NETFLIX Disney+ prime video HBO max CANAL+

9.10-15.10.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Tele Tydzień

Nr indeksu 37836A

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

NAJBARDZIEJ WYCZEKIWANA PREMIERA ROKU!

W KINACH OD 30 WRZEŚNIA

LALKA

KAMILA 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?



LIGA EUROPY
LECH POZNAŃ – BAYER LEVERKUSEN

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

ISSN 1230-7912
41
9 771230 791600

Numer w sprzedaży do 11.10.2026

REKLAMA

BEZPRZEWODOWY • 8 NARZĘDZI W 1 • GOTOWY DO PRACY W 30 SEKUND

PRZEŁOM 2026!

WYKONAJ PRACE 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 WYCZERPANIA ZAPASÓW

AKUMULATOR 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, wykaszarka do zarośli, przycinarka teleskopowa do gałęzi, kosa do zboczy... **Zero kabli, zero benzyny, duża wygoda.**

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 UCHWYT

3 RÓŻNE KĄTY NACHYLENIA OSTRZA

4 WYMIENNE TYPY OSTRZY W ZESTAWIE

KOMPAKTOWY I SKŁADANY

MOCNY SILNIK



LEKKIE I ŁATWE W OBSŁUDZE

* Masa urządzenia bez akumulatora.

Dlaczego 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 użytkowanie.

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

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)

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 dziesięciu 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 Wisły, 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 Łęcznej czy tarocistka z Zawiercia. O tym, co ich spotka w sanatorium, przekonamy się w przyszłym roku, kiedy 9. edycja zawita do telewizji. **JK**



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 czoła niezwykłym zadaniom zlecanym im przez tytułowego Taskmastera, czyli Adama Woronowicza, u którego boku czuwa niezmordowanie 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**



Uczestnicy znów powalczą o wyjątkowe trofeum – złotą głowę Taskmastera.

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 pewno obejrzymy w Netfliksie, 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**



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

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

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

eprasa.pl e0b99271be

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

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.

epress.pl e0b99271be

Weź udział w Plebiscycie. Czekają nagrody!



Albatros travel

1x WYCIECZKA 2-OSOBOWA: OSLO, 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 oktagonalną 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.

4x GŁOŚNIK JBL XTREME 5



JBL Xtreme 5 to przenośny głośnik z mocnym brzmieniem JBL Pro Sound i technologią **AI Sound Boost.** Oferuje do 28 godzin pracy na baterii, odporność na wodę i kurz (IP68), funkcję powerbanku oraz łączenie wielu głośników przez Auracast™. **Sprawdzi się zarówno na świeżym powietrzu, jak i podczas domowych imprez.**

WARTOŚĆ: 1499 zł

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 QLED 60HZ 4K

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

WARTOŚĆ: 1649 zł

MAGENTA TV

2x NAGRODA 1000 zł

UFUNDOWAŁA MARKA HORTEX

SPONSOR TELEKAMER TELE TYGODNIA 2026

Hortex

5x VOUCHER DO WYKORZYSTANIA NA STRONIE COSTWAY.PL



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

COSTWAY

WARTOŚĆ: 500 zł

FOT. materiały prasowe

Zwycięzca jest zobowiązany do zapłacenia 10% podatku od nagrody, której wartość przekracza 2000 zł. Zdjęcia nagród są poglądowe.

od 359 zł
SREBRNY NASZYJNIK
Z CYRKONIAMI
wzór AP542-1736

od 259 zł
SREBRNE KOLCZYKI
Z CYRKONIAMI
wzór AP542-1735

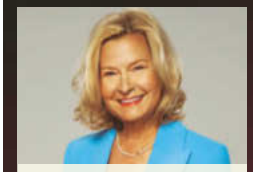
od 219 zł
SREBRNY PIERŚCIONEK
Z CYRKONIAMI
wzór AP542-1737

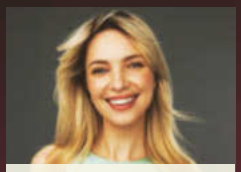
APART.pl

REKLAMA

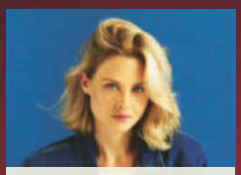
Telekamery Tele Tygodnia 2026: nominacje

AKTORKA


Barbara Bursztynowicz


Paulina Gałązka


Katarzyna Herman

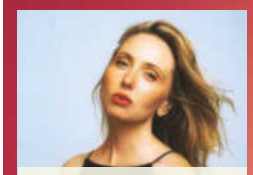

Anna Karczmarczyk


Joanna Kulig


Magdalena Różczka


Anna-Maria Sieklucka


Agata Turkot


Justyna Wasilewska


Zofia Zborowska-Wrona

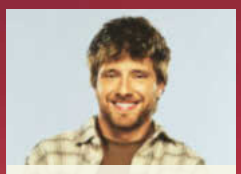
AKTOR


Ireneusz Czop


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 wchodzą 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.



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
- Agustin Egurrola
- Dawid Kwiatkowski
- Alicja Majewska
- Michel Moran
- Rafał Maserak
- Magdalena Narożna

eprasa.pl e0b99271be

SERIAL



Czarna śmierć



Drelich



Heweliusz



Młode gliny



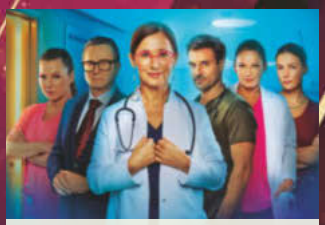
Ołowiane dzieci



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, zeskanuj kod QR:

PREZENTER / PROWADZĄCY / GOSPODARZ SHOW

- Krzysztof Czeczot
- 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

FOT. : FOT. TVP/Iza Grzybowska, TVP/P. Pączkowski, TVN WBD/Adam Pluciński MOVE (4), TVN/Iza Grzybowska, TVP/Bogdan Jabłoński, TVP (3), Netflix/Marcin Oliva Soto (2), Rafał Chojnacki, Greta Burzyńska, AKPA (6), Netflix (2), TVN WBD (2), HBO MAX, TV Puls, Stopklatka, Canal+, arch. prywatne



REKLAMA

eprasa.pl eoh9927106

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



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 podejdę.

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 podbijała serca widzów wspaniałymi rolami serialowymi m.in. w „Magdzie M.", „Prawie Agaty" czy „The Office PL".

eprasa.pl e0b99271be

wystąpił Leszek Możdżer. I to był przełom. Byłam zafascynowana tym, co wyprawia 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 wyczucie 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 myśli o jakiejś ewentualnej zmianie. Bo kiedy przez rok się nic nie dzieje, pomimo sporego wysiłku, może przyjść zwątpienie. 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 się pokazać? Wtedy jeszcze nie kręcono tylu seriali, co dzisiaj.



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

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 okaże, 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 uzewnętrznić w roli.

„Każdy aktor czeka na okazję, która pozwoli mu przeżyć metamorfozę."

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 Monisię Obarę, która była wtedy w ciąży.

Żałowałam – 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 zawinięta w kocyk, popijając herbatkę i czytając książkę?

Nigdy nie zdarzyło mi się zawinąć 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 nadąża. 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).

fot. East News, Forum, AKPA, TV4/Łukasz Zembrzuski, Canal+

eprasa.pl e0b99271be

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



fot. TVN (5), Polsat, WP TV

eprasa.pl e0b99271be



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

Ministerstwo Cyfryzacji

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

eprasa.pl eb99271be



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.

ZĄB ZA ZĄB
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 wiły się długie kolejki. A kiedy film zszedł z ekranów, trafił do „drugiego obiegu" – często pokazywano go w salach katechetycznych lub podziemiach kościołów.

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 fimu 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 dokształcać. – Na szczęście jezuici mieli w zwyczaju prowadzić dzienniki swojej pracy w Ameryce Łacińskiej między 1550 a 1750 rokiem. Przeczytałem fragmenty kilku, a także parę ksiażek 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 Medelin, 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 zaostrzenia 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

FOT. TVP

eprasa.pl e0b99271be

REKLAMA

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 podrażniać. 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 potwierdzona[3] 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 klinicznie[5]



Skuteczność potwierdzona naukowo

(GTIN 4260344399437)

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

[1]Black 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 • [2]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. • [3-5]Andresen 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. • [4]W porównaniu uwzględniono wyłącznie badania dotyczące szczepów probiotycznych. Zdjęcie ma charakter ilustracyjny.

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

eprasa.pl e0b99271be


Mąż Kamy nie spodziewa się..


