhan – mecz 2. rundy (live) 17.15 Tenis: Turniej WTA w Wuhan – mecz 2. rundy 19.30 Tenis: Turniej WTA w Wuhan – mecz 2. rundy 21.45 Tenis: Turniej WTA w Wuhan – mecz 2. rundy 0.00 Tenis: Turniej WTA w Wuhan – mecz 2. rundy	9.00 Piłka nożna: Liga włoska: Sassuolo – AC Milan 11.00 Pewnego razu w Gruzji – historia Khvichv Kvaratskheli – film dokumentalny 11.25 Podróż do świata Calcio 12.00 Piłka nożna: Liga portugalska: Marítimo – Porto 14.00 Formula 1: GP Singapur 16.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter – Parma Calcio 1913 18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: FC Augsburg – Bayern w Wuhan – mecz 2. rundy 20.00 Full Impact Serie A (6) 20.40 Formula 1: GP Singapur 22.40 Ligue 1 Show (7) 23.20 Ligue 1 (6) 0.15 Bundesliga Clubs	8.30 Piłka ręczna mężczyzn: LOTTO Superliga 11.00 Piłka nożna: Liga holenderska 13.00 Piłka nożna: Liga saudyjska 15.00 Piłka ręczna mężczyzn: Liga Europejska – mecz: PGE Wybrzeże Gdańsk – Dicopebal Logrono La Rioja 17.30 Magazyn koszykarski 18.25 Hokej: Liga Mistrzów – mecz: Saipa Laappeenranta – HC Pilsno 1929 (live) 22.00 Magazyn koszykarski 23.00 Sporty walki: UFC Fight Night – walka: Brendan Allen – Christian Duncan 11.10.2026 2.00 Sporty walki: Babilon MMA	8.20 Wszyscy razem, śladem Blue! 5 8.50 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Pan Krokodyl 10.35 Świnka Peppa 6 10.50 Santiago z móż 11.15 Dora 3 11.45 Zwierzęce zagadki 12.20 Rubble i jego ekipa 2 12.50 Psi Patrol 9 13.40 Świnka Peppa 7 13.55 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.25 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 14.45 Barabapapa i jego rodzinka 2	7.00 Blue 3 8.00 Spidey i superkumple 3 8.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 9.00 Klub Myszk Miki Plus 10.00 Blue 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 11.30 Psia Brygada 3 12.00 Spidey i superkumple 3 12.30 Blue 3 13.00 Klub Myszk Miki Plus 14.00 Superkoty 2 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 16.00 Blue	10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego 1.25 Punkt widzenia Szubartowicza
CANAL+ SPORT 5	EUROSPORT 2	POLSAT PLAY	TVN TURBO	TVS	TV TRWAM
8.15 Żużel: PGE Ekstraliga: Stal Gorzów – PSZ Poznań 11.15 Ligomistrzowe historie (3) 12.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Villarreal CF 14.40 Turbokozak (3) 15.55 Piłka nożna: Liga Młodzieżowa UEFA: Manchester City – PSG (live) 18.15 Żużel: PGE Ekstraliga: Motor Lublin – FOGO Unia Leszno 21.45 Żużel: PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – KS Toruń 0.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Legia – Wisła	10.00 Piłka nożna: Liga francuska: Stade Rennais FC – Auxerre 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Borussia Dortmund – Werder 14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Como 1907 – Roma 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: RB Lipsk – Eintracht Frankfurt 18.00 Formula 1 20.00 Piłka nożna: Liga włoska: US Sassuolo Calcio – AC Milan 22.00 Full Impact Serie A (6) 22.40 Eleven Go Live 0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – Le Mans FC	7.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojuj magazynewo 10.00 Gwiazdy lombardu 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii 20.00 Zawód gлина 21.00 Złomiarze 22.00 Wieżenie 23.00 Zawód gлина 0.05 Łowca pedofilów 1.10 Wieżenie 2.05 Złomiarze 3.05 Starożytni kosmici 5.05 Starożytni kosmici 14	11.15 Wojny samochodowe 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.00 Zawodowi handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Zawodowi handlarze 19.00 Naprawy nie do naprawy 19.45 Co tu się odjechało? 20.15 Jeździć, obserwować 21.00 Wojny samochodowe 22.00 Raport Turbo 22.15 Z drugiej ręki 23.00 Duda kontra Szafranski 23.45 Mobilni mechanicy 0.30 Naprawy nie do naprawy	17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher – Niania rozpaczliwie poszukiwana – melodramat, Niemcy 2018, rez. Heidi Kranz 21.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher: Odziedziczone szczęście – melodramat, Niemcy 2018 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	16.30 Rozmowy o edukacji 17.00 Po stronie prawdy 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończono 19.20 Odnałazł siebie 19.30 Bóg z nami 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Przetrawiliśmy 22.30 Z Ewangelią w Krainie Rajskiego Ptaka – film dokumentalny, Polska 2025


Wokół Hollywood


W „Ocean's Twelve: Dogrywka” wcieli się w detektywkę Europolu, Isabel Lahiri, bliską przyjaciółkę... Rusty'ego (Brad Pitt).

Gwiazda nie skupia się tylko na aktorstwie – często angażuje się w różnego rodzaju akcje charytatywne.

OCEAN'S TWELVE: DOGRYWKA
• CATHERINE ZETA-JONES

Wulkan energii

Ostatnio rzadziej pojawia się na ekranie, ale gdy już to robi, jej role są godne zapamiętania. A niewiele brakowało, by nigdy nie stanęła przed kamerą i pozostała znana tylko bywalcom londyńskich teatrów.

➔ **OCEAN'S TWELVE: DOGRYWKA CZ 15.10**
godz. 21.00 TVN 7

W ubiegłym roku czarowała swoich fanów w drugim sezonie serialowego hitu „Wednesday” jako Morticia Addams, mama tytułowej bohaterki. A zaledwie kilka dni temu, na jednej z platform streamingowych, pojawił się serial „Kill Jackie”. To doskonała wiadomość dla wielbicieli talentu Catherine Zety-Jones, bo to właśnie

ona wcieli się w tej produkcji w główną rolę!

Żywe srebro

Była niezwykle energicznym dzieckiem. Rodziców pewnie cieszyło, że córka jest „żywym srebrem”, ale w nadmiarze mogło być to nieco uciążliwe. Być może właśnie dlatego mama zdecydowała się zapisać czteroletkę do Hazel Johnson School of Dance. Pewnie liczyła, że na ciężkich zajęciach córka

wytraci sporo energii.

Nie wiadomo, czy tak się stało, wiadomo natomiast, że dziewczynka pokochała występy na scenie i szybko dołączyła do miejscowego zespołu tanecznego. Razem z innymi dziećmi regularnie jeździła do Londynu, gdzie brała udział w przesłuchaniach do teatralnych ról. W wieku dziewięciu lat została wybrana do roli July, jednej z mieszkanek sierocińca w musicalu „Annie” na West Endzie. A że wkrótce przyszły kolejne musicalowe propozycje, Catherine postanowiła rzucić szkołę i wyjechać do Londynu.

Pomógł jej... Zorro

W stolicy nie wszystko układało się po jej myśli, ale Catherine nie zamierzała rezygnować z raz obranej ścieżki. Wkrótce została dostrzeżona także przez środowisko filmowe. Zadebiutowała w 1990 roku w „Baśniach tysiąca i jednej nocy”. Potem był niezwykle popularny serial „The Darling Buds of May”, kilka mniej udanych produkcji i... wyjazd do Los Angeles. – Było całe to zamieszanie wokół tego, kim jestem i z kim się spotykałam. Miałam ładną buzię i duży biust, więc ludzie w branży wierzyli w to, co o mnie czytali. Postanowiłam więc się wyprowadzić i zacząć wszystko od nowa – opowiadała po latach. Początki za oceanem nie były łatwe, ale w końcu przyszedł przełom – Steven Spielberg zauważył



Z Michaelem Douglasem połączyła ją miłość niemal od pierwszego wejrzenia. Są małżeństwem od 26 lat i razem pokonują wszystkie życiowe zakręty.

ją w telewizyjnej produkcji „Titanic” i polecił Martinowi Campbellowi, reżyserowi „Maski Zorro”. Ten nie mógł odmówić, bo opowieść o obrońcy uciśnionych produkowała firma należąca do Spielberga. I tak oto... Izabella Scorupco straciła hollywoodzką szansę – bo to ona była pierwszym wyborem Cambella... A Catherine zyskała status wschodzącej gwiazdy i po kilku kolejnych produkcjach weszła do pierwszej ligi Hollywood.

Po pierwszym, jeszcze brytyjskim, sukcesie, chętnie romansowała – m.in. z prezydentem telewizyjnym Johnem Leslie czy wokalistą Simply Red – Mickiem Hucknalleem. W jednym z ówczesnych wywiadów przyznała: „Uwielbiam się bawić, pić i lubię seks”. Jednak po przyjeździe do USA skupiła się tylko na karierze, unikając przelotnych miłości. A jej serce mocniej zabiło dopiero w 1998 roku, gdy poznała starszego od siebie o ćwierć wieku Michaela Douglasa. Para zaręczyła się rok później, a 18 listopada 2000 roku wzięła ślub. Zanim powiedzieli sobie sakramentalne „tak”, na świat zdążył już przyjąć ich syn, Dylan Michael. Trzy lata później urodziła się córka, Carys.

HANNA MIŁKOWSKA

NA WSPÓLNEJ

Bezinteresowna pomoc?

➔ NA WSPÓLNEJ CZ 15.10
godz. 20.15 TVN

Ula (Julia Jurek) będzie coraz gorzej radzić sobie ze stresem związanym ze studiami. Hofferówna będzie zarywać noce i dnie, żeby przygotować się do sesji, ale wszystko to będzie coraz bardziej wyczerpujące. Tuż przed ostatnim egzaminem w sesji o mały włos nie

wpadnie w panikę, mając wrażenie, że zdobyta wiedza już jej się całkiem miesza. Niestety jej złe przeczucia się potwierdzą i okaże się, że Ula oblała ostatnie zaliczenie. Dziewczyna będzie zaskoczona, gdy chwilę później pomoc i konsultacje zaofertuje jej nowy, przystojny wykładowca Jeremi Wysocki (Andrzej Niemyt).

JP



Basia czule żegna Mietka przed jego wyjazdem do Szczytna.

OJCIEC MATEUSZ

Egzamin Nocula

➔ OJCIEC MATEUSZ
CZ 15.10 godz. 20.30 TVP 1

Po awansie Mietka (Michał Piel) na podkomisarza w życiu Noculów zachodzą pewne zmiany. Policjanta czeka bardzo ważny egzamin oficerski w Szczytnie. Przed wyjazdem może liczyć na wsparcie ukochanej żony, Basi (Ewa Konstancja Bułhak). Tymczasem do Sandomierza przyjeżdża była scenarzystka

kultowego serialu kryminalnego „Detektyw bez teki” – Żaneta Bromirska. Postanowi założyć w mieście amatorski teatr. Po pierwszym spektaklu do zespołu dołączy także „Pączek”. Wkrótce Żaneta zostanie otruta i trafi na oddział intensywnej terapii. Policja rozpocznie śledztwo w tej sprawie, a „Pączek” odkryje, że w kościelnym konfesjonale założona jest... pluskwa. MJ

REKLAMA



Jeremi Wysocki zainteresuje się Hofferówną.

Bogactwo szalwii!

Oryginalne, wielokrotnie wyróżnione, znane na świecie są cukierki szalwiowe firmy Reutter!

- ✓ Pozostawiają przyjemne uczucie świeżości w ustach.
- ✓ Zawierają wysokiej jakości składniki.
- ✓ Cukierki szalwiowe firmy Reutter na milionach ust na świecie.
- ✓ Dla całej rodziny!

Reutter ponad 100 lat zaufania!

PRODUKT ROKU: 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026



Natura ma rację!

Reutter

Tradycja, którą doceniają pokolenia.

Cukierki Głogowe firmy Reutter powstają według oryginalnej receptury, z ekstraktem z liści i kwiatów głogu. To smak natury, który towarzyszy całym rodzinom — idealny na co dzień i pod ręką, kiedy masz na niego ochotę.

Głóg od pokoleń jest ceniony w tradycji ziołowej. Poznaj go i Ty — w wygodnej, smakowitej formie. Cukierka Głogowego wiodącej marki Reutter.

Sięgnij po naturę.

Dostępne w aptekach
i zielarniach.



SMAK NATURY W TRADYCYJNEJ RECEPTURZE

Głóg stosowały nasze babcie — poznajmy go i my.

Miej zawsze pod ręką Cukierki Głogowe firmy Reutter, zawierające wysokiej jakości naturalny ekstrakt głogu. Ich producentem jest znana z solidności i wysokiej jakości renomowana niemiecka firma Reutter. Reutter to pionier wielu ziołowych cukierków z naturalnymi wyciągami — m.in. głogowych, pokrzywowych, szalwiiowych, aloesowych i wielu innych. Specjaliści z Fabryki Reutter już od ponad stu lat tworzą produkty w oparciu o oryginalne, sprawdzone receptury i naturalne składniki. Ich wyjątkowy charakter wynika z połączenia doświadczenia ekspertów, dbałości o wysoką jakość

oraz roślinnych wyciągów. Cukierki Głogowe firmy Reutter zostały wyróżnione przez Fundację Rozwoju Kardiologii w Zabrze. Cukierki Głogowe Reutter to oryginały, a nie kopie — renomowane wyroby spod znaku Reutter, są dostępne w aptekach oraz sklepach zielarsko-medycznych.