Maria chce wybaczyć zdradę.

...Domańskiej w swoim ulubionym klubie sportowym.


Paweł ma mniej wyrozumiałości wobec Artura niż matka.



CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?
CZYTAJ ŚWIAT SERIALI

M jak miłość

Szefowa Marcina nie rezygnuje z prób usidlenia podwładnego. Zduński na wieść o romansie ojczyma 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 Rogowska 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 mogłaby 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 kłóci 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 naszyjnik, 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


Henia musi zwolnić i zająć się zdrowiem.

PO ODC. 4752
Wychodzi na jaw, że Jaromir jest homoseksualistą. Ożenił się z Zosią, by uniknąć pretensji ojca. Dżesika 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

ŚR 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 mąci 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.

ŚR ODC. 4264
Maja umawia się na kawę z przyjacielem ze studiów. Uprzedza 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

eprasa.pl e0b99271be

od piątku 9.10 do czwartku 15.10





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

ŚR 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. Bradecka, by zostać przy synku w szpitalu, naraża się szefowi. Prosi Martę, żeby zastąpiła ją w programie na żywo. 35 min

ŚR 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 pomóc w kontaktach z siostrą. 35 min

CZ ODC. 4295
Ula nie zdaje egzaminu. Wykładowca zaprasza ją na konsultacje. Junior chce zrezygnować z treningów. Zostaje zakwalifikowany do udziału w obozie bokserskim w Hiszpanii. 35 min



REKLAMA



eprasa.pl e0b99271be



Lombard. Życie pod zastaw 19

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

Skazaniec Jan wikła się w dwa romanse. Jego kochanki zachodzą w ciążę. Malina i Zygfryd stają na ślubnym kobiercu. Łanda 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. Urocza blondynka ujawnia swoją mroczną stronę. Łucja zmaga 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 tajemnica 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.

ŚR 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. Dręczy 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 wytłumaczył, co wiedział o zobowiązaniach Kamila wobec włoskiej rodziny. Kolejnym ciosem są dla niej słowa Ewy, która przypomina sobie o pewnej ważnej rozmowie.

ŚR ODC. 16 Oliwia nie wierzy Giulii, która twierdzi, że z Davide jest wszystko w porządku. Wiktor zjawia się w Warszawie. Ma zaskakującą propozycję. Stella 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 Zuza 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 badają Michalina i Kacper. 65 min

Rodzinka.pl



TVP 2, 20.00
SO ODC.318 Boscy i ich znajomi zastanawiają 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

Akacjowa 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 konflikt. 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

eprasa.pl e0b99271be



Na dobre i na złe

TVP 2, 20.50 ŚR ODC. 1001
Wiktoria otacza opieką zrozpaczoną Blankę. W szczerej 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



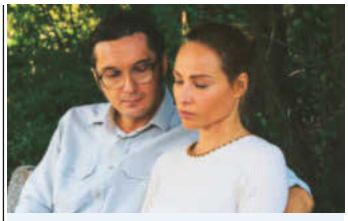
Ojciec Mateusz 35

TVP 1, 20.30 CZ ODC. 456
Basia stara się podnieść na duchu Mietka, który wyjeżdża do Szczytna 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 rywalu. 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 wybłagał u krewnej lojalność wobec rodziny. Jagoda odsuwa się od Gosi ze względu na opinie o jej dziadku. 75 min



Czas niedokonany

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, przesłuchań 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-ŚR 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
ŚR ODC.3, 4 Vera udaje się do miejsca, w którym rzekomo przetrzymywano Billy'ego. Znów 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 kompanami 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 ŚR 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



REKLAMA

eprasa.pl



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 przekaz: 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.

CANAL+

PREMIERA 15.10

Dyplomatka 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 sprowadziła na świat śmiertelnego niebezpieczeństwa. A w realizacji tej misji ma jej pomóc mąż pani prezydent, Todd (Bradley Whitford).



NETFLIX

fot. Netflix (2), Canal+

Pod redakcją Joanny Paszteleńskiej

eprasa.pl e0b99271be

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 pięknością. Kamila Urzędowska szukała powodów jej zachowania. Próbowała 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.



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

Tak nam bliscy

Największą siłą „Lalki" pozostaje jednak historia, która wciąż brzmi zaskakująco współcześnie. Nadal zakochujemy się bez wzajemności, próbujemy dostać się do świata, który niekoniecznie chce nas wpuścić, 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 MISIORNY



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

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

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

fot. Kino Świat

eprasa.pl e0b99271be

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, niezamieszkany 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 niezwykły 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.

Dzikie 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.

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 zajrzymy 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 kukaburom. 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 Afrika Korps. Zaskoczył Brytyjczyków swoimi nieszablonowymi 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.

Kościuszko. 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.

eprasa.pl e0b99271be

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 „Szczęk" w 1975 roku była cezurą, po której nic nie pozostało takie samo. Spielberg szturmem podbił branżę.

Najniebezpieczniejszy...
WT *Discovery Channel, 23.00*



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

Nasz nowy świat
ŚR *TVP Dokument, 15.50*



Lodowiec pokrywający masyw Mont Blanc cofnął się, a uwolnione tereny porosły 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 kulinarnej 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
ŚR *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 muscle 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.

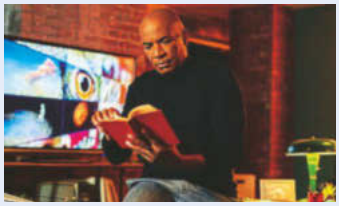
Na pokładzie atomowego...
CZ *Fokus TV, 23.00*



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 tajemniczym 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.

eprasa.pl e0b99271be

PIĄTEK

FAMILIJNY



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



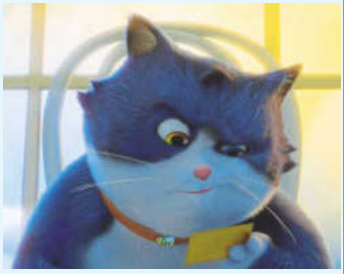
Seks w wielkim mieście 2
PT *Warner TV, 20.00*
Losy bohaterek znanego serialu. Carrie dostrzega symptomy kryzysu w małżeństwie. By zapomnieć o problemach, wyjeżdża z przyjaciółkami do Abu Zabi. Samantha wywołuje skandal obyczajowy.
175 min USA 2010 reż. M.P. King, wyk. S.J. Parker, K. Cattrall, K. Davis, C. Nixon

DRAMAT



Mężczyzna imieniem Otto
PT *Polsat 2, 22.00*
Zrzędliwy wdowiec ledwo toleruje sąsiadów. Przechodzi przemianę, gdy poznaje nowych mieszkańców osiedla. Pogodna adaptacja powieści Fredrika Backmana ze znakomitą rolą Toma Hanksa.
160 min USA/Szwecja 2022 reż. M. Forster, wyk. T. Hanks, M. Trevino, M. Garcia-Rulfo

SOBOTA



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. Szyc



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 Verneuila.
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. Davalos

NIEDZIELA



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 złośnicy 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

eprasa.pl e0b99271be

WEEKEND od piątku 9.10 do niedzieli 11.10

SENSACJA I THRILLER



Dżentelmeni

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**



Wykidajło

SO ***TVP 1, 21.25***

Remake filmu z 1989 roku. Patricka Swayze'ego 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**



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**

AKCJA I PRZYGODA



Kraven Łowca

PT ***Polsat, 22.05***

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

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



Jestem Bogiem

SO ***AXN, 22.00***

Uzależniony od kokainy pisarz odkrywa narkotyk, dzięki któremu 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**



Dungeons & Dragons: Złodziejski honor

ND ***TVN 7, 20.00***

Awanturnik Edgin i wojowniczka 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**

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**



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. Skarsgard, A. Taylor-Johnson**



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 thrillera SF „Pitch Black".