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

TVP 1	TVP 2	POLSAT
4.50 Wykrywacz kłamstw – pr. publicyst., Pol. 2025-2026 5.10 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026 5.30 Reporterzy – magazyn reporterów 5.45 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026 6.05 Akacyjowa 38 (961) – telenowela, Hiszpania 2018 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 7.30 Dobre historie: MEWA, czyli metody wsparcia i aktywacji – magazyn, Polska 2021-2026 8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 8.10 Pogoda Info 8.20 Zaraz wracam 3 (157) – serial obyczajowy, Pol. 2026 9.00 Ranczo 3 (31) – serial obyczajowy, Polska 2008 10.00 Komisarz Alex 3 (29) – serial kryminalny, Polska 2013 11.00 Ojciec Mateusz 22 (290) – serial kryminalny, Pol. 2019 12.00 Serwis Info – pr. inf., Polska 12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy 12.30 Agropogoda 12.35 Magazyn rolniczy 12.55 Natura w Jedyńce: Maluchy z drugiej strony świata (1) – serial dokumentalny, Niemcy 2025 (patrz obok) 14.00 Splątane losy (67) – serial obyczajowy, Turcja 2024 15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 15.10 Reporterzy – magazyn reporterów 15.35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026 16.00 Dziedzictwo (1051) – serial obyczajowy, Turcja 2020 17.00 Teleexpress, Pogoda 17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 18.05 Klan (4755) – telenowela, Polska 2026 18.40 Akacyjowa 38 (978) – telenowela, Hiszpania 2018 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026	4.35 Na dobre i na złe – serial obyczajowy, Polska 2025 5.30 M jak miłość (1860) – serial obyczajowy, Polska 2025 6.25 Operacja zdrowie (88) – magazyn medyczny, Polska 2026 6.55 Barwy szczęścia (3419) – serial obyczajowy, Polska 2026 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026 7.55 Pytanie na śniadanie 11.45 Jedzenie ma znaczenie (31) – magazyn kulinarny, Polska 2026 Węglowodany nie zawsze oznaczają tycie – wszystko zależy od ich rodzaju i ilości w diecie. Autorzy wyjaśniają różnice między cukrami prostymi, złożonymi i błonnikiem oraz podpowiadają, ile węglowodanów warto jeść, żeby odżywiać się zdrowo. 40 min 12.25 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026 13.15 Panna młoda (223) – serial obyczajowy, Turcja 2024 14.05 Va banque – teleturniej, Polska 14.35 Na sygnale (937) – serial fabularno-dokumentalny, Pol. Zespół doktora Lisickiego jeździ do gabinetu psychiatry, gdzie pomocy potrzebują dwaj pacjenci. Ratownicy popełniają poważny błąd. Martyna i Alek pomagają uczniowi ze złamaną ręką, który nie odczuwa bólu. 30 min 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (499) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026 16.35 Familiada – teleturniej 17.20 Panna młoda (224) – serial obyczajowy, Turcja 2024 (patrz obok) 18.15 Va banque – teleturniej, Polska 18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej 19.25 Barwy szczęścia (3419) – serial obyczajowy, Polska 2026	4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026 5.25 Teleszkupy TV Okazje 6.00 Nowy dzień z Polsat News – pr. inform. 8.20 Trudne sprawy (1120) – serial paradokumentalny, Polska 2022 9.20 Dlaczego ja? (931-933) – serial paradokumentalny, Polska 2019 12.20 Gliniarze. Śląsk (31): Zagubiony – serial kryminalny, Polska 2026 13.20 Gliniarze (1006, 1007): Dżentelmen; Cena wolności – paradok., Polska 2024 15.30 Wydarzenia 24 15.50 Pogoda 15.55 Gliniarze (1247): Wystawiona – serial paradok., Polska 2026 Kobieta zostaje zastrzelona w trakcie włamania do posiadłości biznesmena. Początkowo wszystko wskazuje na działanie w samoobronie. Z czasem wychodzi na jaw prawda o intrydze, w którą uwikłano ofiarę. 60 min 16.55 Gliniarze. Śląsk (32): Wozak – serial kryminalny, Polska 2026 Na podmiejskim parkingu dochodzi do śmiertelnego wypadku. Śledczy ustalają, że samochód biorący w nim udział skradziono, a ofiarą może być jeden ze złodziei. Poszukując potencjalnych sprawców, natrafiają na trop gangu kradnącego auta. 65 min 18.00 Pierwsza miłość (4265) – serial obyczajowy, Polska 2026 Paweł, którego zaniepokoiły opowieści Marysi, zamierza sam zadbać o bezpieczeństwo Julki oraz rozprawić się z intruzem spod szkoły. Kulas konfrontuje się z rodzicami Jonasza Zięby. Bierze w obronę córkę. 50 min 18.50 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny 19.30 Sport, Pogoda 19.55 Milionerzy – teleturniej, Polska 2026
20.10 Sport, Pogoda 20.30 Ojciec Mateusz 35 (456): Niewielka improwizacja – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok) 21.25 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz 22.30 Czas niedokonany (6) – serial sensacyjny, Polska 2024 (patrz obok) Adam mierzy się z presją zawodową i decyzją o zabraniu rodzica ze szpitala. Ostatecznie ojciec umiera w domu. 60 min 23.30 Gra z cieniem 2 (19) – serial kryminalny, Polska 2026 0.25 Mexican – komedia, USA 2001, reż. Gore Verbinski 2.35 Magazyn Ekspresu Reporterów 3.35 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz 4.25 Notacje – cykl dokumentalny, Polska 2007 ► 4.35	20.05 Barwy szczęścia (3420) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok) 20.40 Postaw na milion – telet. 21.40 Super Gary. Gotuj z Bosacką! 2 (2) – mag., Pol. 22.15 Europa da się lubić – nowe pokolenie (6) – program rozrywk., Polska 23.15 Dziewczyna w sieci pająka FILM – dramat sensacyjny, Niemcy/Wielka Brytania/Kanada 2018, reż. Fede Alvarez, wyk. Claire Foy, Lakeith Stanfield, Sylvia Hoeks, Beau Gadsdon (patrz obok) 1.20 Rodzinka.pl (318) – serial komediowy, Polska 2026 1.55 Peaky Blinders 2 (12) – serial kryminalny, Wlk. Bryt. 3.05 Akacyjowa 38 – telen., Hiszp. 3.50 Rodzinka.pl – serial komediowy, Pol. 2025 ► 4.15	20.30 Nasz nowy dom (379) – reality show, Polska 2026 (patrz obok) 21.40 Zdrada (7) – serial kryminalny, Polska 2023 (patrz obok) 22.55 Ostatni Mohikanin FILM – film przygodowy, USA 1992, reż. Michael Mann, wyk. Daniel Day-Lewis, Eric Schweig, Madeleine Stowe, Russell Means (patrz obok) Widowskowa adaptacja wielokrotnie przenoszona na ekran książki autorstwa Jamesa Fenimore'a Coopera. W roli głównej wystąpił laureat trzech Oscarów. 140 min 1.15 Klucz do wieczności FILM – thriller, USA 2015, reż. Tarsem Singh 3.55 Kabaretowa Ekstraklasa (133) – program rozrywkowy, Polska 2017

TVN	TV PULS	TVN 7
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1506) – serial paradokumentalny, Polska 2023 6.50 Kuchenne rewolucje (6) – pr. rozrywk., Polska 2024 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.20 Doradca smaku (28) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.25 Kuchenne rewolucje (1, 10) – program rozrywkowy, Polska Magda Gessler odwiedza Czarną Dąbrówkę na Kaszubach. W malowniczej scenarii znajduje się restauracja Cooking and Events. Niestety, w wyniku pandemii lokal popadł w spore długi. 135 min 13.40 Ukryta prawda (1662, 1663) – serial paradokumentalny, Polska 2024 Marta umiera po długiej chorobie. W ostatnich tygodniach opiekowali się nią siostra Basia i partner Krzysztof. Okazuje się, że na koniec testamentu większość majątku przypadła mężczyźnie. 125 min 15.45 Młode gliny (59) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok) 16.50 Szpital św. Anny (163) – serial obyczajowy, Polska 2026 Gośka szuka mieszkania dla Sary. Ta niespodziewanie zjawia się w szpitalu i próbuje wymusić od niej pieniądze. Na SOR trafia 16-latek potrącony przez kolegę, który pomylił pedały w aucie. 65 min 17.55 Detektywi (364) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Łabaj bada okoliczności śmierci mężczyzny, który prawdopodobnie wyskoczył przez okno. Miał przy sobie wizytówkę Kasi Kowalik. To syn klientów biura, którego kobieta próbowała odnaleźć. 65 min 19.00 Fakty 19.35 Sport, Pogoda 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów 20.15 Na Wspólnej (4295) – serial obyczajowy, Polska 2026 20.50 The Floor – teleturniej, Polska 2026 21.30 Kuchenne rewolucje (7) – pr. rozr., Polska (patrz obok) 22.40 Dziennik Bridget Jones FILM – komedia romantyczna, Francja/Wielka Brytania/USA 2001, reż. Sharon Maguire, wyk. Renée Zellweger, Colin Firth, Hugh Grant, Gemma Jones (patrz obok) 0.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (11, 12) – serial kryminalny, USA/Kanada 2011 2.35 Uwaga! – magazyn reporterów 2.55 Kwatery Hitlera (10) – serial dokumentalny, Polska 2019 3.55 Młode gliny (36) – serial kryminalny, Polska 2026 5.00 Zamieszkać na plaży 7 (3) – program rozrywk., USA 2020	6.00 Policjanci z Miami (8, 9): Bez wyjścia; Wielki McCarthy – serial kryminalny, USA 1984-1989 8.00 Kobra – oddział specjalny (7, 8): 72 godziny strachu; 72 godziny strachu, część druga – serial sensacyjny, Niemcy 2011 10.00 Zaklinaczka duchów 3 (52) – serial fantasy, USA 2007-2008 Steve wprowadził się z córką do nowego domu, by zapomnieć o śmierci żony. Medium odkrywa, że dom jest nawiedzony. 60 min 11.00 Kotka (52) – telenowela, Meksyk 2014 (patrz obok) 12.00 Nie igraj z aniołem (183) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Vicente okłamuje Rocio, że jest poważnie chory i pragnie spędzić ostatnie miesiące u jej boku. Marichuy poznaje dr. Iturbe, co wywołuje zazdrość Juana Miguela. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie (25) – serial kostiumowy, Turcja 2013-2014 14.00 Rodzinny interes (18): Starsza panna młoda – serial obyczajowy, Polska 2019 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 15 (786, 787) – serial obyczajowy, Polska 2024 17.00 Rodzinny interes (19): Pomyłki losu – serial obyczajowy, Polska 2019 Magda zawozi Kacpra na SOR. Mężowi mówi, że chłopiec został pobity w szkole. Okazuje się, że to nieprawda. Klaudia odkrywa, że mężczyzna, z którym się spotyka, jest mężem jej klientki. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1042, 1043) – serial obyczajowy, Polska 2026 Łucja zmagą się z agorafobią i traumą po śmierci rodziców. Od dekady jest zamknięta w domu. Gdy końcu pojawia się w lombardzie, jest wyraźnie przerażona, co od razu budzi podejrzenia Andżeli. 120 min 20.00 Czwartki z Bruce'em Willisem: Osaczony – thriller, USA/ Niemcy 2005, reż. Florent Emilio Siri, wyk. Bruce Willis, Kevin Pollak, Jimmy Bennett, Michelle Horn (patrz obok) 22.20 Detektyw Knight: Odkupienie – film sensacyjny, USA 2022, reż. Edward Drake, wyk. Bruce Willis, Lochlyn Munro, Miranda Edwards, Beau Mirchoff (patrz obok) 0.35 Ocyz smoka – film sensacyjny, USA 2012, reż. John Hyams, wyk. Jean-Claude Van Damme 2.20 Dzielnica strachu 3 (92): Nie igraj z ogniem! – serial kryminalny, Polska 2022 3.20 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1038) – serial obyczajowy, Polska 2026 4.20 Zobacz to!	5.20 Ten moment (6): Wina i pokuta – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (522-524) – serial paradokumentalny, Polska 2018 8.45 Ukryta prawda (1407, 1583, 1584) – serial paradokumentalny, Polska 2010 11.50 W-11 – Wydział Śledczy (748-750) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010 13.55 Detektywi (148): Ta jedyna – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Klient zgłasza zaginięcie syna. Jedynym tropem jest nagranie z telefonu, na którym słychać głosy obcych mężczyzn. Ojciec sądzi, że odpowiedzialność za zniknięcie chłopaka może ponosić partner jego byłej żony. Nastolatek wdął się z nim w konflikt. 65 min 15.00 Szpital św. Anny (153) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok) 16.00 Szpital (897) – serial paradokumentalny, Polska 2019 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (577): Łyżwa – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 Łyżwiarka figurowa Barbara, która już nie zatańczy na lodzie, oskarża Natalię, czirлідерkę drużyny hokejowej, o napaść w szatni i uderzenie łyżwą w głowę oraz kolano. Motywem brutalnego ataku miała być zazdrość o karierę i partnera. 60 min 18.00 Rozwód. Walka o wszystko (28): Rozwód ze skapcem – serial paradokumentalny, Polska 2020 Brygadę denerwuje zachowanie męża. Po tym, jak próbował wyrwać córce mleczny ząb, żeby nie płacić za dentystę, wnosi pozew o rozwód. Mężczyzna usprawiedliwia przesadną oszczędność zamiarem kupna domu. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1782) – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok) 20.00 Hotel Paradise 13 (30) – reality show, Polska 2026 21.00 Ocean's Twelve: Dogrywka FILM – komedia sensacyjna, USA/ Australia 2004, reż. Steven Soderbergh, wyk. George Clooney, Julia Roberts, Brad Pitt, Andy Garcia (patrz obok) Sequel kinowego przeboju. Zdjęcia do filmu kręcono m.in. w Amsterdamzie i w posiadłości George'a Clooneya nad jeziorem Como. 160 min 23.40 Taskmaster (7) – program rozrywkowy, Polska 2026 0.45 Transformers: Zemsta Upadłych – film s.f., USA 2009, reż. Michael Bay 3.50 Hotel Paradise 13 (29) – reality show, Polska 2026 4.35 Usterka 13 (5) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2020

TVP 3 TVP 3 12.00 Telekurier – mag., Polska 12.30 Okrasa łamie przepisy 13.00 Agrobiznes – mag. 13.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz – publ. 14.20 Poznaj region – cykl fel. 14.30 Program informacyjny 14.30 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny 15.20 Serwis Info – pr. inform. 15.30 Program lokalny 19.30 Z indeksem w rękę (Olsztyn) (12) – magazyn 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 OBYCZAJOWY  22.30 Złoty chłopak (261) Abidin obwinia Halisa Korhana o śmierć swoich rodziców. Tymczasem Hazal zdradza Sinanowi, że Seyran i Ferit spotykają się w tajemnicy. 60 min 23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 1.15 Dziennik regionów 1.40 Dziedzictwo (915) – serial obycz., Turcja 2020 2.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz – publ. 3.20 Program informacyjny 19.30 TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	TVP POLONIA TVP POLONIA 14.45 Słowo daje! – magazyn 15.00 Serwis Info – pr. inform. 15.10 Zakochaj się w Polsce (251) – magazyn 15.35 Słownik polsko@polski (697) – talk-show, Polska 16.00 Tamte lata, tamte dni 16.30 Barwy szczęścia (3395) – serial obycz., Pol. 2026 17.00 Teleexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Teleexpress Extra – inf. 18.15 Tańcząca ze światłem – Tuneja (7) – magazyn 18.45 Panorama 19.20 Niezwykłe miejsca 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – pr. publ. 20.10 Sport, Pogoda OBYCZAJOWY  20.25 Ranczo 4 (41) – Pol. 2009 Od czasu narodzin córki Kusi przesadnie dba o czystość. Probościsz gani wikarego za to, że swoją misję zredukował do pośrednictwa pracy. 55 min 21.20 Polonia 24 Tygodnik – program publicystyczny 22.25 Ekstradycja 2 (5) – sens. 23.20 Panorama 23.50 Siostry do Aniołów w sercu Afryki – dok. 0.40 Rodzinka.pl (296) – kom. 1.10 Skarbiec sztuki Lubelszczyzny 1.30 Program informacyjny 19.30 1.55 Pytanie dnia – pr. publ. 2.05 Sport, Pogoda	TV 4 TV 4 6.00 Strażnik Teksasu (22, 23) – serial sensacyjny 7.55 Bogaty dom – biedny dom (104) – reality show 8.55 Policjanci i Policjanci (681-683) – serial obycz. 11.55 Na ratunek 112 (1020, 1021) – paradok. 12.55 Trudne sprawy (805-807) – paradok., Pol. 15.55 Trudne sprawy II (1385) – serial paradokumentalny 16.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (461) 18.00 Policjanci i Policjanci (1468, 1469) – obycz., Pol. 20.05 Uroczysko (288) – krym. 20.40 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1067) – krym., Pol. 2026 KRYMINALNY  21.40 Sprawiedliwi. Trójmiasto (184) Po pożarze strażacy znajdują rozłożone zwłoki adwokata Artura Powińskiego, zmarłego ponad miesiąc wcześniej. Wychodzi na jaw, że zaginęła również jego czteroletnia córka. 65 min 22.45 Opowieść ci o zbrodni (2) – serial dok., Pol. 2018 23.10 Blade Runner 2049 FILM – film s.f., USA/Wielka Brytania/Węgry 2017 2.45 Śmierć na 1000 sposobów (9) – dok. 3.05 SuperLudzie Extra (59) 3.25 Lubidisco! (280) – muz. 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.	PULS 2 PULS 2 12.00 Lwia Straż – serial anim. 13.00 Nowe przygody Kubusia Puchatka – serial animowany 13.35 Smerfy – serial anim. 14.00 Baranek Shaun 5 14.35 Marta mówi – anim. 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6 – anim. 16.00 Patryk Rozgwieżdżony Show – serial animowany 17.00 SpongeBob Kanciastoparty 9 – serial anim. 18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim. 19.00 Kacze opowieści – serial animowany 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1032) – serial obyczajowy, Polska 2026 DRAMAT SF  21.00 Kwaśny deszcz FILM – Francja/Belgia 2023 Francję nawiedzają niszczycielskie kwaśne deszcze. Kraj pogrąża się w chaosie. Michał (Guillaume Canet, zdj.) wraz z córką Selma (Pauline Munchenbach, zdj.) i byłą żoną szuka schronienia. 120 min 23.00 Epicentrum – thriller, FILM USA 2014, wyk. Richard Armitage 0.35 Lombard. Życie pod zastaw 2 (58, 59) – obycz. 2.55 Lombard. Życie pod zastaw 6 (311) – obycz. 4.00 Lombard. Życie pod zastaw 7 (312) – obycz. 5.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (575) – obycz.	TVP ROZRYWKI ROZRYWKI 6.10 Zakochaj się w Polsce (6) – 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 Czarne chmury (4) – serial przyg., Pol. 1973 14.15 Pan Mama (23, 24) – serial kom., Polska 2025 15.25 Europa da się lubić – nowe pokolenie (5) 16.30 Kabaretomania (24) – pr. rozrywk., Pol. 2019 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol. KULINARNY  18.40 Okrasa łamie przepisy W tym wydaniu programu prowadzący odwiedza hodowcę trzody chlewniej na Mazowszu. Następnie przygotuje wyśmienite dania, korzystając z popularnej w Polsce wieprzowiny. 65 min 19.45 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 20.20 The Voice Comeback Stage Powered by Orange (6) – widowisko 20.25 Do śmiechu! (75, 27) 22.20 Malicki & Laskowik. The Best of (6) 23.00 Postaw na milion 0.50 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.10 Malicki & Laskowik. The Best of (5)	TTV HD TTV HD 7.05 Sport 7.10 Express – pr. inform. 7.35 DeFacto 9 (6, 8) 8.30 Kartoteka 9 (10, 11) 10.35 Detektywi (137, 359) 12.35 Zakup w ciemno 5 (26) 13.35 Zakup w ciemno 8 (27) 14.35 Nic do zgłoszenia 3 (5) 15.35 Złomowisko PL 9 (11) 16.45 Express – pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Nauka jazdy 6 (16) 17.40 Idź na całość 3 (6) – rozr. 18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (11) 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.05 Zakup w ciemno 8 (28) 21.05 Zakup w ciemno extra 3 (28) – reality show 21.45 Express, Pogoda – inf. REALITY SHOW  22.00 Życie na kredycie 9 (13, 14) – Polska 2026 Przedsiębiorcy prowadzący w sezonie lodziarnie w jednym z nadbałtyckich kurortów przeżywają problemy finansowe. Bartek spłaca dług i nie wstydzi się pożyczzać pieniędzy od rodziny. 60 min 23.00 Damy i wieśniaczki. PL 12 (7) – fab.-dok., Pol. 0.00 Down the road 4 (6) – serial dokumentalny, Pol. 1.00 Kanapowczynie 3 (7) – pr. rozrywk., Turcja 2020 2.00 Dobra robota 3 (35) – serial dokumentalny, Pol. 2.35 Osadzone. Blok F (21, 22) – serial paradok. 3.40 Zakup w ciemno 5 (22)
--	--	--	--	---	--

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (6)
6.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
7.55 Robert Makłowicz (220, 211) – mag. kulin.
9.45 Wojny magazynowe: Kanada 2 (1, 2)
10.55 Aukcja w ciemno 2 (16, 17) – serial dok., USA
12.00 Katastrofy w przestworzach (10, 6) – serial dok., Kan.
15.00 Zajazd. Będzie się działo 2 (5, 6) – serial obycz.
17.00 Katastrofy w przestworzach (1)
18.05 Wojny magazynowe: Kanada 2 (3, 4)
19.10 Aukcja w ciemno 2 (18, 19) – serial dok., USA

SENSACYJNY



- 20.00** Nieuchwytny cel – USA
FILM 1993, reż. John Woo
 Marynarz Chance (Jean-Claude Van Damme, zdj.) pomaga prokurator Natashy Bomardier (Yancy Butler, zdj.) odszukać jej zaginionego ojca. Odkrywają, że padł on ofiarą gangu polującego na bezdomnych weteranów. **280 min**
0.40 Carrie – horror, USA
FILM 2013, wyk. Chloë Grace Moretz, Julianne Moore
2.50 Juliusz – komedia, **FILM** Polska 2018, wyk. Wojciech Męciwaldowski, Jan Peszek
5.15 Leben – film krótkometrażowy, Polska 2023, wyk. Zofia Justyńska

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Pieśniarki (9) – serial paradokumentalny, Polska
7.30 Na ratunek 112 (1067, 1068) – paradok.
8.30 Sekrety rodziny (197-199) – paradok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (940) – serial paradokumentalny
12.35 Więzienie (46-49) – dok.
14.30 Świat według Kiepskich (465-469) – serial komediowy, Pol.
17.00 Komisarz Mama (9) – serial kryminalny, Polska
18.00 Dlaczego ja? (1490, 1491) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 Gliniarze (1066, 996) – serial paradokument., Pol.

OBYCZAJOWY



- 22.00** Bracia (2) – Polska 2023
 Morze wyrzuca na brzeg ciało Jerzego. Piotr identyfikuje zwłoki ojca. Następnie spotyka się z braci i w restauracji Wojtka. Zjawia się tam również Zosia. Oboje zwierają się sobie. **60 min**
23.00 Ślad (16, 17) – serial krym.
1.00 Zdrady (141) – serial paradokumentalny, Polska
2.05 Wydarzenia
2.45 Interwencja – magazyn reporterów
3.00 Ewa gotuje (455, 456) – magazyn kulinarny
4.00 SuperLudzie (41, 1) – serial dokumentalny, Pol.
5.20 Interwencja – mag.
5.30 Telezakupy TV Okazje

TVP SERIALE

- 5.25** Rodzinka.pl (172, 173) – serial kom., Polska 2016
6.30 Na sygnale (555, 556) – serial fabularno-dokum.
7.40 Ojciec Mateusz 8 (105) – serial kryminalny, Polska
8.35 Komisarz Alex 11 (137)
9.25 Rodzinka.pl (174) – kom.
9.55 Klan (1521) – telen., Pol.
10.30 Ranczo 4 (42) – obycz.
11.25 Ojciec Mateusz 35 (455)
12.20 Felicita (13, 14) – obycz.
13.35 Ojciec Mateusz (10, 11)
15.30 Komisarz Alex 11 (138) – serial kryminalny, Polska
16.20 Na sygnale (557, 558) – serial fabularno-dokum.
17.25 Ranczo 4 (44, 45) – obycz.
19.30 Ojciec Mateusz (12) – serial kryminalny, Polska

KRYMINALNY



- 20.25** Komisarz Alex 26 (326) – Polska 2026
 Uznany architekt Przemysław Drejer zostaje znaleziony martwy w swoim domu. Dzielę i jego koledzy ustalają, że mężczyzna był bezwzględny i karłowatem i koszmarnym szefem. **65 min**
21.30 Ranczo 4 (46, 47) – obycz.
23.30 Ojciec Mateusz (13) – serial kryminalny, Polska
0.25 Na sygnale (937, 938) – serial fabularno-dokum.
1.30 Ekstradycja (2, 3) – sens.
3.30 Wojenne dziewczyny 2 (18) – serial hist., Pol. 2018
4.15 Klan (1521) – telen., Pol.
4.45 Zaraz wracam 3 (156) – serial obycz., Pol. 2026

KINO POLSKA

- 6.30** Bolek i Lolek na wakacjach (7, 8)
6.50 Reksio (50, 52) – anim.
7.10 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.40 Polska z góry. Nad wodą 2 (5, 6) – serial dok.
8.45 Akademia Pana Kleksa (2-ost.) – film przygodowy, Polska/ZSR 1983
10.30 Szatan z siódmej klasy (FILM) – film przygodowy, 1960
12.50 Syn szczęścia – film krótkometrażowy, 2024
13.10 Komedia małżeńska (FILM) – komedia obycz., 1993
15.35 Rozmowy kontrolowane (FILM) wane – komedia, 1991
17.40 Stawka większa niż życie (7, 8) – wojenny

KOMEDIA KRYMINALNA



- 20.00** Konsul – 1989, **FILM** reż. Mirosław Bork
 Sprytny oszust Czesław Wiśniak (Piotr Fronczewski, zdj.) po wyjściu z więzienia podaje się za dyplomata. Doprowadza do otwarcia fikcyjnego konsulatu austriackiego we Wrocławiu. **130 min**
22.10 Nie ma róży bez ognia (FILM) – komedia obycz., 1974
0.30 Supermarket – **FILM** – thriller, 2012
2.25 Po miłość – dramat (FILM) obyczajowy, 2021
4.25 High Life – film krótkometrażowy, 2024
4.40 Delicje – etiuda film.
5.20 Leben – krótkometraż.
5.50 Tego się nie robi kotu

AXN

- 6.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2 (7, 8) – serial kryminalny, USA/Kanada 2001
7.35 Agenci NCIS 11 (8, 9) – serial sensacyjny, USA
9.25 Castle (4, 5) – serial kryminalny, USA 2009
11.20 Rekrut 7 (13, 14) – serial kryminalny, USA 2025
13.10 Agenci NCIS 11 (10, 11) – serial sensacyjny, USA
15.10 FBI: Most Wanted 2 (14, 15) – serial kryminalny
17.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (3, 4) – serial kryminalny, USA/Kanada 2009
19.05 Castle (6, 7) – serial kryminalny, USA 2009

SENSACYJNY



- 21.05** Agenci NCIS 20 (3, 4) – USA 2022
 Śledczy trafiają na historię kławy, co prowadzi do niebezpiecznej sytuacji dla Torresa i doktor Confalone. Tymczasem Kasie stara się sprawić, by urodziny Ducky'ego były wyjątkowe. **115 min**
23.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (3, 4) – krym., USA/Kanada
0.45 Castle (6, 7) – serial kryminalny, USA 2009
2.40 Agenci NCIS 20 (3, 4) – serial sensacyjny, USA
4.25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6 (23) – krym., USA/Kanada
5.10 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 6.00** Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
6.05 W kogo ja się **FILM** wrodzilem? – film obyczajowy, Polska 2001
7.05 Riefenstahl – dok., Niem.
9.00 Zgred – dramat (FILM) obyczajowy, Polska 2025
10.25 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
10.30 Kiedy nadchodzi jesień (FILM) – dramat obycz., Fr. 2024
12.10 Kiler-ów 2-óch (FILM) – komedia, Polska 1999
14.05 Czy Al zabija Internet? – film dokum., Niem. 2025
15.00 Wicked – musical, USA/**FILM** Kanada/Islandia 2024
17.45 Hollywood Buzz – mag.
18.10 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
18.15 Niania w Nowym Jorku (FILM) – kom. romant., USA 2007

WOJENNY



- 20.00** Lucky Strike – USA **PREMIERA** 2026, reż. Rod Lurie
 Ardeny, 1944 r. Po ataku Niemców ranny kapitan John Castle (Scott Eastwood, zdj.) walczy o przetrwanie za linią wroga. **110 min**
21.50 Dobry chłopiec – obycz., **FILM** Pol./Wielka Brytania 2025
23.40 Grindhouse: Death Proof – thriller, USA 2007, wyk. Kurt Russell, Rosario Dawson
1.30 Niebezpieczne zwierzęta – thriller, Australia/USA/Kanada 2025
 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinie później niż w CANAL+

13 ULICA

- 6.05** Zbrodnie idealne (15, 16)
8.20 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (13, 14) – sens.
10.10 Bez śladu 3 (22, 23) – krym.
12.05 Kasandra 9 (3) – krym., Fr.
14.05 Zbrodnie idealne (17, 18)
16.25 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (15, 16) – sens.
18.15 Bez śladu 4 (1, 2) – krym.
20.00 Kasandra 9 (4) – krym., Fr.
22.00 Prosto w serce 2 (3, 4) – serial kryminalny, Fr./Bel.
0.05 Prawo i porządek Toronto: Zbrodniczy zamiar (7) – serial kryminalny, Kanada
1.05 Morderstwa na Gwadelupie – film kryminalny, Francja 2023
3.10 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (14) – sens.
4.05 Zbrodnie idealne (15, 16)

POLSAT FILM

- 6.05** Górale (165-167) – dok.
7.30 Doktor Martin 4 (25)
8.30 Przyjaźniółci (273, 274)
10.25 Świat według Kiepskich (122, 123, 40, 41, 35, 50)
13.30 Jestem M. Misfit – kom. **FILM** romant., Polska 2019
15.10 50 pierwszych randek (kom. romant., USA 2004
17.10 Jak rozpętałem **FILM** II wojnę światową (2/3) – komedia, Polska 1969
18.50 Sztuka zrywania (FILM) – kom. romant., USA 2006
21.00 Imperium światła – dram. **FILM** obycz., Wlk. Bryt./USA 2022
23.30 Jeden gniewny **FILM** człowiek – thriller, USA/Wielka Brytania 2021
1.50 Ślad (65, 87, 88) – krym.
4.50 Na ratunek 112 (959, 960)

HBO

- 9.05** Anakonda – komedia **FILM** przygodowy, USA 2025
10.40 Pingwiny z Madagaskaru **FILM** ru – film anim., USA 2014
12.10 Pasażerowie – dramat **FILM** s.f., USA/Australia 2016
14.05 Czarna szciana – dramat **FILM** obyczajowy, Francja/Luksemburg/Belgia 2024
16.00 Problemista – komedia, **FILM** USA 2023, wyk. Julio Torres
17.45 Twórcza – thriller **FILM** s.f., USA 2023
20.00 Wartość sentymalna **FILM** – dramat psychologiczny, Norwegia/Niem./Dania 2025
22.10 Rosyjska zima – film dok.
23.40 Zabójcza historia (3) – serial dokumentalny, USA
0.30 Kac Vegas – komedia, **FILM** USA/Niemcy 2009

WARNER TV

- 7.00** Prawo Agaty 2 (1-3) – serial obycz., Polska 2012
9.55 Bajer z Bel-Air 4 (24, 25)
10.50 Cudotwórcy 2 (4, 5)
11.45 Teraz albo nigdy! 3 (8, 9)
13.45 Bajer z Bel-Air 4 (24-26)
15.10 Bajer z Bel-Air 5 (1) – kom.
17.45 Cudotwórcy 2 (4-7) – kom.
19.30 Pan niania – komedia, **FILM** USA 1993, wyk. Hulk Hogan
19.20 Invictus: Niepokonany **FILM** – dramat biograf., USA 2009
22.00 Rio Bravo – western, USA **FILM** 1959, wyk. John Wayne
0.50 Wyślanik przyszłości **FILM** – film s.f., USA 1997
4.35 Podwójny problem **FILM** Świętego – film kryminalny, USA 1940
5.45 Laboratorium Dextera (1) – serial animowany, USA

ALE KINO+

- 8.15** The Office PL 2 (9, 10)
9.25 Bestia (3, 4) – krym., Kan.
11.20 Detektyw Foyle (1)
13.30 Ostatnie wielkie dzieło **FILM** – dramat obycz., USA 2019
15.50 Alfa – dramat **FILM** przygodowy, Szwajcaria/Holandia/Słowenia 2024
18.05 Detektyw Foyle (2) – serial krym., Wlk. Bryt.
20.10 Ukryty motyw – thriller, **FILM** Dania/Szwecja/Francja 2024
22.15 Tajne przez poufne **FILM** – kom. krym., USA/Francja/Wielka Brytania 2008
0.15 Chleb i sól – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2022
2.25 Furioza (2) – serial sens.
3.30 Nadzieja – dramat **FILM** sensacyjny, Pol./Niem. 2006
5.10 Kryptonim Polska (2)