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

KLASYKA



Nie lubię poniedziałku

PT ***STOPKLATKA, 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**



Kogel-mogel

SO ***Kino Polska, 20.00***

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

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



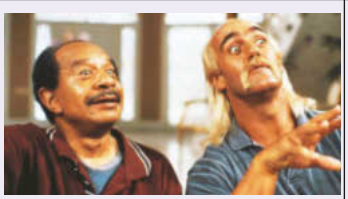
Misja

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**

eprasa.pl e0b99271be

	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT
PONIEDZIAŁEK				 NA FAKTACH
	Podróże 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. Gradowski, wyk. P. Fronczewski, J. Rewiński, J. Bończak**	**Trick** PO ***Kino Polska, 22.05*** Skazaniec w zamian za skrócenie kary ma sfałszować 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**	**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**	**Snajper** PO ***TVN Fabuła, 20.00*** Amerykański strzelec na polu walki nie ma sobie równych. Wojenne przeżycia zostawiają w nim trwały ślad. Losy najskuteczniejszego 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**
WTOREK				
	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 przeniósł 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 ukochanej. 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**
ŚRODA				 NA FAKTACH
	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 ukochanej. 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 ścigającej 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**	**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**
CZWARTEK				
	Pan niania CZ ***Warner TV, 17.35*** Zapaśnik Hulk Hogan w zabawnej familijnej 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 kasyn, którego okradli. Po łupy 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 trzydziestolatki. 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**

eprasa.pl e0b99271be

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**



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**



Bez snu

ŚR ***Super Polsat, 22.55***

Funkcjonariusz Downs wraz z policyjnym partnerem wikła 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.bo Odar, wyk. J. Foxx, M. Monaghan, S. McNairy, D. Mulroney**



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**

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**



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**



Robin Hood: Początek

ŚR ***TV Puls, 20.00***

Nowa wersja losów słynnego angielskiego bandyty. Robin z Loxley powraca z wyprawy krzyżowej. Jego ukochana wyszła za mąż, a rodzinny zamek i ziemie przepadły. Rycerz staje do walki o sprawiedliwość.

135 min **USA/Hongkong/Chorwacja 2018 reż. O. Bathurst, wyk. T. Egerton, J. Foxx, J. Dornan**



Ostatni Mohikanin

CZ ***Polsat, 22.55***

XVIII w. Sokole Oko i jego przybrany brat, Mohikanin Unkas, ratują z opresji córki brytyjskiego oficera. Adaptacja wielokrotnie przenoszonej na ekran książki Jamesa Fenimore'a Coopera.

140 min **USA 1992 reż. M. Mann, wyk. D. Day-Lewis, E. Schweig, M. Stowe, R. Means**

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 środek trafia para zakochanych nastolatków.

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



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**



Cisza nocna

ŚR ***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 Damięckiego.

120 min **Polska 2024 reż. B.M. Kowalski, wyk. M. Damięcki, Z. Wardejn, W. Press, R. Wabich**



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**

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**



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 wplątana w kryminalną aferę.

110 min **USA 1992 reż. R. Spottiswoode, wyk. S. Stallone, E. Getty, D. Burkley, J. Williams**



Twierdza

ŚR ***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**



Konsul

CZ ***Kino Polska, 20.00***

Piotr Fronczewski w inspirowanej faktami gorzkiej komedii. Oszust Czesław, podając się za dyplomatę, doprowadza do otwarcia fikcyjnego konsulatu austriackiego we Wrocławiu.

130 min **Polska 1989 reż. M. Bork, wyk. P. Fronczewski, M. Pakulnis, K. Zaleski, H. Bista**

eprasa.pl e0b99271be



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

Mikael Ishak jest najskuteczniejszym 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

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

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 Kontynencie Lech przegrał na wyjeździe aż 0:4 z Crystal Palace, triumfatorem ostatniej edycji Ligi Konferencji. Podopieczni Nielsa Frederiksena spróbują 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 szanse 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 Poznaniaków. Podopieczni Adriana Siemieńca 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**



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

Paulo Dybala to rzymski król asyst.

PIŁKA NOŻNA • LIGA MISTRZÓW UEFA

Hit w Wiecznym Mieście

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

Przewrotny los sprawił, 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 Konferencji. Giallorossi mogą okazać się nawet bardziej wymagającym rywalem od Nerazzurrich, 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**

FOT. materiały prasowe

egrasa.pl e0b99271be

TENIS • TURNIEJ WTA W WUHAN

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 przeniesie 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**



Maja Chwalińska we wrześniu dotarła do półfinału turnieju w Singapurze.

Iga Świątek walczy o powrót do czołówki rankingu WTA.

PIŁKA NOŻNA • PKO BP EKSTRAKLASA

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 twierdzę 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. Krakowianie też mają powody do dumy. Z przytupem wrócili do elity, a po dziewięciu kolejkach zajmują czwarte miejsce. W osiąganiu 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.

TABLETKA WSPIERAJĄCA WZROK

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 suplmentacji 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 zdrowe oczy – doustne"**
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

SZWEDZKIE 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 aksamitki, 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.**



NEW NORDIC

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

REKLAMA

eprasa.pl e0b99271be

KALENDARZ SPORTOWY

PIŁKA NOŻNA

PT **PKO BP Ekstraklasa** CANAL+ Sport 3
17.55 Mecz: Wieczysta Kraków – Wisła Płock

PT (P) **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 (P) **Liga francuska** Eleven Sports 2
20.40 Mecz: RC Lens – Olympique Lyon

SO (P) **2. liga niemiecka** Eleven Sports 2
12.55 Mecz: 1. FC Magdeburg – Hannover 96

SO (P) **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 **Betclic 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 (P) **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 (P) **Liga portugalska** Eleven Sports 2
18.55 Mecz: CS Maritimo – 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 **Betclic 2. Liga** TVP Sport
11.55 Mecz: GKS Tychy – Górnik Łęczna

ND **Liga włoska** Eleven Sports 2
12.25 Mecz: Como – AS Roma

ND **Betclic 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 (P) **Liga włoska** Eleven Sports 3
14.55 Mecz: US Lecce – Bologna

ND (P) **Liga niemiecka** Eleven Sports 4
15.20 Mecz: 1. FC Köln – Borussia Mönchengladbach

ND (P) **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 (P) **Liga włoska** Eleven Sports 1
17.55 Mecz: Sassuolo – AC Milan

ND (P) **Liga portugalska** Eleven Sports 4
18.55 Mecz: Benfica – Vitoria SC

ND **Betclic 2. Liga** TVP 3
19.25 Mecz: Zawisza – Znicz

ND **PKO BP Ekstraklasa** CANAL+ Sport 3
20.10 Mecz: Legia – Wisła Kraków



ND **Betclic 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 **Betclic 1. Liga** TVP Sport
17.55 Mecz: Stal Rzeszów – Lechia

PO (P) **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 (P) **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 (P) **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 (P) **LM UEFA** CANAL+ Extra 1
20.55 Mecz: Galatasaray SK – FC Barcelona

WT (P) **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

ŚR **LM UEFA** CANAL+ Extra 2
18.40 Mecz: LASK Linz – Liverpool

ŚR **LM UEFA** CANAL+ 360; TVP 1
20.55 Mecz: AS Roma – Real Madryt CF

ŚR (P) **LM UEFA** CANAL+ Extra 2
20.55 Mecz: Aston Villa FC – Fenerbahce SK

ŚR **LM UEFA** CANAL+ Extra 5
20.55 Mecz: FK Bodo/Glimt – Borussia Dortmund

ŚR **LM UEFA** CANAL+ Extra 1
20.55 Mecz: Manchester City FC – Paris Saint-Germain

CZ **Betclic 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

ŚR **Eneco Tour** Eurosport 1
10.35 1. etap

ŚR **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

ŚR **EuroCup** Polsat Sport 2
18.55 Mecz: Śląsk – Napoli

(P) – możliwy występ Polaków

eprasa.pl e0

polskie rozgrywki ligowe i reprezentacja Polski

PIŁKA NOŻNA KOBIET

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 KOBIET

CZ **LOTTO Superliga Kobiet** Polsat Sport 3
18.00 Mecz: Zagłębie Lubin – MKS Lublin

PIŁKA RĘCZNA MĘŻCZYZN

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

ŚR **Liga Mistrzów** Polsat Sport 1
18.35 Mecz: SC Magdeburg – Industria Kielce

ŚR **Liga Mistrzów** Polsat Sport 1
20.35 Mecz: ORLEN Wisła Płock – HC Vardar 1961

SIATKÓWKA KOBIET

PT **TAURON Liga Kobiet** Polsat Sport 1
17.30 Mecz: ITA Tools Stal Mielec – Metalkas Pałac Bydgoszcz

PT **TAURON Liga Kobiet** 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 Kobiet** Polsat Sport 1
17.20 Mecz: DevelopRes Rzeszów – Sokół & Hagric Mogilno

PO **TAURON Liga Kobiet** Polsat Sport 1
20.20 Mecz: Chemik – MKS Kalisz

WT **TAURON Liga Kobiet** Polsat Sport 1
17.20 Mecz: MOYA Radomka Radom – #VolleyWrocław

CZ **TAURON Liga Kobiet** Polsat Sport 2
17.20 Mecz: ŁKS – Stal Mielec

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN

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 (P) **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 (P) **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 (P) **Turniej WTA w Wuhan** CANAL+ Sport 2
7.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

ŚR **Turniej ATP w Szanghaju** Polsat Sport 1
6.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

ŚR **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

ŻUŻEL

SO (P) **Mistrzostwa Europy par – Grudziądz 2026** TVP Sport
17.10 Venture Industries Arena



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 informacji 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 decyzje 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.