CANAL+ FILM

- 13.05** Liza Minnelli. Niesamowita historia absolutnie prawdziwa
14.50 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
14.55 Kopnieci w czasie **FILM** – kom., Francja/Belgia 2025
16.35 Brat – film obyczajowy, **FILM** Polska 2025
18.10 Nowa fala – dramat **FILM** biograficzny, Fr./USA 2025
19.55 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Protector – dramat **FILM** sensacyjny, USA 2025
21.35 Powrót do Silent Hill **FILM** – horror, Francja/Wielka Brytania/Niemcy 2026
23.20 Chrissy – dramat **FILM** biograficzny, USA 2025
1.30 The Killer – thriller, **FILM** USA/Kanada/Korea Południowa 2024

SCIFI

- 6.00** Kroniki Spiderwick (4) – serial s.f., USA/Kan. 2024
7.00 Kroniki Shannary 2 (7, 8) – serial fantasy, USA 2017
9.00 Izombie (5, 6) – serial grozy
11.00 Czarodziejki 5 (1-4) – serial fantasy, USA 2002
15.00 Izombie (7, 8) – serial grozy
17.00 Czarodziejki 5 (5-8) – serial fantasy, USA 2002
21.00 Echa na stacji Parrish (5, 6) – serial krym., Australia
23.00 The Ark 2 (3, 4) – serial s.f.
1.00 Echa na stacji Parrish (1, 2) – serial krym., Australia
3.00 Izombie (5, 6) – serial grozy, USA 2015
5.00 Kroniki Spiderwick (4) – serial s.f., USA/Kan. 2024

PARAMOUNT NETWORK

- 9.25** Policjnia grupa pościgowa 21 (14) – dok.
10.30 Pingwiny z Madagaskaru (14) – serial animowany
11.00 Żony ze Stepford **FILM** – komedia s.f., USA 2004
13.00 Czarodziejki 5 (21, 25) – serial fantasy, USA
16.00 Pingwiny z Madagaskaru (15) – serial animowany
16.30 Transformers 3 **FILM** – film s.f., USA 2011
20.00 Transformers: Wiek **FILM** zagłady – film s.f., USA/Chiny 2014
23.30 Pakt z diabłem – film **FILM** krym., USA/Wlk. Bryt. 2015
2.00 Straszny film 2 – horror **FILM** komediowy, USA 2001

FX

- 9.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (9) – serial krym.
10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (12, 13) – krym., USA
11.50 Castle 2 (5) – serial krym.
12.50 Lucifer (2) – serial krym.
13.45 FBI 5 (17) – krym., USA 2022
14.40 Agenci NCIS (16) – sens.
15.35 CSI: Kryminalne zagadki Miami (14, 15) – krym., USA
17.25 Z archiwum X (12, 13) – s.f.
19.15 FBI 5 (18) – krym., USA 2022
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (12, 13)
22.00 Zakłamanie 2 (5) – obycz.
23.05 Adrenalina 2. Pod **FILM** napięciem – film sensacyjny, USA 2009
1.10 Z archiwum X (12, 13)

FILMBOX+ ONE

- 7.45** Agatha Christie: Kryminalne zagadki (8)
9.50 Vera 11 (4) – serial krym.
11.50 Zagadki kryminalne nowej panny Fisher 2 (1)
12.50 Agatha Christie: Kryminalne zagadki (9)
15.00 Strażnik Teksasu (22, 23) – serial sensacyjny, USA
17.05 Vera 11 (5) – serial krym.
18.55 Poirot (4) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 Niezgodna – film **FILM** s.f., USA 2014
22.55 Wyspa tajemnic **FILM** – thriller, USA 2010
2.00 Jadowna cisza – thriller, **FILM** USA 2009, wyk. Krista Allen
4.00 Tragedia w San Andreas **FILM** – film katastrof., USA 2015

CANAL+ SERIALE

- 9.50** Siędem cudów świata z Bettany Hughes (2)
10.40 Naruto 6 (7-9) – anime, Jap.
12.15 Godzina zero (1, 2) – krym.
13.50 Planeta Singli. Ośiem historii (3) – serial kom.
14.45 Wszystkie kolory świata (3, 2) – serial dokumentalny
16.45 Making of CANAL+
16.50 Captain Tsubasa (4-6)
18.05 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
18.15 13 posterunek 2 (7-9)
20.00 Edukacja XD (7-10) – kom.
22.05 Rok za rokiem (5, 6) – serial obycz., Wlk. Bryt.
0.05 Koniec lata (5, 6) – krym.
2.05 Belfer 2 (7, 8) – krym., Pol.
4.15 Przykrywki. Podwójna gra (7, 8) – dok.

CANAL+ 360

- 14.55** Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2 (2) – rozr., Wielka Brytania 2018
15.55 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3 (1) – serial dokum.
16.55 Megatransporty: ziemia, woda, powietrze (3) – serial dok., Wielka Brytania
18.00 Ziomol (6) – serial dok.
18.55 Złomol: ciężarówka w opalach 6 (17) – dok.
19.50 Megatransporty: ziemia, woda, powietrze (4) – serial dok., Wielka Brytania
20.50 Kolej przez świat 6 (3)
21.50 13 posterunek 2 (29, 30) – serial komediowy, Polska
23.00 Porzucone konstrukcje 4 (17) – dok., Wlk. Bryt.



TLC TLC 7.00 Suknie ślubne dla puszystych – pr. rozr. 8.00 Łowcy promocji 9.00 Wiza na miłość 11 11.00 Ekstremalne choroby 12.00 Niepokonani (5) – dok. 13.00 Siostro wielkiej wagi 3 15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, posiedzenie rozmowy 8 16.00 Pokonał otyłość (6) 17.00 Skórę na ratunek (1) 18.00 Wiza na miłość 11 20.00 Premiera: Wspólne życie XXL 2 (4) 21.00 Premiera: Podwójne życie żon (5) – serial dok.	POLSAT CAFÉ 6.00 Demakijaż (6-8) – pr. rozr. 7.30 Przysięgi (61, 62) 9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (31, 32) – reality show, Pol. 12.25 Wypasiona kuchnia (31) – pr. rozr., Pol. 2026 12.30 Oszukane (4, 5) 14.30 Bogaty dom – biedny dom (21, 22) 16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (49) 18.00 Nasz nowy dom (348, 253) – reality show 20.00 Kolacja w ciemno (80) 21.05 Więzienie kobiet (11, 12) – serial dokum.	TVN STYLE 5.00 Tu jest pięknie (7) – rozr. 5.35 Kuchenne rewolucje (1) – pr. rozr., Polska 2022 6.35 Love the Look (3) – mag. 7.35 Dobrze zrobione w domu (6) – mag. 7.45 Dzień Dobry TVN – mag. 11.20 Kobieta na krańcu świata (6) – serial dok. 12.20 Ugotowani (3) 13.30 Kuchenne rewolucje (3, 2) – pr. rozr., Pol. 2022 15.35 Ugotowani (11) – pr. kuln.-rozrywk., Polska 16.40 Babski biznes (7) – rozr. 17.40 Kuchenne rewolucje (5-7) – pr. rozr., Pol. 2023	DISCOVERY CHANNEL 9.00 Gorączka złota: przed sezonem 10.00 Budowa na końcu świata 11.00 Klan z Alaski (7) 12.00 Fani czterech kółek 18 13.00 Dorwać komandosa (1) 14.00 Nagi instykt: przetrwania: Elita 5 15.00 Złotowisko PL 10 (13) 16.00 Gorączka złota 16 17.00 Kroniki policyjne: Szwecja: Pościg za volvo 18.00 Cieżarówka przez Route 66 (6) 19.00 Nagi instykt: przetrwania 3 (2, 3)	TVP HISTORIA 10.25 Wszystkie kolory świata 3 (8) 11.25 Ex Libris – magazyn 11.50 Juliusz Cezar: narodziny dyktatury (3) 12.50 Świadkowie Czarnobyla – film dok., Izrael 2020 14.00 Stawka większa niż życie (9) – wojenny, Pol. 15.05 Sensacje XX wieku 17.30 Wojenne dziewczyny 3 (34) – serial hist., Pol. 2019 18.20 Autor nieznany – dok. 19.30 Flesz historii (783) 20.00 Sfora (7) – serial sens. 21.00 Zapomniane karty historii (1)	FOKUS TV 9.00 Starożytni kosmici (15) 10.00 Premiera: Gwiazdy lombardu 25 (8, 9) 12.00 Premiera: Niezwykłe megakonstrukcje ZSR (9) – serial dokum. 12.30 Broń w hollywoodzkich filmach (5) – dok. 13.00 Poszukiwacze historii (6, 7) 14.00 Okręty wojenne (1) 15.00 Poszukiwacze świata w Australii (15) – dok. 16.00 Dorwać tuńczyka (4, 5) 18.00 Rolnicy. Podlasie (51, 52) – serial dokum. 20.00 Galileo 34 (18)
22.00 Premiera: Siostry wielkiej wagi 7 (1) 23.00 Pogromcy guzów 0.00 Dr Pryszczyla 5 1.00 Wspólne życie XXL 2 (4) 2.00 Podwójne życie żon (5) 3.00 Siostro wielkiej wagi 7 (1) – serial dokum. 4.00 Suknie ślubne dla puszystych – pr. rozr.	22.00 Ambulans (8) – serial dokum., Pol. 2025 23.00 Gry mażeńskie (112, 113) – reality show, Polska 2022 1.05 Więzienie kobiet (71-74) – serial dokum., Polska 2024-2025 3.00 Zdrady (30-32) – serial paradokumentalny, Polska	20.50 Złoty remont 10 (1) 21.50 Jestem z Polski (4) 22.50 Hotel Paradise 13 (30) 23.45 EuroPOLKI studentki (5) – pr. rozr., Polska 2023 0.45 Pojedynki na podróże (10) – pr. rozr., Pol. 2024 1.45 Kto tu mieszka? (2) 2.35 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (5) – mag.	21.00 Premiera: Ocalić dom: Interwencja 23.00 Poszukiwacze przekleństwa złota 5 0.00 Fani czterech kółek: w trasie 2 (5) 1.00 Premiera: Hotrod w Kindiga 10 2.00 Euro Truckersi 4 (8) 3.00 Łowcy starości (10)	22.00 Czarni baronowie – film dokum., Pol. 23.05 Sensacje XX wieku 0.55 Encyklopedia II wojny światowej: Daleko na Wschodzie, część 1 1.30 Sfora (7) – serial sens. 2.25 Wojenne dziewczyny 3 (34) – serial hist., Pol. 2019 3.15 Autor nieznany – dok.	21.00 Poszukiwacze historii (1-4) 23.00 Premiera: Na pokładzie atomowego okrętu podwodnego – film dok. 0.00 Starożytni kosmici 6 (19) – serial dokum., USA 1.00 Porzucone konstrukcje (1) – serial dok., Wielka Brytania 2019
METRO 5.25 Na Wspólnej (745) – obycz. 7.25 Szpital (956-958) – paradok. 10.25 Siedzia Anna Maria Wesołowska (497, 498) 12.25 Szkoła (654) – paradok., Pol. 13.25 Brzydula (167, 168) – kom. 14.35 Serce drugiej (1) – telen. 15.35 Druga szansa (7) – obycz. 16.45 The Floor – teleturniej, Pol. 18.00 Złotowisko PL 6 – dok. 19.00 Kartoteka 8 (27, 28) 21.05 Kryminalni 4 (1, 2) – krym. 23.20 Kuba Wojewódzki 0.30 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 8 – serial dok. 1.30 Szpital (956) – paradok., Pol. 2.30 Szkoła (661) – paradok., Pol. 3.30 Nowa Maja w ogrodzie 3 4.30 Szpital (935) – paradok., Pol.	zoom 6.00 MacGyver (15, 16) – sens. 8.00 Strażnik Teksasu (5, 6) 10.00 Kobra – oddział specjalny 25 (11, 12) – sens. 12.05 Bitwa o palety 2 13.15 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan. 14.25 Sensacje XX wieku – hist. 16.45 Wojciech Ciejrowski – bosso przez świat 19.00 Kobra – oddział specjalny 24 (2, 3) – sens. 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (13, 14) 23.00 Magia nagości. Czechi i Słowacja – pr. rozrywk. 0.25 Magia nagości 7 – pr. rozr. 1.30 Magia nagości 4 – pr. rozr. 2.45 I love Kabaret – pr. rozr., Pol.	FOOD NETWORK 10.40 MasterChef – pr. rozrywk. 12.05 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny 13.10 Dzieci mistrzostwa wypieków: słodkie duety 14.10 Halloweenowe wyzwanie ciasteczkowe – mag. kuln. 15.10 100 kucharzy – reality show 16.10 Kuchenne rewolucje – rozr. 17.10 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny 17.45 Słodka obsesja – serial dok. 18.45 Mistrzostwa w halloweenowych wypiekach – reality show 22.30 Akcja: Restauracja! 23.30 Posiekani – teleturniej kulin. 0.30 Amatorzy kontra zawodowcy 2 – telet. kulin.	DISCOVERY SCIENCE 6.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2 8.00 Jak działa wszechświat? 11.00 Inżynieria ekstremalna: Port w Rotterdamie – dok. 12.00 Magia maszyn Alaski 13.00 Zoom na architekturę 15.00 Jak działa wszechświat? 18.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2 21.00 Jak to jest zrobione? 25 23.00 Zwykle rzeczy – niezwykle wynalazki 16: Nawozy i syrop klonowy; Ryż basmati i mechaniczne ptaki; Aparaty słuchowe i pociągi; Pojazdy zdalnie sterowane 1.00 Jak działa wszechświat? 4.00 Szyfrzy i spiski 2	NATIONAL GEOGRAPHIC 11.00 Maszyny wagi ciężkiej 13.00 Zaginionie miasta: Petra 15.00 Katastrofy w przestworzach 16.00 Klucz do przepowiedni 17.00 Odkopac historię 18.00 Utracone bomby zimnej wojny (1) – film dokum., Fr. 19.05 Sztuka obrony: Wojny w Europie: Niderlandy – dok. 20.00 Katastrofy w przestworzach: Oczekiwanie – dok. 21.00 Superfabryki – serial dok. 22.00 Mega Metro: Co leży poniżej 23.05 Katastrofy pod lupą 0.00 Katastrofy w przestworzach: Raport specjalny 1.00 Katastrofy w przestworzach	BBC EARTH 12.35 Najpiękniejsza droga Wielkiej Brytanii – dok. 13.35 Planeta Ziemia III: za kulisami – serial dokum. 14.40 W okowach mrozu 8 – dok. 15.35 Życie na pustkowiu 11 16.30 Fenomeny współczesnego życia 3 – serial dokum. 17.35 Planeta Ziemia III: za kulisami – serial dokum. 18.40 Najpiękniejsza droga Wielkiej Brytanii – dok. 19.45 Dlaczego giną wieloryby? (1) – film dokum., Wlk. Bryt. 20.55 W okowach mrozu 11 – serial dokum. 22.55 Cała prawda o węglowodanach – dok. 0.00 Ciało w 24 godziny – dok.
WP 10.00 Strażacy z sąsiedztwa 11.00 Wariaci za kierownicą 4 12.00 Komisarz Casandre: Zbrodnie w Alpach 6 (2) 14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2: Kim and Randy 16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec – reality show, Kan. 16.55 Pogoda 17.00 Niepojęte: Strefa tajemnic 19.00 Makłowicz w podróży 20.00 Policjanci z sąsiedztwa 6 21.55 Pogoda 22.00 Mistrzowie Kabaretu 10 23.00 Kabaret na żądanie – rozr. 0.00 Mistrzowie Kabaretu 15 1.00 Mistrzowie Kabaretu 13 2.00 Mistrzowie Kabaretu 7	nowa 8.30 Więzienie – serial dokum. 9.55 Wypasiona kuchnia – rozr. 10.00 Ojciec Brown (8, 9) – krym. 12.00 Śmierć pod palmami 2 (1, 2) – krym., Wlk. Bryt./Fr. 14.00 Świat według Kiepskich (449, 450) – serial kom., Polska 15.00 Świat według Bundeń 9 (184-189) – serial komediowy 18.00 Ciekawym nowe lata miodowe (17) – serial kom. 18.30 Miodowe lata (27-29) 21.00 Zdrady (79) – paradok., Pol. 22.00 Ślad (29, 30, 100) – krym., Pol. 1.00 Łowca pedofilów – dok. 3.00 TV okazje 3.50 Wehikuł czasu 4.00 Daleko od noszy (104, 105)	HGTV HOME & GARDEN 10.55 Wymarzony dom za granicą – program rozrywk. 11.55 Nowe życie w starym domu 6 – program rozrywk. 12.55 Nowe życie w starym domu 7 – program rozrywk. 13.55 Odlotowy ogród 4 – mag. 14.25 Dobrze zrobione w domu 14.35 Mieszkanie na miarę 2 16.35 Polowanie na ogród 18.20 Weekendowa metamorfoza 5 – pr. rozr. 20.10 Dorota was urządzi! – rozr. 21.40 Dorota inspiruje 23.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 3 23.05 House Hunters – Poszukiwacze domów 3	TRAVEL CHANNEL 6.00 Nowe życie w Meksyku 8.05 Kobieta na krańcu świata 10.25 Niezwykłe Stany Prokopa 12.30 Survival we dwójce – dok. 13.35 Niezwykłe Stany Prokopa 14.35 Człowiek kontra jedzenie 15.10 Kobieta na krańcu świata 17.30 Baseny z rozmachem – reality show 19.30 Cieżarówka przez Stany – program rozrywkowy 21.50 Miasta, w których straszny – serial dokum. 23.55 Kobieta na krańcu świata – serial dokum. 1.40 Survival we dwójce – dok. 2.40 Niezwykłe Stany Prokopa 3.40 Baseny z rozmachem	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD 8.00 Kraina psów preriowych 9.00 Niezwykły dr Pol 12.00 Dziką konfrontacją 13.00 Olsniwająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia 14.00 Niezwykłe wędrówki zwierząt 15.00 Najgroźniejsze zwierzęta Afryki: Śmiertelne ukąszenie 16.00 Chiny: ukryte królestwa 17.00 Oko w oko z dziką naturą 18.00 Wybrzeże Chorwacji – dok. 19.00 Podojeżane na safari 20.00 Łowcy huraganów 21.00 Niezwykły dr Pol 2.00 Olsniwająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia	POLSAT WIASAT HISTORY 10.30 Tajne bronie II wojny światowej: Samoloty – dok. 11.35 Naciż: korzenie zła 12.30 Historia sprawiedliwości 14.20 Czarna śmierć: pacjent zero – serial dokum. 16.40 Geografia wojny: II wojna światowa: Front wschodni 17.50 Tajne bronie II wojny światowej: Okrety – dok. 18.55 Historia sprawiedliwości 19.50 Przekleste skarby – dok. 21.00 Geografia wojny: II wojna światowa 22.10 Pompeje: Nowe wykopaliska: Ucieczka 23.20 Naciż: korzenie zła 0.20 Historia sprawiedliwości
CANAL+ KUCHNIA 13.45 Sachie w Nowej Zelandii 2 14.40 ABC gotowania – kuchnia turecka – mag. poradnikowy 15.45 Domowa piekarnia Kucharskiego 4 – mag. 16.40 Jamie: uczta za mniej 17.35 Jamie Oliver: 5 składników – mag. kuln. 18.35 Planeta słodczy – dok. 19.10 Maximam Foodie 5 – dok. 20.20 Poza lab: podróże do serca Indonezji – serial dokum. 21.20 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 11 23.55 Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia	CANAL+ DOMO 12.10 Wielkie projekty: Szwecja 5 – serial dokum. 13.05 W mieście czy na wsi? 14.00 Po pierwsze: lokalizacja! Tomasz Pagowski. 15.55 Remont u Ciebie 8 – mag. 16.20 Tomasz Pagowski. 16.50 Remont u Ciebie 10 – mag. 16.50 Gardeners' World 15 18.00 Ucieczka na wieś 23 – dok. 19.00 Wielkie projekty: Szwecja 5 – serial dokum. 20.00 Daleko od miasta 13 – dok. 21.00 Po pierwsze: lokalizacja! 22.00 Monty Don – ogrody nad Renem – serial dokum.	SUPER POLSAT 10.30 SuperLudzie 11.25 Świat według Kiepskich (406-409) – serial kom., Polska 13.25 Farma – reality show, Polska 14.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 4 – reality show, Pol. 15.55 Ninja Warrior Polska 17.55 Świat według Kiepskich (488, 489, 558, 559, 452) – kom. 20.50 Piłka nożna: Liga Europy UEFA: Jagiellonia Białystok – FC Ararat-Armenia (live) 23.05 Hanna – thriller, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2011 1.35 Searching – thriller, FILM Rosja/USA 2018	TVP KOBIECI 13.00 Wodecki Festiwal – przeboje tamtych lat 14.00 Gwiazdorska kuchnia Ani 2 – magazyn kulinarny 14.30 Operacja zdrowie – mag. 15.00 Rodzinka.pl (312) – kom. 15.30 Ojciec Mateusz 16 (205, 206) – serial kryminalny 17.25 Kalendarz przyrody 18.30 Zona dla Polaka 19.30 Panna młoda (18) – obycz. 20.30 Złoty chłopak (245) – obycz. 21.30 La Promesa – pałac tajemnic (340) – serial obycz. 22.30 Żeby nie było śladów – dramat obycz., Polska 2021	PLANETE+ 12.35 Niezwykłe podróże koleją 4 – serial dokum. 13.40 Mongolia. Między niebem a ziemią (2) – dok. 14.50 Najdłuższe ostepy Europy 2 – serial dokum. 15.50 360° Świat bez granic 16.55 Świat z góry 13 – serial dok. 17.55 Dłak dzisiaj? 4 – dok. 18.35 Wytwórz i wyślij – dok. 19.40 Czy warto pościć? – dok. 20.55 Ramzes II. 66 lat panowania – serial dokum. 22.00 Syndrom hawański. Kto pierze umysły Amerykanów? – serial dok.	TVP DOKUMENT 13.55 Ukryte cuda europejskiej przyrody: Grecja – serial dok. 14.55 Raj pod skłębem – świat ogrodów botanicznych 15.50 Nasz nowy świat (2) – dok. 16.50 Przemierzając świat 17.50 Sanatorium miłości 6 18.50 Białe-Czerwoni z Chrząstawy – film dokum. 20.00 Splendor zabytków Francji: Marseille – dok. 21.05 Brzoście: historia pewnego powrotu – dok. 22.15 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn 22.20 Siła kłamstwa – film dok.