REKLAMA

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

eprasa.pl e0b99271be



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



W „Sidłach namiętności" jako Úrsula, wdowa o despotycznym i kapryśnym charakterze.



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

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 zakochać 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 skrzypaczką 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 Universidad Veracruzana. To tam po raz pierwszy wzięła udział w sztuce teatru eksperymentalnego, co zachęciło ją do 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 telenoweli 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 czujecie 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

FOT. Televisa (2), Novelas+

eprasa.pl e0b99271be



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**



FOT. Romance TV (2), FX

Tabletka, która wspiera sprawność umysłu, pamięć i koncentrację

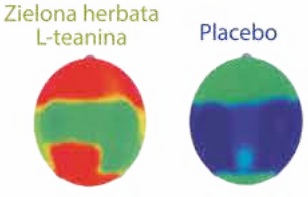


Zapominasz imion? Gubisz drogę? Czujesz się zagubiony, gdy się śpieszysz?

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.



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 ZAŻYWAĆ 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. Zwykłe, 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 BLOZ 3348221 ułatwi zamówienie produktu.**



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

REKLAMA

eprasa.pl e0b99271be

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 **Akacjowa 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 piżmowołów i niedźwiedzi polarnych** – film dokum., Hiszpania 2025
14.00 **Splątane 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 **Akacjowa 38** (974) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



20.30 SENSACYJNY
Konflikt (3)
Premier dopuszcza się zdrady. Wbrew woli prezydent Saaristo (Sara Soulié, zdj.) publicznie ogłasza, że Finlandia będzie dążyć do dyplomatycznego rozwiązania konfliktu z okupantem. Kapitan Rami, aby spotkać się z córką, postanawia poddać się najeźdźcom. **60 min**



21.30 KOMEDIA
Zemsta
W starym zamku mieszkają skłóceni Cześnik (Janusz Gajos, zdj.) oraz Rejent (Andrzej Seweryn). W domu pierwszego z nich pojawia się atrakcyjna wdowa (Katarzyna Figura), z którą gospodarz chce się ożenić. O pomoc prosi Papkina (Roman Polański), który kocha się w wychowanicy Cześnika, Klarze (Agata Buzek). **115 min**

20 20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Konflikt** (3): Ruch oporu – serial sensacyjny, Finlandia/USA 2024 (patrz obok)
21.30 **Zemsta** – komedia, Polska FILM 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



23.25 DRAM. OBYCZ.
Rocky
Filadelfia. Pozbawiony perspektyw bokser Balboa (Sylvester Stallone, zdj.) niespodziewanie zyskuje szansę na sławę i ogromne pieniądze. Ma stanąć do walki o mistrzostwo świata w wadze ciężkiej. **125 min**

TVP 2

4.35 **Na dobre i na złe** (951): Kochałeś 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 przygniecionego 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 rzuca 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



15.05 OBYCZAJOWY
La Promesa – pałac tajemnic (495)
Martina zgadza się na ślub matki z Ayalą. Margarita zaczyna się jednak zastanawiać, czy mężczyzna, za którego chciała wyjść, jest naprawdę tym, za kogo go uważała. Manuel (Arturo Sancho, zdj.) ponownie oświadcza się Janie. Catalina odnajduje Pelaya. **55 min**



20.40 ROZRYWKA
Kocham Cię, Polsko! (5)
Do rywalizacji stają kolejne mocne drużyny. W ekipie Michała Koterskiego zagrają Dominika Gawęda (oboje na zdj.), Paweł Rurak-Sokal i Jerzy Kryszak. W zespole Łukasza Kadziewicza: Maja Golec, Ewelina Flinta oraz Wanda Kwietniewska. Gościem będzie Justyna Steczkowska. **95 min**

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 FILM obyczajowy, Francja/Belgia 2013, reż. Nils Tavernier
3.25 **Akacjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015-2021
4.15 **Rodzinka.pl** – serial komediowy, Polska 2025 ▶ 4.45



23.50 KRYMINALNY
Porzucony (1, 2)
Mija 20 lat od zniknięcia Jessego. W miejscu porwania toczy się inne dochodzenie. Zostaje znalezione DNA chłopca. Śledztwo prowadzi Danny (O.T. Fagbenle, zdj.), przyjaciel brata zaginionego. **120 min**

POLSAT

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 paradokumentalny, Polska 2024
15.30 **Wydarzenia 24**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Gliniarze** (1243): Zabójcza recepta – serial paradokumentalny, Polska 2026 Policjanci wyjaśniają okoliczności zgonu 45-latka podczas joggingu. Okazuje się, że został on otruty. Śledztwo 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 trafiają 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**

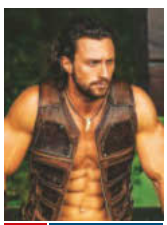


18.00 OBYCZAJOWY
Pierwsza miłość (4261)
Krystian (Patryk Pniewski, zdj.) cierpi po utracie kolejnej ważnej osoby. Narasta w nim chęć sięgnięcia po narkotyki. Piotrek czuwa przy Melce, która w końcu odzyskuje przytomność. Kulas świętuje zdaną maturę. Radość mąci znalezienie testu ciążowego. **50 min**



19.55 ROZRYWKA
Twoja Twarz Brzmi Znajomo (231)
Małgorzata Walewska i pozostali jurorzy ocenią nowe występy uczestników, którzy nie przestają zaskakiwać. Ich metamorfozy nie tylko bawią, lecz także wzruszają i przypominają legendy muzyki. Niedawno Rafał Brzozowski (zdj.) zaśpiewał utwór „Opowiadaj mi tak”, imitując Zbigniewa Wodeckiego. **130 min**

19.55 **Twoja Twarz Brzmi Znajomo** (231) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.05 **Kraven Łowca** FILM – 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 – 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 wiedźm. Trafiają na godnego siebie wroga. Czeka ich wyczerpująca walka. **120 min**
2.50 **8 części prawdy** – thriller, FILM USA 2008, reż. Pete Travis



22.05 PRZYGODOWY
Kraven Łowca
Obdarzony nadludzką siłą Kraven (Aaron Taylor-Johnson, zdj.) dowiaduje się, że jego przyrodni brat został uprowadzony. Na własną rękę zamierza dopaść porywacza, który też posiada nadprzyrodzoną moc. **165 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

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 udaru. Kamila i jej teściowa dowiadują się o awanturze w klubie sportowym, która mogła przyczynić się do jego stanu. **125 min**

15.45 Młode gliny (55) – serial kryminalny, Polska 2026
Prokurator Held, który wsławił 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-latka z duszностią 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. Cieszący 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



7.45 MAGAZYN

Dzień Dobry TVN

W programie ponownie pojawiają się popularne cykle, m.in. „W miejskiej dżungli", „Do zobaczenia", „Mama El Dursi" oraz modowy cykl Kasi Sokołowskiej. Magazyn prowadzą lubiane duety, m.in. Damian Michałowski oraz Paulina Krupińska-Karpiel (oboje na zdj.). **220 min**



20.00 DRAM. OBYCZ.

Creed 2

Adonis Creed (Michael B. Jordan, zdj.) zostaje bokserskim mistrzem świata. Iwan Drago (Dolph Lundgren), który przyczynił się do śmierci jego ojca, chce zorganizować walkę championa ze swoim synem. Adonis, mimo iż jego trener Rocky (Sylvester Stallone, zdj.) się temu sprzeciwia, przyjmuje wyzwanie. **165 min**

20.00 Creed 2 – dramat FILM obyczajowy, USA 2018, reż. Steven Caple Jr., wyk. Michael B. Jordan, Sylvester Stallone, Dolph Lundgren, Tessa Thompson (patrz obok)

22.45 Polityka – film obyczajowy, FILM 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



22.45 OBYCZAJOWY

Polityka

Jadwiga (Ewa Kasprzyk) zostaje premierem. Prezes (Andrzej Grabowski, zdj.) wyjaśnia jej, jak sprawować urząd. Nową pozycją cieszy się też Arek, który został szefem gabinetu politycznego MON. **165 min**