TVP SPORT 5.45 Kamera TVP Sport 6.15 Siatkówka mężczyzn: LOTTO Giganci Siatkówki 2026 – mecz finałowy 8.15 Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA – skróty 10.10 Piłka nożna kobiet: Eliminacje mistrzostw świata: Belgia – Polska 12.20 Piłka nożna kobiet: Eliminacje mistrzostw świata: Polska – Belgia 14.30 Skoki narciarskie: Letnie Grand Prix w Wisie – podsumowanie 15.45 110 lat Legii Warszawa 17.25 Ring TVP Sport – mag.	EUROSPORT 1 8.30 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans 10.35 Spirit of Yachting 11.05 Kolarstwo: Eneco Tour – 2. etap (live) 13.00 Kolarstwo: Eneco Tour – 1. etap 13.20 Kolarstwo: Eneco Tour – 2. etap (live) 15.15 Kolarstwo: Eneco Tour – 2. etap 16.00 Kolarstwo torowe: MŚ – Szanghaj 2026 – 2. dzień 17.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Chongqing – speed kobiet i mężczyzn – finały	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn: Bogdanka Volley Cup im. Tomasza Wójcickiego 8.30 Tenis: Turniej ATP w Szanghaju – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live) 10.30 Siatkówka mężczyzn: Bogdanka Volley Cup im. Tomasza Wójcickiego 12.00 Tenis: Turniej ATP w Szanghaju – ćwierćfinał (live) 14.00 Piłka ręczna mężczyzn: LM: Magdeburg – Industria 16.00 Piłka ręczna mężczyzn: LM: Wisła Płock – Vardar 18.35 Piłka nożna: LE UEFA: Lech – Bayer (live)	TVP ABC 11.05 Pająk Lucas 2 11.35 Pszczółka Maja 12.00 Strażak Sam 9 12.25 Domisie 12.50 Mrówki górą! 13.00 Szkoła z Kleksem 13.20 Pysy i Bill 13.50 Odo 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham 14.35 Bązrolinka 14.45 Kid Lucky 15.15 Al-chemik 15.35 Lassie i przyjaciele 16.05 Ricky Zoom	MINIMINI+ 7.33 Kicia Kocia 2 8.30 Cloudy & Stormy 9.05 Bing 10.00 Pszczółka Maja 2 11.25 Bączne oczka 11.55 Marta mówi 12.50 Moje urodziny 12.59 Marta mówi 14.00 Basia 2 14.54 Basia 15.10 Kicia Kocia 15.55 44 Koty 17.20 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.57 Staś i fajna Babcia 18.15 Treasure of Sylvania Families – anim., Japonia	TVN 24 7.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 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 – mag. inf. 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny
18.25 Piłka nożna: Betclit 1. Liga – mecz: Pogon Siedlice – Puszcza Niepolomice (live) 20.40 Piłka nożna: LM UEFA: AS Roma – Real Madryt 22.40 Sportowy wieczór 23.15 Boks: MB Boxing Night 28: Sunday of Pain – podsumowanie	18.30 FIA World Endurance Championship: Wyścig 24-godzinny w Le Mans 20.00 Snooker: Turniej British Open: M. Selby – J. Jones 21.00 Jeździectwo: PS w Oslo 22.00 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans 0.00 Snooker: Turniej English Open – mecz finałowy	20.50 Piłka nożna: LE UEFA – mecz: Jagiellonia – Ararat-Armenia (live) 23.00 Piłka nożna: Liga Europy UEFA – mecz: Lech Poznań – Bayer 1.00 Boks	16.35 44 Koty 17.05 Dino Ranczo 17.30 Sport Wings 18.00 Opowieści z zielonego lasu 18.30 The Garfield Show 19.00 Dollina Muminków 2 19.30 Ernest i Celestyna 19.30 Tyliciki 19.45 Wegezaury 3	18.40 Dora poznaje świat 7 19.35 Kicia Kocia 20.30 Mały Charlie 21.36 Zouk 22.04 Trojczaki 22.45 Polly Pocket 6 23.24 Przyjaciel pies 23.58 Myszki w Paski i zabawa w liczenie 0.17 Szmatkowe Królestwo	19.30 Fakty po Faktach 20.00 Kropka nad i – pr. publ. 20.30 Czarne na białym 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.
CANAL+ SPORT 8.20 Premier League Stories 9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Real Madryt – Villarreal 11.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Jagiellonia Białystok – Górnik Zabrze 13.45 Premier League Stories (8) 14.30 Hola LaLiga 15.40 Piłka nożna: Liga hiszpańska: FC Barcelona – Getafe CF 18.00 Ekstraklasa po godzinach 19.15 Premier League Stories (8) 20.00 Premier League: The Big Interview (9) 20.30 LaLiga Show 21.00 Jej Wysokość Premier League 22.40 Hola LaLiga 23.50 Turbokozak (3)	EUROSPORT 2 9.00 Snooker: Turniej British Open – mecz finałowy 10.55 Kolarstwo torowe: Mistrzostwa świata – Szanghaj 2026 – 2. dzień (live) 14.35 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans 17.00 Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Rio 2016 18.00 Kolarstwo: Eneco Tour 20.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Chongqing 21.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Guiyang 22.00 Kolarstwo torowe: MŚ – Szanghaj 2026 – 2. dzień 23.00 Kolarstwo: Eneco Tour 0.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Sao Paulo	POLSAT SPORT 2 8.30 Piłka ręczna mężczyzn: Liga Europejska: Wybrzeże – Dicopebal Logrono La Rioja 11.00 Koszykówka mężczyzn: PGE Basket Liga – mecz: Anwil – Energa Czarni Słupsk 13.00 Piłka nożna: Liga holenderska 15.00 Piłka nożna: Liga holenderska 17.20 Siatkówka kobiet: TAURON Liga Kobiet – mecz: ŁKS – ITA Tools Stal Mielec (live) 20.20 Siatkówka mężczyzn: TAURON 1. liga – mecz: CUK Aniolu Toruń – Avia (live) 23.00 Tenis: Turniej ATP w Szanghaju – ćwierćfinał 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.10 SpongeBob 8.40 Kanciastoparty 9 10.05 SpongeBob 10.35 Kanciastoparty 11 10.35 SpongeBob 11.30 Kanciastoparty 12 11.30 SpongeBob 12.50 Grzmotomocni: Tajniacy 2 12.50 Niebezpieczny Oddział 12.50 Niebezpieczny Henryk 5 13.20 SpongeBob 14.20 Kanciastoparty 10 15.20 Harmidom 2 15.35 Harmidom 3 16.00 SpongeBob Kanciastoparty 11	TELETOON+ 8.19 Kumple z dżungli – na ratunek! 8.45 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.22 Było sobie życie 9.51 Ki i Hi w Królestwie Pandy 10.21 Angelo rzadzi 10.51 Siostro 2 11.25 Polly Pocket 6 12.18 Charlotte i trzy muszkieterki 12.47 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.14 Kumple z dżungli – na ratunek! 13.40 Polly Pocket 6 14.23 Dinuś i Lusja 14.50 Siostro 3 15.20 Polly Pocket 6	TVP info_ 15.30 Serwis Info Poranek 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Niebezpieczne związki 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Wydarzy się jutro
CANAL+ SPORT 2 9.00 Tenis: Turniej WTA w Wuhan – mecz 3. rundy gry pojedynczej (live) 10.00 Tenis: Turniej WTA w Wuhan – mecz 3. rundy gry pojedynczej 13.00 Tenis: Turniej WTA w Wuhan – mecz 3. rundy (live) 15.00 Tenis: Turniej WTA w Wuhan – mecz 3. rundy (live) 17.15 Tenis: Turniej WTA w Wuhan – mecz 3. rundy 19.30 Tenis: Turniej WTA w Wuhan – mecz 3. rundy 21.45 Tenis: Turniej WTA w Wuhan – mecz 3. rundy 0.00 Tenis: Turniej WTA w Wuhan – mecz 3. rundy	ELEVEN SPORTS 1 11.00 Legendy ligi niemieckiej 11.30 Legendy Bundesligi 12.00 Piłka nożna: Liga portugalska: Benfica – Vitoria 14.00 Formula 1: GP Singapuru 16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Como 1907 – Roma 18.00 Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością 18.50 AJ Auxerre – Male miasto, wielki klub – film dokum. 19.20 Inside Serie A (7) 20.00 Bundesliga Weekly (8) 20.40 Formula 1: GP Singapuru 22.40 Ligue 1 Preview (7) 23.20 Full Impact Serie A (6) 0.00 Bundesliga Clubs 0.15 Bundesliga Clubs	POLSAT SPORT 3 6.00 Koszykówka mężczyzn: PGE Basket Liga 8.30 Piłka nożna: Liga czeska 11.00 Piłka ręczna mężczyzn: LOTTO Superliga 13.00 Piłka nożna: Liga czeska 15.00 Koszykówka mężczyzn: PGE Basket Liga 18.00 Piłka ręczna kobiet: LOTTO Superliga Kobiet – mecz: KGHM MKS Zagłębie Lubin – PGE MKS El-Volt Lublin (live) 20.35 Piłka ręczna mężczyzn: Liga Mistrzów – mecz: Sporting – Pick Szeged (live) 23.00 Piłka ręczna mężczyzn: LM – mecz: Wisła Płock – Vardar 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.20 Wszyscy razem, śladem Blue! 8.50 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Pan Krokodyl 10.35 Świnka Peppa 6 10.50 Santiago z móż 11.15 Dora 3 11.45 Zwierzęce zagadki 12.20 Rubble i jego ekipa 2 12.50 Psi Patrol 10 13.50 Świnka Peppa 7 13.55 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.25 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 14.45 Barabapapa i jego rodzinka 2	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 3 8.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 9.00 Klub Myszki Miki Plus 10.00 Blue 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 11.30 Psia Brygada 3 12.00 Spidey i superkumple 3 12.30 Blue 3 13.30 Klub Myszki Miki Plus 14.00 Superkoty 2 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 16.00 Blue 17.00 Klub Myszki Miki Plus	POLSAT NEWS 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego 1.25 Punkt widzenia Szubartowicza
CANAL+ SPORTS 11.15 Wysoki Pressing 13.00 1 na 1 Extra 14.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Wisła Kraków 16.30 Premier League Stories 17.15 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga: PSŻ Poznań – Abramczyk Polonia Bydgoszcz 20.00 Champions Pack 21.00 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga – finał fazy play-off: Polonia Bydgoszcz – PSŻ Poznań 0.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Jagiellonia Białystok – Górnik Zabrze	ELEVEN SPORTS 2 10.00 Piłka nożna: Liga francuska: Paris Saint-Germain – Le Mans 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: FC Augsburg – Bayern 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter – Parma Calcio 1913 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Borussia Dortmund – Werder 18.00 Formula 1 20.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Como 1907 – Roma 22.00 Inside Serie A (7) 22.40 Bundesliga Weekly (8) 23.20 Ligue 1 Show (7) 0.00 Piłka nożna: Liga francuska: Stade Rennais – Auxerre	POLSAT PLAY 9.00 Winy magazynowe 10.00 Główny handlarz 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii 20.05 Drwali i inne opowieści Bieszczadu 22.00 Górale 22.30 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi 23.00 Polacy za granicą 0.05 Łowca pedofili 1.10 Wzięcie 2.05 Złomiarze 3.05 Starożytni kosmici	TVN TURBO 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.20 Zawodowi handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Duda kontra Szafranski 19.00 Ciężarówka przez pół świata 20.00 Co tu się odegrało? 20.30 Uwaga! Oszust: Schemata z ogłoszenia 21.00 Kupione, zrobione, sprzedane 22.00 Raport Turbo 22.15 Jeździć, obserwować 23.00 Wojny samochodowe	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 Pilcher: Spotkanie klasowe – film obyczajowy, Niemcy 2017 21.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher – Małżeństwo na dobre i złe – melodramat, Niemcy 2017 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TV TRWAM 18.00 Anioł Pański 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.25 Zoologiczny „Królestwo Stworzenia” 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Głos Polski 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Głos serca 22.45 Muzyczne chwile 23.00 Telewizyjny Uniwersytet Biblijny