TV PULS

DVB T2

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): Fałszywy 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 kołdrę obciążeniową. Kupuje ją mężczyzna dla swojej żony. **120 min**



20.00 SENSACYJNY

Bałkańska vendetta

Do szpitala trafia Phillip (Jean-Claude Van Damme), który odniósł poważne rany w strzelaninie. Wkrótce zjawiają się tam bandyci, by dokończyć swe dzieło. Świadkiem tych zdarzeń jest pielęgniarka Suzanne (Autumn Reeser, zdj.). FBI angażuje ją w dochodzenie. **120 min**



22.00 SENSACYJNY

Murarz. Na granicy spisku

Były agent Steve Vail (Aaron Eckhart, zdj.) musi stawić czoło szantażyście, który zagraża CIA. Odkrywa zdradziecki sojusz. Polegając na swoim instynkcie i doświadczeniu, próbuje ustalić motywy wrogów i chronić tajemnice związane z bezpieczeństwem USA. Wyrusza na ryzykowną misję. **125 min**

20.00 Bałkańska vendetta FILM – 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, przyjaciela odtwórcy głównej roli, Jean'a-Claude'a Van Damme'a. **120 min**

22.00 Murarz. Na granicy spisku FILM – film sensacyjny, USA/Bułgaria 2023, reż. Renny Harlin, wyk. Aaron Eckhart, Nina Dobrev, Clifton Collins Jr., Tim Blake Nelson (patrz obok)

0.05 Koliber FILM – dramat sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2013, reż. Steven Knight, wyk. Jason Statham, Agata Buzek, Vicky McClure, Benedict Wong (patrz obok)

2.05 Zobacz to!



0.05 DRAM. SENS.

Koliber

Weteran Joey (Jason Statham, zdj.) chce odciąć się od przeszłości. Z pomocą zakonnicy (Agata Buzek) powoli układa sobie życie. Gdy ginie jego przyjaciółka, ponownie wkracza na ścieżkę przemocy. **120 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 Ten moment (1): Serce nie sługa – 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)



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 szczury. 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 Jak to robią single FILM – 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", Dakotą Johnson, w roli głównej. **150 min**

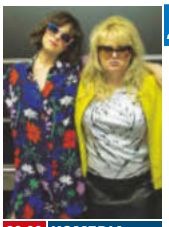
22.30 Bogowie FILM – dramat biograficzny, Polska 2014, reż. Łukasz Palkowski

0.50 Oszukać przeznaczenie FILM – 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



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

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. piłkarski

OBYCZAJOWY



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.

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

TVP POLONIA

13.50 **Polonia 24 Tygodnik**
15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **Polskie parki narodowe** – serial dok.
15.40 **Pięknie przyprawiONA 2** (9) – kulin.
16.00 **Gdziekolwiek będę... (film o Marku Grechucie)** – 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**

OBYCZAJOWY



20.25 Echo serca (16)
Na ostry 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.

TV 4

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 skarbów. 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

PRZYGODOWY



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 **Opowiem ci o zbrodni 2** (2-5) – serial dokumentalny, Polska
3.10 **SuperLudzie Extra** (31) – magazyn
3.25 **Lubię disco!** (276) – muz.
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – pr. muz.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

PULS 2

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

THRILLER



21.00 Epicentrum – USA
FILM 2014, reż. 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 dokumentalny, Pol.
5.00 **Kręcimy z gwiazdami 3** (10) – pr. rozr., Pol. 2013

TVP ROZRYWKA

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

TELETURNIEJ



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 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.10 **Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (5) – pr. rozr., Pol. 2025

TTV HD

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 kredycie 9** (11, 12) – reality show, Pol.
21.05 **Zakup w ciemno extra** (38) – reality show, Polska
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

DOKUMENT



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, poświęcenia 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 **Diabelnie boskie** (7, 8) – reality show, Pol. 2023
1.55 **Kiedy ktoś kocha bardziej** (11, 12) – obycz.
3.55 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (540) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

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 Wykrywacz kłamstw 21.18 Warto tam być 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.00 Uwierz w sport 17.30 Klub Kultura 18.15 Słowo daję! 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

GDAŃSK 17.30 Do brzegu 17.50 Polacy na morze 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Zawodowcy 21.00 Tedë jo 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 ojczyzn 17.10 Msza święta dla chorych 18.00 Etno Małopolska 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Turystyczna jazda 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.21 Bezbłędnie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia

LUBLIN 16.50 Miłego 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 Zdarzenia 21.15 Gość „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.10 Reportaż 17.45 Wykrywacz kłamstw 18.05 Za szybą 18.15 Konkretnie 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Ostatni mistrzowie 21.00 Zapraszamy do nas 21.30 Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.00 Wspólne popołudnie 17.30 Teleskop 17.44 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 18.45 TalentAsy Senior 21.02 Wykrywacz kłamstw 21.22 Trener osiedlowy i senioralny AWF 21.30 Teleskop

RZESZÓW 17.02 Kalejdoskop filmowy 17.10 Msza święta dla chorych 18.01 Popołudnie z TVP 3 Rzeszów 18.30 Aktualności 19.00 Z życia regionu 19.15 Podkarpackie tablice i inskrypcje 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.30 Misja Przyroda! 17.45 Gwiazdorska 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 21.02 Magazyn ku kulturze 21.16 Rozmowa „Faktów" 21.30 Fakty

TVP HD

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**
18.20 **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.
FILM romant., Polska 2021
0.20 **Glina. Nowy rozdział** (2-4) – serial kryminalny, Pol.
3.20 **Szukając siebie** – dramat
FILM obyczajowy, USA 2000

TVP KULTURA

9.00 **Dyrektorzy** (2) – obycz.
10.45 **Pocałunek mordercy**
FILM – dramat krym., USA 1955
12.00 **Andrzej Wajda. Człowiek z Gdańska**
13.15 **Rozmowy o zmierzchu i świcie** – serial dok., Pol.
14.05 **„... bo to życie to bal jest nad bale..."**
14.50 **Tatarak** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2009
16.25 **Dyrektorzy** (3) – obycz.
18.05 **Tygodnik kulturalny**
18.50 **Kroniki Sherlocka Holmesa** (6) – serial krym.
20.05 **Zabójstwo Jessego**
FILM **Jamesa przez tchórzliwego Roberta Forda** – western, USA/Kan./Wlk. Bryt. 2007
22.55 **PitBull** (5) – sens., Pol. 2005

ANTENA HD

12.05 **Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw** (4, 5) – serial dokumentalny
13.00 **Klątwa Wyspy Dębów 5** (20) – reality show, USA
13.55 **Australijscy poszukiwacze 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 sekcie**
FILM – dram. krym., Kan. 2015

TV 6

6.00 **Więzienie** (198, 199) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (839, 840) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (202, 203)
10.55 **48h. Zaginieni** (143-145)
13.55 **Policjantki 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, reż. Steve Shill
2.10 **Krejzi patrol** (43-45)
3.40 **Kochane pieniądze** (29, 30) – serial paradokum.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

9.40 **Z pamiętnika położnej 11** (6) – obycz.
10.40 **Ojciec Brown 5** (13, 14)
12.35 **McDonald i Dodds 2** (3)
14.15 **Tajemnice Majorki** (5)
15.10 **Powrót do raju** (5) – krym.
16.15 **Tajemnice Brokenwood 8** (2) – serial krym.
18.00 **Morderstwa w Midsomer 22** (4)
19.55 **Śmierć pod palmami 13** (1) – serial kryminalny
21.00 **Po powodzi 2** (2) – krym.
22.05 **Blackshore** (1) – krym., Irl.
23.05 **Harry Wild 5** (6) – krym.
0.00 **Lynley** (3) – serial krym.
1.00 **Po powodzi 2** (2) – krym.
2.15 **Tajemnice Brokenwood 8** (2) – serial krym.

ROMANCE TV

15.15 **Inga Lindström: Hanna i dobre życie** – film obyczajowy, Niemcy 2023
17.05 **Gabinet z widokiem**
FILM **na morze: Małe cuda** – film obycz., Niemcy 2024
19.00 **Górski lekarz** (276)
20.00 **Rejs ku szczęściu**
FILM **– Podróż poślubna do Nowej Zelandii** – film obyczajowy, Niemcy 2007
21.55 **Gabinet z widokiem**
FILM **na morze: Bojowniczka** – film obycz., Niemcy 2024
23.50 **Górski lekarz** (276)
0.45 **Rejs ku szczęściu**
FILM **– Podróż poślubna do Nowej Zelandii** – film obyczajowy, Niemcy 2007

COMEDY CENTRAL

8.55 **Przyjaciele 4** (10-15)
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 12** (8-13) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 5** (17-19)
16.00 **Dwóch i pół 6** (1) – kom.
16.30 **Przyjaciele 4** (16-21)
19.30 **The Office PL** (4) – kom.
20.00 **Przyjaciele 8** (4, 9) – kom.
21.00 **Przyjaciele 10** (17) – kom.
22.00 **The Office PL** (10, 11)
23.05 **Comedy Club 3** (11, 12)
0.05 **Miasteczko South Park 11** (6, 7)
1.00 **Pracoholicy 7** (3, 4) – kom.
2.00 **Śmieszniej nie będzie 2** (11, 12) – program rozrywk.
3.00 **Miasteczko South Park 11** (3-5)
4.30 **Comedy Club** (3-5) – rozr.

TVN FABUŁA

9.50 **Młode gliny** (25) – krym.
10.55 **Lekarze 5** (8) – obycz., Pol.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (126, 127) – telen., Turcja
13.55 **Młode gliny** (26) – krym.
14.55 **Detektywi** (664, 665)
16.05 **Na Wspólnej** (118, 119) – serial obycz., Polska 2003
17.10 **Top 100: filmy wszech czasów** (4) – pr. rozr., Pol.
17.45 **Mój przyjaciel delfin**
FILM – film familijny, USA 2011
20.00 **Godzilla** – film s.f.,
FILM USA/Japonia 2014
22.45 **Legion samobójców**
FILM – film s.f., USA 2016
1.05 **Jack Reacher: Nigdy nie wracaj** – film sensacyjny, USA/Chiny 2016

eprasa.pl e0b99271be

STOPKLATKA

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

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 **Więzienie** (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 paradokum., Pol.

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

KINO POLSKA

6.00 **Dom w cenie mieszkania** (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 przerwy 0:1** (7) – serial obyczajowy, 1969
9.25 **Ranking naj polskiego kina** (1, 3) – pr. rozrywk.
10.40 **W pustyni i w puszczy** FILM – film przygodowy, 2001
13.25 **Krzyżacy** – film FILM historyczny, 1960, wyk. Mieczysław Kalenik
17.00 **Stawka większa niż życie** (3, 4) – wojenny

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

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.05 **Ida** – dramat obyczajowy, FILM Pol./Dania/Fr. 2013
7.25 **Agent szczęścia** – dok.
9.00 **Królowa chmur** – film 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 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.10 **Trzej muszkieterowie** FILM – kostium., Niem./Francja/Wielka Brytania 2011
20.00 **Program rozrywkowy**

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, zdj.) przeczuwa, że odegra on ważną rolę. **160 min**

22.40 **Nie lubię poniedziałku** FILM – komedia obyczajowa, Polska 1971
0.50 **Ekstradycja 3** (4, 5) – serial sensacyjny, Polska
3.15 **Wojna polsko-ruska** FILM – dramat obyczajowy, Polska 2008
5.50 **Kabaretowe hity** (13) – pr. rozrywk., Pol. 2023

KOMEDIODRAMAT



22.00 Mężczyzna imieniem Otto FILM – USA/Szwecja 2022

Wdowiec Otto (Tom Hanks, zdj.) nie przepada za ludźmi. To zmienia się, gdy na jego osiedle wprowadza się Marsol z rodziną. Zrzędliwy cynik zaczyna im pomagać. Na nowo czuje się potrzebny. **160 min**

0.40 **Stuber** – komedia FILM 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

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 4 (42, 43) – Polska 2009

We wsi pojawia się mammobus. Lucy nakłania kobiety do badań, mimo że jest zajęta przygotowaniami do ślubu. Do zawarcia związku małżeńskiego szykują się także Stasiek 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

THRILLER



20.00 Supermarket FILM – 2012, reż. Maciej Żak

Jaśmiński (Marian Dziędziel, zdj.), szef ochrony sklepu, chce zwiększyć skuteczność w udaremnianiu kradzieży. Ofiarą nadgorliwości strażników pada przypadkowy klient, Michał. **110 min**

21.50 **Zgorszenie publiczne** FILM – komedia romant., 2009
23.40 **Ciało** – komedia, 2003, FILM wyk. Rafał Królikowski, Edyta Olszówka
1.55 **Obudź się** – dramat FILM obyczajowy, 2022
3.45 **Po miłość** – dramat FILM obyczajowy, 2021
5.45 **Te cholerne peonie** – etiuda filmowa, 2023

DRAMAT SENSACYJNY



21.05 Snajper: Ostatni strzał FILM – USA 2017

Brandon Beckett (Chad Michael Collins, zdj.) i jego towarzysze mają rozprawić się z działającym na terenie Kolumbii kartelem narkotykowym. Misję komplikuje im polujący na nich snajper. **115 min**

23.00 **Snajper: Koniec zabójcy** FILM – 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**

DRAMAT OBYCZAJOWY



20.45 8. mila – USA/Niemcy FILM 2002, reż. Curtis Hanson

Detroit, lata 90. 20-letni Jimmy (Eminem, zdj.) 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 bezprawia** FILM – dramat sensacyjny, USA 2026
1.10 **Klucz do koszmaru** FILM – horror, USA/Niemcy 2005, wyk. Kate Hudson
2.50 **Zapiski śmiertelnika** FILM – komediodram., Pol. 2025

CANAL+ W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę 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 **Ósma strona** – dramat FILM 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 **Przyjaciółki** (265, 266)
10.25 **Świat według Kiepskich** (114, 115, 32, 33, 182)
13.25 **Gra dla dwojga** – komedia FILM szpiegowska, USA/Niemcy 2009, wyk. Julia Roberts
15.55 **Niewidzialny** – film FILM sensacyjny, USA 2005
18.30 **Déjà vu** – thriller FILM s.f., USA 2006
21.00 **Dżentelmeni** – film krym., FILM 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 **Szybcy 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": Księżyc w nowiu** – film FILM fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart
20.00 **Diuna** – film s.f., Kanada/ FILM Norwegia/USA 2021
22.30 **Zniknięcia** – horror, USA FILM 2025, wyk. Julia Garner
0.35 **The Order: Ciche bractwo** FILM – thriller, USA/Wielka Brytania/Kanada 2024

WARNER TV

6.20 **Cudotwórcy 3** (9) – kom.
6.50 **Teraz albo nigdy! 3** (4)
7.50 **Prawo 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 żuka** – 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, FILM 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 **Maryla – 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 **Zaginione** – western, FILM USA 2003
22.50 **Zabić, jak to łatwo powiedzieć** – thriller, USA FILM 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": Przed świtem. Część 2** FILM – film fantasy, USA 2012
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Follemente. W tym szaleństwie jest metoda** FILM – komedia, Włochy 2025
21.35 **Rust. Legenda Zachodu** FILM – western, USA 2024
23.50 **Wcielenie** FILM – horror, 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 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** FILM – komedia krym., USA/Niemcy 1997
13.00 **Czarodziejki 5** (13, 14) – serial fantasy, USA 2003
15.00 **Pingwiny 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: Kolebka życia** FILM – film przyg., USA/Niem./Jap. 2003
20.00 **Podziemny krąg** – dramat FILM psycholog., Niem./USA 1999
23.00 **Bodyguard Zawodowiec** FILM – komedia sensacyjna, USA/Hongkong/Bułgaria 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 **Lucyfer** (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 **Łapu capu Extra** (9) – rozr.
14.30 **13 posterunek 2** (4-6)
16.15 **Wszystkie kolory świata** (7, 8) – serial dokumentalny
18.15 **Niewypowiedziana 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 **Łapu 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: ciężarówki w opałach 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 **Złombol** (4) – serial dok.
18.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 6** (13) – dok.
19.50 **Mega samoloty** (8) – dok.
20.50 **Koleją przez świat 6** (2)
21.50 **13 posterunek 2** (25, 26) – serial komediowy, Polska
23.00 **Porzucone konstrukcje 4** (13) – dok., Wlk. Bryt.