Więcej nawilżania to mniej zmarszczek

Same kosmetyki liftingujące i przeciwzmarszczkowe to za mało, by cera wyglądała na gładsza i bardziej napiętą. Tu do gry wkracza siła nawilżania w nowoczesnym wydaniu.



SIŁA W OLEJKU

Olejki do twarzy to miksy różnych olejów i składników pielęgnujących. Zwykle są lekkie, dobrze przyswajane przez skórę i nie zostawiają lepkiej warstewki. A gdy się jej obawiasz, masz do wyboru tzw. olejki suche.

Wiedza o nawilżaniu bardzo się przyda, gdy nadejdą chłody i sezon grzewczy. Dodaj do niej nowe zalecenia kosmetologów, które pomogą wygładzić mimiczne, a nawet głębsze załamania skóry.

Duet doskonały

• Wśród składników nawilżających prym wiodą dwa. Warto zwrócić na nie uwagę przy pielęgnacji antiageing. O pierwszym słyszałaś, bo to kwas hialuronowy, a drugi to kwas poliglutaminowy.

• Oba wiążą wodę w naskórku. Hialuronowy działa w różnych jego warstwach, a poliglutaminowy tworzy na powierzchni ochronny film. Uzupełniają się, więc wielu ekspertów uważa, że w pielęgnacji powinny znaleźć się oba te kwasy.

Na kanapkę i nie tylko

• Jeśli sięgasz po serum nawilżające to już plus dla cery! Ale ostatnio modne są esencje nawilżające. Nakłada się je po toniku, niektóre nawet go zastępują, i przykrywa np. serum.

• Ale sam kosmetyk nawilżający to mało, by wygładzić naskórek. Nasycającą warstewkę trzeba domknąć, by wilgoć nie uciekała. Tu na wieczór sprawdzi się olejek do twarzy lub krem emolientowy czyli głównie z olejami, skwalanem, ceramidami. Na dzień na serum położyć lekki krem z SPF, a gdy będzie już chłodniej – barierowy lub z serii zimowej.

Czysta łagodność

• Jeśli się mocno nie malujesz, zrezygnuj

z dwuetapowego demakijażu. Jest ci niepotrzebny, a może osłabić wierzchnią warstwę naskórka i spowodować jej przesuszenie.

• Zwykle wystarczy żel lub pianka o działaniu nawilżającym i z łagodnymi składnikami myjącymi oraz prebiotykami. Woda najlepiej przegotowana i letnia, bo jest bardziej miękka i nie podrażnia. Do osuszania zamiast zwykłego ręcznika, wybierz papierowy. Działa łagodniej i pozwala zachować pożądaną porcję wilgoci na skórze.

NA PÓŁCE

Różana królowa

Woda perfumowana Royal Addiction Rose Otto Kern to kompozycja z zawsze modną różaną nutą. W bazie jest też konwalia i goździk, a zmysłowość nadaje piżmo.

• ok. 100 zł (60 ml)



Z delikatnością

Pianka oczyszczająca Hyalu Fresh Hada Labo Tokyo myje, nie naruszając równowagi skóry. Daje uczucie komfortu. Formuła z m.in. 4 rodzajami kwasu hialuronowego i prebiotykami.

• ok. 40 zł (160 ml)



Słodkie otulenie

Perfumy do włosów Sweet Grace Neboa zostawiają ciepły aromat. Dodatek ekstraktu z dzikiej róży i owoców baobabu działa na pasma pielęgnująco, zapewniając miękkość i blask.

• ok. 35 zł (50 ml)



Lekkość pod oczy

Nawilżający krem-żel pod oczy Hydro Care Bandi wszechstronnie wspiera tę delikatną partię twarzy. Zmniejsza drobne linie i cienie, łagodzi podrażnienia.

• ok. 43 zł (14 ml)



Supernawilżacz

Intensywnie nawilżający hyaluro-żel z serii Beauticine Lab Bielenda to formuła z kwasami: hialuronowym i poliglutaminowym. Przywraca skórze miękkość i elastyczność.

• ok. 33 zł (50 ml)



Częste picie wody
to też rzadsza,
mniej zalegająca
w hemoroidach krew.



3 MNIEJ ZNANE ZASADY

Dieta przy hemoroidach

Na pewno wiesz, że powinnaś jeść więcej błonnika (np. w produktach pełnoziarnistych, warzywach strączkowych), by wypróżnienia były bardziej regularne i łatwiejsze. Ale jest jeszcze kilka reguł, do których warto się stosować.

Dawka probiotyków

Niektóre bakterie korzystnie wpływają na układ pokarmowy i odpornościowy. Ich regularne spożywanie to lepsza perystaltyka jelit i mniej stanów zapalnych, także w końcowym odcinku przewodu pokarmowego. Naturalnymi źródłami probiotyków są fermentowane produkty mleczne. Warto wybierać te o obniżonej zawartości tłuszczu, aby nie obciążać dodatkowo układu pokarmowego. Probiotyki można też suplementować – lekarz doradzi jakie.

Dużo wody

Pomaga ona utrzymać prawidłową konsystencję stolca i ułatwia jego przechodzenie przez jelita. Osobom z hemo-

roidami lekarze zalecają co najmniej 2 litry płynów dziennie. Można sięgać po niegazowaną, wysokozmineralizowaną i bogatą w magnez wodę – pierwiastek ten przyspiesza perystaltykę jelit. Równocześnie warto ograniczyć kawę i alkohol – odwadniają i nasilają objawy hemoroidów.

Gotowanie i pieczenie zamiast smażenia

Nieodpowiednie techniki kulinarne – smażenie, grillowanie – również mogą nasilać dolegliwości spowodowane hemoroidami. Dużo zdrowiej będzie, jeśli mięso upieczesz, a warzywa ugotujesz na parze.

UWAGA!

Pokarmy z dużą ilością cukrów prostych (m.in. nektary owocowe, dżemy, miód, słodzony nabiał) oraz tłuszczów (np. smażone, panierowane mięsa, masło, śmietana, boczek) spowalniają pracę jelit. Ostre przyprawy sprzyjają przekrwieniu miednicy mniejszej i nasileniu dolegliwości.

PROCTO-ZAC®
Herbal

Działa u źródła problemu!

**NATURALNY SPOSÓB
NA HEMOROIDY**



Działa na **przyczynę** powstawania hemoroidów, a nie tylko na objawy



Kasztanowiec wspomaga **uszczelnianie i wzmacnianie naczyń** krwionośnych



Dziurawiec i polifenole z oliwy z oliwek skutecznie łagodzą świąd i pieczenie



Aloes i kwas hialuronowy łagodzą podrażnienia i chronią błonę śluzową



Bez PEG, parabenów, EDTA, fenoksytanolu, SLS i SLES



**Duża tuba
50 ml!**

**Nowa receptura
w terapii hemoroidów**

Producent: BIODULE S.p.A., Włochy

Dystrybutor: Hexanova Sp. z o.o., ul. Brukowa 36, 05-092 Łomianki, Polska

PZH_04_26

NOWOŚĆ • ZAPYTAJ W APTECE • NOWOŚĆ

To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją
używania lub etykietą.



Za najbardziej efektywne w zapobieganiu osteoporozie uważane są ćwiczenia z obciążeniem (np. z hantlami).

MOCNE KOŚCI DO STAROŚCI!

Jak zapobiegać osteoporozie?

Po pięćdziesiątce jej ryzyko wzrasta, bo brakuje nam estrogenów, które do tej pory spowalniały rozpuszczanie tkanki kostnej (tzw. kościogubienie). Panowie także chorują, czemu sprzyja andropauza.

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) ryzyko złamania osteoporozycznego u kobiet po 50. roku życia jest wyższe niż prawdopodobieństwo zachorowania na raka piersi, jajnika i macicy łącznie. To pokazuje skalę problemu i... znaczenie odpowiednio wczesnej profilaktyki.

Żywe bakterie

- Przyjmowanie probiotyków z rodzaju

Lactobacillus może znacząco spowolnić utratę gęstości kości, szczególnie u kobiet po menopauzie. Rzadko kto wiąże osteoporozę z mikrobiotą, dopóki nie dowie się, że to właśnie od niej zależy m.in. wchłanianie wapnia, metabolizm witaminy D oraz regulacja stanu zapalnego.

Lekka nadwaga...

- Między tkanką tłuszczową i kostną istnieją zależności. Im więcej tej

pierwszej, tym więcej też i drugiej! Oczywiście do pewnego stopnia, bo u osób chorujących na otyłość, zwiększa się ryzyko wielu chorób, także osteoporozy.

- Najbardziej podatne na rzeszotowanie kości są kobiety bardzo szczupłe i te o drobnej sylwetce (wyjściowo mają one mniej masy kostnej).

Aktywność

- Gdy kości podajemy regularnym,

umiarkowanym obciążeniem, lepiej odkładają się w nich składniki mineralne.

- Ale... same spacerowanie nie wystarczą (chyba, że będzie to 15 min wchodzenia po schodach)! Zaleca się ćwiczenia z hantlami. Na początek najlepiej wziąć takie o wadze 1-2 kg.

Mocne mięśnie

- Chronią dobrze szkielec. To mniejsze ryzyko upadków i złamań.
- W menu bardzo ważne jest białko (jeśli ważysz 65 kg, powinnaś jeść go ok. 65 g na dobę) oraz kwasy omega-3, które działają przeciwpalnie.



PODSTAWOWY BUDULEC

Jest nim wapń obecny m.in. w nabiale. Kobiety powinny dostarczać dziennie 1000 mg tego składnika mineralnego, a po ukończeniu 50. lat i po menopauzie nawet – 1200 mg. To oznacza, że dziennie trzeba zjeść ok. 150 g żółtego sera albo wypić aż litr mleka. Warto łączyć różne źródła tego składnika, np. mleczne przetwory, sery pleśniowe oraz szprotki z ośmi i tłuste ryby morskie (łosoś, makrela).

NA PÓŁCE Dobroczynna pokrzywa

Cukierki Pokrzywowe Reutter oczyszczają organizm, wspomagając pracę serca i przemianę materii, poprawiają wygląd włosów i paznokci. Dostępne w aptekach i zielarniach.

• ok. 11 zł (50 g)

Hemoroidy lepiej leczone

Rewolucja w leczeniu hemoroidów! Procto-zac MemeThol Barrier Spray to opatentowana technologia, która błyskawicznie walczy z nawracającymi hemoroidami. Likwiduje ból i zmniejsza problem w ciągu 7 dni.

• ok. 79 zł (10 ml)

Do masażu stawów Reumablok Akut

Forte zawiera leczniczy torf oraz naturalne ekstrakty z tarczycy bajkalskiej, rozmarynu, żywokostu i bazylii. Aplikacja w formie masażu rozluźnia stawy, zmniejsza ból, mrowienie i drętwienie stawów.

• ok. 20 zł (125 ml)

Orzeźwiający eukaliptus

Eteryiczny olejek eukaliptusowy Mokosh pozyskiwany z liści eukaliptusa daje poczucie rześkości powietrza i sprawia, że łatwiej odetchnąć.

• ok. 44 zł (10 ml)

W trosce o skórę

Mydło błotno-solne White Flower's może być stosowane do codziennej pielęgnacji każdego rodzaju cery, również wrażliwej, z tendencją łojotokową lub ze skłonnościami alergicznymi. Bogate w mikro- i makroelementy.

• ok. 14 zł (100 g)

CO ROBIĆ, GDY ZACZYNAJĄ DOKUCZAĆ

Stawy nie lubią jesieni

Stawy źle znoszą zimno i wilgoć. Niska temperatura powoduje, że maź znajdująca się wewnątrz stawów gęstnieje, co staje się przyczyną sztywności i bólu. Wilgotnej pogodzie towarzyszy często spadek ciśnienia – ma to wpływ na tkanki znajdujące się w stawach, powoduje ich rozszerzanie się, co też jest bolesne. Układ odpornościowy również reaguje na zmiany pogody. Wahania temperatury i wilgotności wpływają na jego aktywność, co u osób z chorobami autoimmunologicznymi, takimi jak reumatoidalne zapalenie stawów (RZS), może prowadzić do nasilenia procesów zapalnych.

• Ciepłe okłady to jeden z najprostszych i najskuteczniejszych sposobów na zmniejszenie sztywności i bólu. Ciepło poprawia przepływ krwi w tkankach

okołostawowych, rozluźnia napięte mięśnie i zwiększa elastyczność więzadeł. Dobrze mieć pod ręką termofor i jak najczęściej go stosować.

• Warto również sięgnąć po maści z torfem leczniczym i ekstraktami roślinnymi (np. z tarczycy bajkalskiej, rozmarynu, bazylii, żywokostu). Zwłaszcza ten pierwszy może być bardzo pomocny stawom – długo utrzymuje ciepło, przez co zapewnia wolne przegrzewanie tkanek, rozszerzenie naczyń krwionośnych i lepsze mikrokrążenie oraz metabolizm komórkowy. Daje to efekt przeciwzapalny i przeciwbólowy.

• Dodatkowo dobrze jest zadbać o odpowiednio ciepły ubiór podczas spacerów i unikanie wychłodzenia nóg.

• W domu można robić proste ćwiczenia, np. na siedząco prostować przed siebie nogi.



Gdy dolegliwości nie mijają, trzeba iść do lekarza

REKLAMA

STOP reumatycznym bólom stawów

Ból stawów od czasu do czasu dokucza każdemu. Jeśli jednak odczuwasz go podczas codziennych czynności, nie możesz rano wstać z łóżka lub masz ograniczenia w uprawianiu sportu, jest to znak ostrzegawczy poważniejszego problemu, którego nie należy bagatelizować.

- Zmniejsz reumatyczne bóle stawów dzięki **REUMABLOK® AKUT FORTE**, maści zawierającej borowinę, czyli torf leczniczy, który jest jednym ze sprawdzonych środków na bóle stawów, mrowienie i drętwienie.
- Dodatkowo zawarte naturalne ekstrakty z żywokostu, tarczycy bajkalskiej, rozmarynu i bazylii aktywują naturalne mechanizmy przeciwzapalne, łagodzą obrzęki oraz wspomagają regenerację stawów, a regularny masaż maścią rozluźnia zesztywniałe stawy i poprawia ich ruchomość.
- Ten wyrób medyczny jest skuteczny zarówno w przypadku reumatycznych bólów stawów, jak i w chorobach wyrodnieniowych stawów oraz w przypadku ich przeciążenia.



Producent: Simply You Pharmaceuticals a.s.
Podmiot odpowiedzialny za reklamę: Simply You Poland sp. z o.o.

SimplyYou
Poland

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

oprasa.pl/pe0b99271be

Bieg zasiedzenia przerywa podjęcie przez właściciela kroków prawnych w celu odzyskania nieruchomości, np. złożenie pozwu o jej wydanie.

JAK FORMALNIE JE POTWIERDZIĆ?

Zasiedzenie nieruchomości

Od wielu lat użytkujesz dom albo działkę, jednak „na papierze” nie jesteś ich właścicielką? Możesz ustanowić swoje prawo własności.

Wwielu rodzinach są nieruchomości, których stan prawny nie został uporządkowany. Właściciel zmarł, nie przeprowadzono postępowania spadkowego, a dokumenty zaginęły. Sposobem na uregulowanie sytuacji może być zasiedzenie.

Kiedy to możliwe?

- Samo korzystanie z domu, mieszkania czy działki nie przesądza o zasiedzeniu. Nieruchomością trzeba władać jak właściciel: nie tylko mieszkać w domu i uprawiać działkę, ale też o nich decydować.

- Kluczowe znaczenie ma czas. Własność można nabyć po 20 latach nieprzerwanego posiadania w dobrej

wierze – gdy posiadacz jest przekonany, że ma prawo do nieruchomości. Ale większość spraw o zasiedzenie dotyczy posiadania w złej wierze, czyli w sytuacji, gdy posiadacz wie lub powinien wiedzieć, że nie jest właścicielem. Wtedy zasiedzenie jest możliwe po 30 latach.

- O tym, czy warunki zasiedzenia zostały spełnione, zawsze rozstrzyga sąd.

Co trzeba udowodnić?

- Sąd będzie sprawdzał, czy przez wymagany czas byłeś posiadaczem samoistnym: podejmowałaś decyzje dotyczące nieruchomości, ponosiłaś koszty jej utrzymania, przeprowadzałaś remonty, płaciłaś podatki itp. Zbierz dokumenty takie

jak rachunki, decyzje podatkowe, umowy na media.

- Bardzo ważne są zeznania świadków, np. sąsiadów, potwierdzające, że korzystałaś z nieruchomości jak właściciel i nikt tego nie kwestionował.

Jaka jest procedura?

- Należy złożyć wniosek o stwierdzenie zasiedzenia w sądzie rejonowym właściwym dla miejsca położenia nieruchomości. Podlega on stałej opłacie 2 tysiące zł.

- Jeśli sąd uzna, że wszystkie przesłanki zostały spełnione, wyda orzeczenie, w którym stwierdzi nabycie własności przez zasiedzenie.

- Ostatni krok to złożenie wniosku o wpis do księgi wieczystej nieruchomości.

NA PÓŁCE

Policjant z Dubaju. Tom 2

MARCIN MARGIELEWSKI

Dubaj uchodzi za jedno z najbezpieczniejszych miast świata, ale nawet tutaj zdarzają się sprawy, o których policja wołałaby milczeć. Gdy podczas wycieczki znika pięcioletni syn Ewy i Saeeda, rozpoczyna się dramatyczny wyścig z czasem. **Wyd. Prószyński**



Brazylijska gorączka

ANNA FRYCZKOWSKA

Historia Franki, młodej chłopki, która wraz z rodziną opuszcza polską wieś i wyrusza za ocean. Na miejscu zamiast żyznych pól czeka ich duszna dżungla. **Wyd. W.A.B.**



Tajemnice Mezopotamii

SELENA WISNOM

Odczytując historie zapisane na glinianych tabliczkach zgromadzonych w bibliotece jednego z najpotężniejszych władców Asyrii, autorka pokazuje życie mieszkańców starożytnego świata. **Wyd. Prószyński**



XXVI Dzień Papieski

Dzień Papieski to dzień radości i pamięci o Papieżu Polaku. W tym roku będzie my go obchodzić po raz 26.

Tegoroczny Dzień Papieski przypada w niedzielę 11 października. Będzie mu towarzyszyć hasło „Uczeń-Misjonarz”. Jak co roku podczas obchodów odbędzie się zbiórka pieniędzy na pro-

gram stypendialny prowadzony przez Fundację „Dzieło Nowego Tysiąclecia”. Fundacja realizuje go już od 26 lat, wspierając niezamożną młodzież i pomagając jej wyrównywać szanse edukacyjne. Z programu korzystają uczniowie i studenci pochodzący z niewielkich miejscowości, które liczą nie więcej niż 20 tysięcy mieszkańców.



XXVI Dzień Papieski 11 X 2026

W CZYM MOŻE CI POMÓC?

Spółeczny inspektor pracy

Twój pracodawca nie przestrzega przepisów dotyczących czasu pracy, urlopów lub wynagrodzenia? Dopuszcza do pracy niesprawną maszynę, nie zapewnia środków ochrony, nie przeprowadza szkoleń BHP albo ignoruje zgłoszenia o zagrożeniach? Jeśli w firmie działa społeczny inspektor pracy (SIP), z takimi problemami możesz zwrócić się do niego.

Jakie ma uprawnienia

To pracownik wybrany przez załogę, który sprawuje społeczny nadzór nad przestrzeganiem prawa pracy, w szczególności przepisów BHP. Do jego zadań należy kontrola stanu maszyn i pomieszczeń, w których wykonywana jest praca. Może wystąpić do pracodawcy o usunięcie stwierdzonych uchybień oraz

o udostępnienie dokumentów związanych ze sprawą. W razie wypadku przy pracy może uczestniczyć w postępowaniu powypadkowym i sprawdzać, czy pracodawca podjął działania zapobiegające podobnym zdarzeniom w przyszłości.

Zgłoszenie do PIP

Gdy pracodawca nie reaguje lub sytuacja stwarza zagrożenie, społeczny inspektor może zwrócić się do Państwowej Inspekcji Pracy. Warto wiedzieć, że PIP ma „państwowe” uprawnienia kontrolne – może prowadzić kontrole, wydawać nakazy i stosować środki prawne. Rola SIP jest bardziej ograniczona, polega na działaniu w interesie pracowników, wskazywaniu nieprawidłowości, ich dokumentowaniu i uruchamianiu właściwych procedur.

SIP działa w firmach, w których funkcjonują zakładowe organizacje związkowe. Gdy ich nie ma, pracownicy mogą wybrać przedstawiciela do spraw BHP.



FOT. Adobe Stock

KolagenCito dobry wybór każdego dnia!

Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w organizmie¹.

Produkt wzbogacony z kolagenem i witaminą C dla osób, które chcą świadomie dbać o swoją codzienną dietę. Wygodna forma miękkich pastylek sprawia, że KolagenCito możesz mieć zawsze przy sobie. KolagenCito – dobry wybór! To produkt stworzony z myślą o osobach, które cenią doświadczonego producenta, wygodną formę oraz znane składniki. KolagenCito zawiera kolagen oraz odpowiednią ilość witaminy C, która pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu, w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry, kości, chrząstki, ścięgna oraz naczyń krwionośnych. Dzięki praktycznej formie miękkich pastylek nie wymaga rozpuszczania ani przygotowywania. Wystarczy ssnąć do 3 pastylek dziennie – wygodnie w domu, w pracy, w podróży czy

podczas aktywnego dnia. To prosty sposób na wzbogacenie codziennej diety o kolagen i witaminę C. Ponadto witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

W nowoczesnej formie KolagenCito – to twój codzienny przyjaciel

KolagenCito to także doskonały pomysł na praktyczny i wartościowy prezent dla bliskiej osoby, która dba o zdrowy styl życia i świadome odżywianie. Eleganckie opakowanie produktu sprawia, że będzie trafionym upominkiem na wiele okazji.



Produkt jest chroniony prawem patentowym na świecie, co potwierdza jego oryginalność i wyjątkowy charakter. Wybierając kolagenCito, sięgasz po produkt opracowany z myślą o wzbogaceniu diety i codziennym komforcie stosowania.

KolagenCito – wygoda i sprawdzone składniki każdego dnia.

Kupisz w aptekach i sklepach zielarskich.

PRZYDATNE W DOMU

Zastrzyk energii

Suplement diety w postaci ziołowo-owocowej herbatki dla aktywnych Naturalna energia. Pokrzywa dodaje sił, orzeszki cola zmniejszą uczucie zmęczenia, a mate pobudza i wzmacnia. Hibiskus, skórka pomarańczy i imbir nadają świeży smak.

■ Herbapol, 5,39 zł/20 sasz.

Gotowy dodatek

Ogórki konserwowe w drobnej kostce, Rolnik, to praktyczny dodatek do sałatek, sosów tatarskich i kanapek – bez krojenia i bez bałaganu. Idealne, gdy chcesz szybko podkręcić smak potrawy wyrażną, klasyczną nutą ogórka konserwowego.

■ Rolnik, ok. 8 zł/300 g

Dla koneserów

Limitowana edycja Śliwki Nałęczowskiej inspirowana filmem „Lalka” to elegancka odsłona kultowych pralin: kan-dyzowana polska śliwka z kremem kakaowym w deserowej czekoladzie, zamknięta w kolekcjonerskim pudełku.

■ Solidarność, ok. 20 zł/190 g



Francuskie przeboje

Chrupiące, maślane warstwy oraz aromatyczne nadzienie robią wrażenie i nie wymaga to wcale zbyt wielkiego trudu. Ciasto francuskie to idealny plan na słodką chwilę!

Gruszki w szlafroczkach

SKŁADNIKI: • 120 ml białego wina • 250 ml soku jabłkowego • 2 łyżki soku cytrynowego • 60 g cukru • 4 twarde gruszki • 20 g gorzkiej czekolady • 2 łyżki posiekanych orzechów laskowych • 200 g ciasta francuskiego • 1 żółtko • 1 łyżka mleka • 1/2 łyżeczki cynamonu • 1/2 op. cukru waniliowego

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagotuj 300 ml wody z winem, sokiem jabłkowym, cytrynowym, cynamonem i cukrem. Gruszki obierz, zetrnij wierzchy. Włóż do wrzącego płynu i gotuj 5 minut.
2. Czekoladę posiekaj, połącz z orzechami. Z ciasta wytnij 4 kółka. Ułóż na blasze z pergaminem. Postaw gruszki. Napełnij czekoladą

Żeby ciasto urosło i było maksymalnie kruche, dobrze je przed przygotowaniem schłódź, a potem włóż do mocno nagrzanego piekarnika (200–220°C). Nie przesadzaj z ilością nadzienia, bo wilgoć utrudnia dopiekanie warstw.

z orzechami. Przykryj wierzchami. Pozostałe ciasto potnij na paski. Owiń nimi owoce. Posmaruj roztrzepanym żółtkiem. Posyp cukrem waniliowym. Piecz 15 minut w temp. 240°C.

Czas przygotowania: 40 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: łatwy

Zawijaski z morelami

SKŁADNIKI: • 125 ml mleka • 3 żółtka • rdzeń z 1/2 laski wanilii • 30 g cukru • 10 g mąki ziemniaczanej • 6 moreli (mogą być z puszek) • 1 op. (ok. 450 g) mrożonego ciasta francuskiego

PRZYGOTOWANIE:

1. Mleko zagotuj z wanilią. Żółtka utrzyj z cukrem i mąką. Do masy żółtkowej wlej gorące mleko z wanilią. Zagotuj, mieszając. Budyń wystudź, a potem wstaw do lodówki na 1 godzinę.

2. Morele sparz, obierz, przekrój i wyjmij pestki (jeśli są z puszek to osącz). Ciasto rozwiń. Pozostaw w pokojowej temperaturze 10 minut, by rozmarzło. Potnij na 6 kwadratów.
3. Kwadraty posmaruj budyniem, pozostawiając wolne brzegi. Na każdym połóż 2 połówki moreli. Wolne końce zawiń do środka i zlep. Ciastka ułóż na blasze z pergaminem. Posmaruj żółtkiem. Piecz przez 20 minut w 200°C.



Czas przygotowania: 40 minut
Porcje: 6
Stopień trudności: łatwy

Placek z malinami i białą czekoladą

SKŁADNIKI: ● 400 g francuskiego ciasta ● 50 g białej czekolady ● 100 g mascarpone ● 125 g dżemu malinowego ● 1 jajko ● 2 łyżeczki cukru pudru

PRZYGOTOWANIE:

1. Czekoladę posiekaj. Jajko rozbij. Oddziel białko od żółtka. Białko roztrzep, a żółtko wymieszaj z 1 łyżką wody.

2. Ciasto rozwiń. Przetnij na pół. Jedną część przełóż na blachę z pergaminem. Posmaruj warstwą mascarpone, zostawiając

brzeży (1 cm), i rozprowadź dżem. Posyp kawałkami czekolady. Wolne brzeży ciasta posmaruj białkiem. **3.** Na drugiej części ciasta zrób nacięcia w odległości 2,5 cm od środka, tworząc wzór w kształcie choinki. Płat ostrożnie umieść na cieście z nadzieniem i dociśnij brzeży. Wierzch posmaruj żółtkiem. Piecz 20-25 minut w 200°C. Posyp cukrem pudrem.

Czas przygotowania: 45 minut

Porcje: 16

Stopień trudności: średni



Tarta z borówkami

SKŁADNIKI: ● 150 g borówek amerykańskich ● 1 op. ciasta francuskiego XXL ● 1 op. budyniu śmietankowego ● 3 łyżki cukru ● 200 ml mleka ● 200 g śmietany 36% ● 3 łyżki mielonych migdałów ● 70 g ciastek cantuccini ● cukier puder do oprószenia

PRZYGOTOWANIE:

1. Proszek budyniowy połącz z cukrem i 1/2 szklanki mleka. Pozostałe mleko i śmietanę zagotuj. Wlej rozrobiony proszek budyniowy i gotuj minutę. Ostudź.

2. Ciasto rozwałkuj, lekko je rozciągając. Plackiem wyłóż spód i boki tortownicy, nadmiar ciasta odetnij. Piecz 25 minut w 200°C. Ostudź. **3.** Borówki umyj i osusz. Spód ciasta posyp migdałami, następnie nałóż budyń. Na nim rozłóż borówki, lekko wciskając je w masę. Ciastka cantuccini rozkrusz, posyp nimi wierzch tarty. Oprósz ją cukrem pudrem.

Czas przygotowania: 45 minut

Porcje: 10

Stopień trudności: łatwy

Szarlotka z patelni

SKŁADNIKI: ● 1 op. ciasta francuskiego ● 1 łyżka masła ● 200 g śmietany 18% ● 1 jajko ● cynamon ● 2 łyżki mleka ● 2 cukry waniliowe ● 2 małe jabłka ● 1 łyżka zmielonych migdałów ● 2 łyżki płynnego miodu ● grubo posiekane migdały ze skórką

PRZYGOTOWANIE:

1. Patelnię bez plastikowych części lub płaską formę posmaruj masłem, wstaw na 10 minut do piekarnika nagrzanego do 200°C.