PIĄTEK 9 października

WSCH. SŁ. 06.58 | ZACH. SŁ. 18.03 | Imieniny: Arnolda, Dionizego, Jana

TeleTydzień

TLC

- 7.00 **Suknie ślubne dla puszystych** – pr. rozr.
- 8.00 **Łowcy promocji 2**
- 9.00 **Wiza na miłość 11**
- 11.00 **Poligamista szuka żony 6** (2) – serial dokum.
- 12.00 **Podwójne życie żon** (4)
- 13.00 **Cztery żony i mąż 13**
- 15.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 8**
- 16.00 **Pokonać otyłość** (2)
- 17.00 **Dr Pryszczylla 5**
- 18.00 **Wiza na miłość 11**
- 20.00 Premiera: **Wiza na miłość – oczami bohaterów 6**



- 21.00 Premiera: **Wiza na miłość: ostatnia szansa 3** – reality show
- 22.00 Premiera: **Wiza na miłość: ostatnia szansa. Między sporami 3** – reality show
- 23.00 **Klinika koszmarnej stopy** – dok.
- 0.00 **Dr Pryszczylla 4**

POLSAT CAFÉ

- 6.00 **Demakijaż** (204-206)
- 7.30 **Przyjaciółki** (53, 54)
- 9.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (23, 24) – reality show, Pol.
- 12.25 **Wypasiona kuchnia** (27) – pr. rozr., Pol. 2026
- 12.30 **Oszukane** (48, 49)
- 14.30 **Bogaty dom – biedny dom** (7, 8) – reality show
- 16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (45)
- 18.00 **Nasz nowy dom** (334, 335) – reality show
- 20.00 **Kolacja w ciemno** (75)
- 21.05 **Więzienie kobiet** (5, 6) – serial dokum., Pol. 2022



- 22.00 **Gry małżeńskie** (214, 100, 101) – reality show, Polska
- 1.05 **Więzienie kobiet** (47-50) – serial dokumentalny, Polska 2024
- 3.00 **Zdrady** (12-14) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

- 5.05 **Tu jest pięknie** (4) – rozr.
- 5.45 **Kuchenne rewolucje** (14) – pr. rozr., Pol. 2021
- 6.45 **Zgłoś remont 11** (10) – pr. rozrywk., Pol. 2026
- 7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
- 11.25 **Ostre cięcie** (2) – pr. rozr.
- 12.25 **Ugotowani** (11) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
- 13.25 **Kuchenne rewolucje** (1, 15) – pr. rozrywk., Pol.
- 15.35 **Ugotowani w parach** (13) – reality show, Polska
- 16.40 **Babski biznes** (4) – rozr.
- 17.40 **Kuchenne rewolucje** (4-6) – pr. rozr., Pol. 2022
- 20.50 **Love the Look** (2) – mag.



- 21.50 **Jestem z Polski 18** (2)
- 22.50 **Jestem z Polski** (16)
- 23.50 **Kobieta na krańcu świata** (5) – serial dok.
- 0.50 **EuroPOLKI studentki** (1) – pr. rozr., Polska 2023
- 1.50 **Kto tu mieszka?** (4)
- 2.35 **Co nas truje** (9) – pr. rozr.
- 3.20 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** (9) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

- 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** (9)
- 16.00 **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5:** Czterdzieści dni
- 17.00 **Kroniki policyjne: Szwecja:** Stop ulicznym wyścigom
- 18.00 **Ciężarówką przez Route 66** (3)
- 19.00 **Nagi instynkt przetrwania 4**



- 21.00 **Zawodowcy: drwale** (4)
- 22.00 **Najniebezpieczniejszy zawód świata 22**
- 23.00 **Nagi instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa**
- 1.00 Premiera: **Hotrod wg Kindiga 10:** Projekt Harta
- 2.00 **Euro Truckersi 4** (4)
- 3.00 **Łowcy staroci** (6)

TVP HISTORIA



- 9.05 **Stawka większa niż życie** (4) – wojenny, Pol.
- 10.25 **Platerówki** – film dok.
- 11.30 **Flesz historii** (782)
- 12.00 **Królowe, które zmieniły świat** (5)
- 12.55 **Pieszo przez dziką Rumunię** – dok., Austria
- 14.00 **Stawka większa niż życie** (5) – wojenny, Pol.
- 15.05 **Sensacje XX wieku**
- 17.45 **Wojenne dziewczyny 3** (30) – serial hist., Pol. 2019
- 18.35 **Dziewczyny ze Lwowa – tajemnice filmowego planu** – felieton, Pol. 2017
- 18.55 **Chocim 1621** – film dok.

FOKUS TV



- 10.00 **Gwiazdy lombardu** (41)
- 11.00 Premiera: **Gwiazdy lombardu 25** (1)
- 12.00 Premiera: **Niezwykłe megakonstrukcje ZSRR** (5) – serial dokum.
- 12.30 **Broń w hollywoodzkich filmach** (1) – dok.
- 13.00 **Poszukiwacze historii** (10, 11)
- 14.00 **Okręty wojenne** (5)
- 15.00 **Poszukiwacze złota w Australii** (11) – dok.
- 16.00 **Dorwać tuńczyka** (11, 12) – serial dok., USA
- 18.00 **Rolnicy. Podlasie** (43, 44) – serial dokum.



- 20.00 Premiera: **Pompeje: Życie w rzymskim mieście** (1) – film dokum.
- 21.00 **Sekrety Biblii** (4) – dok.
- 22.00 **Potęga i mit hitlerowskiego SS** (3, 4): Heydrich – dok.
- 0.00 **Rolnictwo w Ameryce: Kraina śmieciowego jedzenia** – film dok., Fr.

METRO

- 8.25 **Szpital** (945, 946) – paradok.
- 10.20 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (489, 490)
- 12.20 **Szkoła** (648) – paradok., Pol.
- 13.20 **Brzydula** (161, 162) – kom.
- 14.30 **Za głosem serca** (42)
- 15.35 **Druga szansa** (3) – obycz.
- 16.45 **The Floor** – teleturniej, Pol.
- 18.00 **Złomowisko PL 5** – dok.
- 19.00 **Kartoteka 8** (20) – fab.-dok.
- 20.00 **Czyja to kochanka?** – kom.

FILM romant., Fr./Włochy/Bel. 2006

- 21.50 **Taskmaster** – rozr., Pol. 2026
- 22.55 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 8** – serial dok.
- 0.55 **Szpital** (930) – paradok., Pol.
- 1.55 **Szkoła** (655) – paradok., Pol.
- 2.55 **Nowa Maja w ogrodzie 3**
- 3.55 **Pani gadżet** – mag.

ZOOM

- 10.00 **Kobra – oddział specjalny 25** (7, 8) – sens.
- 12.15 **Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw 2**
- 13.15 **Wojny magazynowe: Kanada** – reality show, Kan.
- 14.25 **Sensacje XX wieku** – hist.
- 16.45 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
- 19.00 **Kobra – oddział specjalny 23** (17, 18) – sens.
- 21.00 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (12, 13)
- 23.00 **Magia nagości. Polska 5**
- 0.00 **Milf manor – mamuśki rządzą** – reality show, USA
- 1.10 **Magia nagości. Włochy 3**
- 1.55 **Wyjście awaryjne**

FILM – komedia, Polska 1982

FOOD NETWORK

- 12.05 **Mania grillowania z Bobbym Flayem 4** – mag.
- 13.10 **Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety**
- 14.10 **Mistrzostwa w halloweenowych wypiekach** – reality show
- 16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
- 17.15 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
- 17.50 **Buddy kontra Duff: Bajkowe wypieki**
- 18.50 **Mistrzostwa w halloweenowych wypiekach** – reality show
- 19.50 **Pyszne miejscówki** – mag.
- 20.50 **24/24** – maraton kulinarny
- 21.55 **Akcja: Restauracja!**
- 22.55 **Posiekani** – teleturniej kulin.