2. Śmietanę zmiksuj razem ze szczyptą cynamonu, mlekiem i 1 op. cukru waniliowego. Jabłka umyj, oczyść, pokrój w plasterki. **3.** Ciastem wyłóż gorącą patelnię, posyp mielonymi migdałami. Wyłóż jabłka, polej śmietaną z dodatkami. Skrop miodem, posyp posiekanymi migdałami. Piecz ok. 25 minut w 200°C. Po wyjęciu oprósz resztą cukru waniliowego.

Czas przygotowania: 45 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: łatwy



podróże

PERU

Na tropie Złotego Miasta

Tu możemy przeżyć przygody jak Indiana Jones. Z zapartym tchem, bo widoki boskie a rozrzedzone powietrze nie daje oddechu.

Magiczny widok na Machu Picchu. Ta panorama zniewala; unieruchamia, by jak najdokładniej zachować ją w pamięci.



Vinicunca. Oto magiczne Góry Siedmiu Kolorów. Punkt widokowy jest na wysokości ponad 5 tys. metrów n.p.m.



Dawne rytuały nie są przeznaczone tylko dla turystów. Przetrwwały wymieszane z narzuconym brutalnie chrześcijaństwem.



Życie jest tu trudne, ale dalecy potomkowie Inków są pogodni, ubierają się bardzo kolorowo.

Cusco leży wysoko w Andach, na ok. 3400 m n.p.m.. Tu nawet powietrze ma smak przygody: rzadkie, jakby przefiltrowane przez śnieżne granie. Dawna stolica imperium Inków wygląda jak miasto z dwóch epok naraz. Masywne, perfekcyjnie dopasowane mury z andezytu dźwigają barokowe fasady.

Kamień, krew i złoto Słońca

To właśnie stąd rządili Inkowie, zanim w XVI wieku wkroczyli Hiszpanie i zaczęli rozbierać święte miejsca, budując na nich kościoły. W Sacsayhuamán, nad miastem, kamienne bloki są tak wielkie i tak ciasno spasowane, że palec nie znajdzie szczeliny. Jak to możliwe?

Machu Picchu , brama nieba

Do Machu Picchu nie wchodzi się jak do zabytku. Tam się dociera jak do legendy, pośród mgieł, które potrafią odsłonić tarasy i świątynie na kilka sekund, by zaraz je „połknąć”.

Cytadela leży na grzbiecie między szczytami. Z każdej strony spadają pionowe zbocza porośnięte zieleńią, w której – łatwo w to uwierzyć – ukryte są przejścia i komnaty. W okolicy Huayna Picchu i Świątyni Słońca łatwo poczuć, że to nie tylko architektura, ale... sekretna mapa.

Gdzie jest El Dorado?

Inkom złoto nie służyło wyłącznie do bogacenia się; było „potem słońca”, boską materią, z której robiono rytualne maski i ozdoby.

Legendy o Złotym Mieście wciąż żyją. Jak te o zrabowanych przez Hiszpanów ładunkach zaginionych w dżungli albo o tych ukrytych tak, by nie wpadły w ręce najeźdźców.

Warto odwiedzić Muzeum Złota w Limie (Museo Oro del Perú). Zobaczemy tam, jak ten mit wygląda w dziś. Setki przedmiotów, misternych jak pajęczyna, i zbroje, które błyszczą jak świeżo wykute.

Wysoko w Andach, kiedy Cusco niknie w mroku, a nad graniami pojawiają się gwiazdy, trudno myśleć racjonalnie. W takim miejscu tajemnica jest częścią krajobrazu. Żyje w kamieniu, w mgłę, w ciszy tarasów i w ścieżkach, które prowadzą dalej, niż pokazuje mapa. I nawet jeśli nie znajdziemy skarbu Inków, wrócimy z czymś bezcennym. Z wrażeniami, że dotknęliśmy prastarej tajemnicy.

PAWEŁ ZAPAŁA

TELETYDZIEŃ 95

czy pamiętasz, że... 9 – 15 października

9.10.1936 – W WARSZAWIE URODZIŁA SIĘ
AGNIESZKA OSIECKA

Piosenki czy reportaże?

„Jestem dziennikarką. Dla tego wiele moich piosenek to po prostu rymowane reportaże” – mawiała. A tych tekstów napisała niemało, bo znawcy i wielbiciele jej twórczości szacują, że było ich około 2000! I śpiewały je takie gwiazdy jak Maryla Rodowicz, Skaldowie, Sława Przybylska, Kalina Jędrusik, Magda Umer, Edyta Geppert, Seweryn Krajewski czy Krystyna Janda. To właśnie aktorka, która zagrała w „Człowieku z marmuru” postać wzorowaną na Agnieszce Osieckiej, podkreślała, że jej teksty to gotowe scenariusze ludzkich losów.



11.10.1991 – PREMIERA
FILMU „KROLL”

Prawie jak z Ameryki...

Kiedy „Kroll” wszedł 35 lat temu na ekrany, jeden z krytyków napisał, że pełnometrażowy debiut reżyserski Władysława Pasikowskiego to „pierwszy amerykański film produkcji polskiej”. Z taką oceną zgodzili się również widzowie, którzy ruszyli do kin niczym na wielki hit zza oceanu.



W SKRÓCIE

9.10.1995 – premiera serialu W. Wójcika „Ekstradycja”.
10.10.1961 – urodziła się Danuta Stenka.
11.10.1830 – w Warszawie odbył się pożegnalny koncert przed jego wyjazdem do Wiednia i Paryża.
12.10.1931 – w Rio de Janeiro odsłonięto 38-metrowy pomnik Chrystusa Odkupiciela. Zaprojektował go Paul Landowski francuski rzeźbiarz polskiego pochodzenia.
13.10.1952 – w Warszawie powstał dziecięco-młodzieżowy zespół artystyczny „Gawęda”.
14.10.1864 – w Strawczyniu urodził się Stefan Żeromski.
15.10.1990 – premiera filmu Wojciecha Marczewskiego „Ucieczka z kina Wolność”.

Od 9 października do 15 października 2026

HOROSKOP



Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Mów jasno, czego oczekujesz, ale daj drugiej stronie czas na odpowiedź. **PRACA** Wyznacz jeden najważniejszy cel. Strategia okaże się skuteczniejsza niż pośpiech. **ZDROWIE** Możesz teraz odczuwać spadek sił vitalnych. Kładź się spać o stałej porze.



Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ Staraj się doceniać drobne gesty ukochanego. Nie czekaj na wielkie deklaracje. **PRACA** Kurs lub warsztat otworzy nową ścieżkę rozwoju. To dobry moment na dopięcie formalności. **ZDROWIE** Zwróć uwagę na trawienie oraz regularność posiłków.



Bliźnięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Zapytaj spokojnie, jeśli coś Cię niepokoi. Dyskusja oczyści atmosferę. **PRACA** Networking może przynieść ciekawą szansę. Uporządkuj swoje notatki z pomysłów. **ZDROWIE** Odpocznij od ekranów i przewietrz mieszkanie, żeby poprawić koncentrację.



Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Warto wrócić do tematu zaufania. Singielki mogą zatęsknić za kimś z przeszłości. **PRACA** Przejmij inicjatywę w sprawie, która utknęła. Rozmowa z szefem określ priorytety. **ZDROWIE** Wybierz łagodne ćwiczenia, odpoczynek psychiczny i kontakt z naturą.



Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ Inspiruj bliskich zamiast z nimi rywalizować. Wspólne wyjście doda relacji blasku. **PRACA** Przygotuj portfolio lub krótkie podsumowanie sukcesów. Ktoś zauważy Twoją konsekwencję. **ZDROWIE** Nie przesadzaj z obowiązkami. Pozwól sobie na zasłużony relaks.



Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Posłuchaj uważnie, zanim doradzisz. Wrażliwość pomoże Panom zrozumieć drugą osobę. **PRACA** Sprawdź szczegóły umów i terminów. Wychwycisz to, co innym umyka. **ZDROWIE** Zadbaj o stawy i rozgrzew kę przed aktywnością. Pilnuj nawodnienia.



Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Zaproponuj randkę opartą na rozmowie. Nie planuj atrakcji kosztem bliskości. **PRACA** Mediuji, ale nie przejmuj cudzych konfliktów. Dyplomacja to Twoja mocna strona. **ZDROWIE** Uważaj na przeciążenie emocjami. Wieczorem idealny będzie rytuał wyciszający.



Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ Unikaj oskarżeń i domysłów. Intensywność uczuć wymaga spokojnego tonu. **PRACA** Przeanalizuj dane, zanim podejmiesz decyzję. Nieoczywiste rozwiązanie jest blisko. **ZDROWIE** Medytacja zredukuje stres. Pasja, jak fotografia lub taniec, uwolni energię.



Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ Pamiętaj o tym, by ustalać wspólne cele. Harmonia wraca, gdy mówisz o swoich potrzebach. **PRACA** Zapisz się na kurs podnoszący kompetencje. Plan nauki przyniesie realny efekt. **ZDROWIE** Ruch w plenerze – trekking, rower lub szybki marsz – doda lekkości.



Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Zaufaj partnerowi zamiast go kontrolować. Sama także dotrzymuj słowa. **PRACA** Skup się na karierze. Webinar lub konsultacja z mentorką przyniesie zawodowe korzyści. **ZDROWIE** Jeśli długo siedzisz, rób przerwę na rozciąganie, żeby odciążyć plecy.



Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Flirt może przerodzić się w coś poważniejszego. Unikaj niedomówień; łatwo o błędne wnioski. **PRACA** Sprawdź nowe narzędzie lub aplikację. Technologia pomoże zaoszczędzić czas. **ZDROWIE** Zrób sobie reset poprzez zmianę otoczenia, choćby spacer inną trasą.



Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Słuchaj serca, lecz sprawdzaj również fakty. Obietnice wymagają czasu. **PRACA** Rybom dobrze pójść zadania twórcze. Ustal jednak granice, żeby nie brać na siebie za dużo. **ZDROWIE** Jeśli jesienią często chorujesz, rozważ suplementację witamin.

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



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

96 TELETYDZIEŃ

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

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

Fotorealistyczne obrazy w tym wydaniu, które zostały wygenerowane lub zmodyfikowane przy użyciu sztucznej inteligencji, oznaczamy następującym symbolem:

sojowy „ser”	▼	reżyser „Ojca chrzestnego”	▼	po styczniu	▼	duszek leśny	▼	Sam „Park Jurajski”	▼	wielka ilość	▼	może użądlić	▼	leczy rany	▼	japońskie zapasy
▶				wzór, ideał		styl życia danej społeczności	▶					syn Kronosa i Rei	▶			
dopasuje okulary		mleczny cukierek	▶			1		nietakt	▶					np. „Antek”		liche spodnie
▶						sypialnia waćpani	▶	ryba akwariorowa	▼	żywi się pedami eukaliptusa	▼	wylom w murze	▶	wiązka zboża	▶	
... Tele-szyński, aktor		szybka karetka	▼	karmi młode mlekiem		dawniej usypiał	▶						▼	trójdźwięk		sąsiad Iraku
jedna z planet	▶		▼					ogon zająca	▶		4			ruch karuzeli	▶	
▶		3		z datkami	▶					Makłowicz	▶					
gorzki porażki	▶	korsarz	▶					paryski pałac	▶					w nim odcisk pieczęci	▶	2
▶				ważna dla hodowcy	▶	5				Isabelle „Królowa Margot”	▶					

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Wpisz rozwiązanie

między kafelkami	▼	rodzinne miasto Beksin-skiego	▼	roz-żarzona częstka	▼	np. krwionośny	▼	„Wspamięniał...” serial turecki	▼	kabaret Smolenia	słowa piosenki	▼	światlisty krag na niebie	▼	karny na boisku	▼
pionowa ściana grani	▶		▼			5	ptak, węzłodjad	▶							3	
kocioł	▶			nać kartoflana	▶					w Portu-galii przed euro	▼	maneż		niezbyt donośny, jednostajny szmer	▼	krój płaszcza
▶		4				ma je niewinny	▼	sprzedaż za granicę	▶							
ma stolicę w Ottawie		... Woronowicz		szkic o sztuce	▶	bezkres	▶	dziurawe w kuchni	▶					pogoda		... spokoju
▶			▼	niegodziwość	▶	cugle, wodze	▶					palmowa mączka	▶			
... Abel, „Intruz”		ostrzy czubek	▶					... Grabowska, aktorka	▶						2	
▶		6				dawna opaska na wąsy	▶	1					kontuzja na treningu	▶		
... Królikowski, „Ranczo”			▶	zagrała Marię Callas	▶				sofa	▶						

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

krzyżówka

dodatkowy profit	ognisty koń	chrust z lasu	▼	tablica z nazwą sklepu	▼	Julia ..., "Raport Pelikana"	forma płatności	▼	Jerzy ..., Chilon w "Quo vadis"	tępi się podczas golenia	▼	małpiatka z lemurów	▼	następuje po starym
►	▼		5	bagienna mgła	►		▼		falbanka pod szyją	►				
..., pokre- wieństwa		w nim winda	►			generał sułtana	►					dawny żołnierz piechoty		paczka papieru do drukarki
►				..., Karewicz, słynny Brunner	►				przywód- ca	►				
modny kierunek		powieść, nowela	był walutą Włoch	►		ryżowy trunek	►			6	np. bramini		domena wiedźmy	
►				stoń kopalny		od A do ...		rozpórka	przy krosnach	►				
jeździ między piętami	prelekcyj, odczyt		żonkil	jest nim mech	►				sakiewka, kiesa	►				
►						Ostrow- ska, aktorka		najstar- sza epoka jury				Indyjski wokół Madaga- skar		zawsze opanowa- ny
►		8		opowieść o Demeter	►		plakat teatralny		mocarz	górna część tułowia	►			
postać z "Samych swoich"	►					odmiana węgla kamien- nego	►							4
angielska dama		gietki, cienki pręt metalowy		kopalina z bagien	►			mała judoki		podkreśla rzęsy			drobny węgiel	
►				klebek wełny		miejsce spotkań masonów		na piłkę lub śmieci	►					
zagrała Izabelę Łęcką	►						1			uskok na ringu	►			
wybryk natury	odpłatna naprawa		rakotwór- czy minerał	opiekunka małego dziecka		pachnący tlen	►			władał Rosją		strofa złożona z ośmiu wersów		dobra okazja
►					7	Eryk ..., "Moja krew"		stolica Arabii Saudyj- skiej		pojazd Janka Kosa	►			
ma l.at. 44		leczy naparami	►						pieśń z Lizbony		przedsta- wienie wyglądu		nad zlewem	
		metro- polia Azerbej- dżanu	►			duża papuga		opaska tenisisty	►					
►				utwór Ezopa	►					plótno na worki	►			2
deska dla slalomisty		chroniona bogotka	►					9	ekscen- tryk	►				
►	3			tłuszcz zajęczy	►					miasto w Jemenie	►			

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Wpisz
rozwiązanie

**CHWILA
NA RELAKS**

Nowy **świat Kobiety** Miesięcznik tworzony przez ekspertów!

Teraz jeszcze piękniejszy i ciekawszy!



Więcej porad, inspiracji i krzyżówek! Nowe strony:



● ROZMOWY Z TERAPEUTĄ, LEKARZEM, EKSPERTEM FINANSOWYM



● PSYCHOLOGIA W PRAKTYCE



● CUDOWNY ŚWIAT ROSLIN

MIESIĘCZNIK DOSTĘPNY W PUNKTACH SPRZEDAŻY PRASY I URZĘDACH POCZTOWYCH

eprasa.pl e0b99271be



ZABIERZ GO W NOWE PRZYGODY!

KAŻDY TWÓJ KROK BRZMI LEPIEJ.



ZESKANUJ KOD
ABY UZYSKAĆ
WIĘCEJ
INFORMACJI