DISCOVERY SCIENCE

- 6.00 **Jak to jest zrobione?**
- 8.00 **Jak działa wszechświat?**
- 11.00 **Inżynieria ekstremalna**
- 13.00 **Szyfry i spiski 2**
- 14.00 **Jak działa wszechświat?**
- 15.00 **Gwiezdne bitwy:** Wielki sen
- 16.00 **Jak działa wszechświat?**
- 18.00 **Jak to jest zrobione?**
- 20.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń**
- 21.00 **Tajemnice starożytnych mumii:** Plemię przeklętej mumii – serial dokumentalny
- 23.00 **Kosmiczna mapa skarbów**
- 1.00 **Gwiezdne bitwy:** Wielki sen
- 2.00 **Jak działa wszechświat?**
- 4.00 **Kosmiczna mapa skarbów**

NATIONAL GEOGRAPHIC

- 13.00 **Egipt: Miejsce pełne tajemnic**
- 15.00 **Katastrofa w przestworzach:** Tuż przed lądowaniem
- 16.00 **Ukryte pod miastami**
- 16.55 **Odkopać historię:** Wikingowie – serial dokum.
- 17.55 **Czechosłowacja: Tajny front zimnej wojny** – dok.
- 19.00 **Sztuka obrony: Wojny w Europie:** Francja – dok.
- 20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Wprost do Pacyfiku
- 21.00 **Wojna na pustyni: Walka z Rommlem:** Afrika Korps
- 22.00 **III Rzesza: Droga do upadku**
- 23.00 **Tajemnice wojny: Blitzkrieg:** Krok w nieznane

BBC EARTH

- 9.25 **Planeta Ziemia 3** – dok.
- 10.30 **Życie na pustkowiu 11**
- 11.30 **Skarby przeszłości i ich tajemnice** – serial dokum.
- 12.35 **Wyspy Atlantyku** – dok.
- 13.35 **Planeta Ziemia 3** – dok.
- 14.40 **W okowach mrozu 8** – dok.
- 15.40 **Życie na pustkowiu 11**
- 16.40 **Niezwykłe wyspy tropikalne** – serial dokum.
- 17.40 **Planeta Ziemia 3** – dok.
- 18.40 **Wyspy Atlantyku** – dok.
- 19.45 **Dzikie zakątki Ziemi z Simonem Reeve'em 2** – serial dokumentalny
- 20.55 **W okowach mrozu 10**
- 22.55 **Zabójcza pogoda 6** – dok.
- 1.00 **Planeta Ziemia 3** – dok.
- 2.00 **W okowach mrozu 2** – dok.

WP

- 10.00 **Strażacy z sąsiedztwa**
- 11.00 **Wariaci za kierownicą 7**
- 12.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 5** (2)
- 14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2:** Barb and Ted
- 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** (8)
- 21.00 **Policjanci w akcji 2** (6)
- 21.55 **Pogoda**
- 22.00 **Mistrzowie Kabaretu 14**
- 23.00 **Mistrzowie Kabaretu 17**
- 0.00 **Mistrzowie Kabaretu 2**
- 1.00 **Mistrzowie Kabaretu 15**

NOWA TV

- 8.30 **Więzienie** – serial dokum.
- 9.55 **Wypasiona kuchnia** – rozr.
- 10.00 **Ojciec Brown** (4, 5) – krym.
- 12.00 **Śmierć pod palmami** (5, 6)
- 14.00 **Świat według Kiepskich** (441, 442) – serial kom., Polska
- 15.00 **Świat według Bundych 8** (172-177) – serial komediowy
- 18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (13) – serial kom.
- 18.30 **Miodowe lata** (14-17)
- 21.00 **Zdrady** (75) – paradok., Pol.
- 22.00 **Ślad** (25, 26, 96) – krym., Pol.
- 1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
- 3.00 **TV okazje**
- 3.50 **Wehikuł czasu**
- 4.00 **Daleko od noszy** (92, 93)
- 5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

- 10.00 **Letnia chata na lata 13**
- 11.55 **Nowe życie w starym domu: Witajcie we Włoszech** – pr. rozrywk.
- 13.55 **Odlotowy ogród** – mag.
- 14.30 **Mieszkanie na miarę 4**
- 16.25 **Polowanie na ogród 2**
- 18.10 **Weekendowa metamorfoza 4** – pr. rozr.
- 20.05 **Zgłoś remont** – pr. rozrywk.
- 21.05 **Zgłoś remont 11** – pr. rozr.
- 22.05 **House Hunters – Poszukiwacze domów 10** – pr. rozrywk.
- 0.40 **Poszukiwacze domów: Australia** – serial dokum.
- 1.40 **Kupujemy dom na plaży 23** – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

- 6.00 **Nowe życie na Bahamach**
- 8.05 **Walka o bagaż** – serial dok.
- 10.10 **Nieoczywiste miejsca**
- 12.15 **Kamperem przez świat**
- 14.20 **Człowiek kontra jedzenie**
- 14.55 **Niezwykłe Stany Prokopa**
- 17.00 **Śladami Wielkiej Stopy** – serial dokumentalny
- 19.00 **Survival we dwoje** – dok.
- 21.05 **Nagi instynkt przetrwania** – serial dokumentalny
- 23.10 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
- 0.55 **Kamperem przez świat** – serial dokumentalny
- 2.55 **Śladami Wielkiej Stopy** – serial dokumentalny
- 4.55 **Dziwaczne potrawy** – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

- 8.00 **Królowa z Serengeti**
- 9.00 **Niezwykły dr Pol**
- 12.00 **Dzika konfrontacja**
- 13.00 **Olśniewająca Ameryka: Południowy Zachód**
- 14.00 **Oko w oko z dziką naturą**
- 15.00 **Królestwo drapieżników**
- 16.00 **Dzikie miejsca Europy**
- 17.00 **Oko w oko z dziką naturą**
- 18.00 **Życie w Karpatach:** Zima
- 19.00 **Kraina 10 000 niedźwiedzi grizzly** – film dokumentalny
- 20.00 **Łowcy huraganów:** Dorian
- 21.00 **Niezwykły dr Pol** (9, 10) – serial fabularny
- 23.00 **Rodzinny biznes doktora Pola**
- 1.00 **Niezwykły dr Pol**

POLSAT VIASAT HISTORY

- 10.05 **Militarny ranking**
- 11.15 **Naziści: korzenie zła**
- 12.15 **Konstantyn Wielki**
- 14.30 **Cesarstwo Rzymskie: mity i fakty**
- 16.45 **II wojna światowa: cena imperium**
- 17.50 **Militarny ranking:** Czołgi
- 18.55 **Historia sprawiedliwości**
- 19.50 **Rzymianie, ukrzyżowanie i kości** – film dok., Wlk. Bryt.
- 21.00 **Lądowanie w Normandii: 80. rocznica** – dok., Wlk. Bryt.
- 22.10 **Cesarz: powstanie i upadek dynastii** – dok.
- 23.05 **Naziści: korzenie zła:** Joachim von Ribbentrop
- 0.05 **Konstantyn Wielki**

CANAL+ KUCHNIA

- 13.10 **Czy na pewno umiesz gotować zdrowo?**
- 13.45 **Azjatycka kuchnia Evy Pau**
- 14.40 **ABC gotowania – kuchnia amerykańska** – mag. kulin.
- 15.45 **Domowa piekarnia Kucharskiego** – mag.
- 16.40 **Gotuj taniej z Jamiem**
- 17.35 **Jamie: uczta za mniej**
- 18.30 **Planeta słodyczy** – dok.
- 19.30 **Maximum Foodie 5** – dok.
- 20.20 **Jamie: uczta za mniej**
- 21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9** – dok.
- 23.55 **Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia**

CANAL+ DOMO HD

- 12.10 **Wielkie projekty: Szwecja 4** – serial dokum.
- 13.05 **W mieście czy na wsi?**
- 14.05 **Po pierwsze: lokalizacja!**
- 15.55 **Daleko od miasta 16** – dok.
- 16.50 **Gardeners' World 15**
- 18.00 **Ucieczka na wieś 23** – dok.
- 19.00 **Wielkie projekty: Szwecja 4** – serial dokum.
- 20.00 **Daleko od miasta 12** – dok.
- 21.00 **Po pierwsze: lokalizacja!** – serial dokumentalny
- 21.55 **Wielkie projekty: Australia 12** – serial dokum.
- 23.05 **Pomocy! Kupiliśmy wioskę** – serial dokum.

SUPER POLSAT

- 10.00 **Wydarzenia 24**
- 10.30 **SuperLudzie 2** – serial dok.
- 11.00 **SuperMarket Chef**
- 11.30 **Sołtysi** – serial dokumentalny
- 13.25 **Bitwa o palety**
- 14.25 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 4** – reality show, Pol.
- 15.55 **Ninja Warrior Polska**
- 17.55 **Świat według Kiepskich** (481) – serial komediowy, Pol.
- 18.25 **SuperMarket Chef**
- 18.55 **Rolniczki** – serial dokum.
- 21.00 **Uciekaj!** – horror, Japonia/USA 2017
- 23.10 **Prawdziwe kłamstwa**

FILM – komedia sens., USA 1994

TVP KOBIETA

- 13.00 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** – talk-show
- 14.00 **Lecę za miłością** – magazyn
- 14.30 **Blisko – rozmowy z Aleksandrą Piotrowską**
- 15.00 **Rodzinka.pl** (317) – kom.
- 15.30 **Ojciec Mateusz 15** (193, 194) – serial kryminalny
- 17.20 **Kalendarz przyrody:** Lipiec
- 18.30 **Tak to leciało!** – telet. muz.
- 19.30 **Panna młoda** (12) – obycz.
- 20.30 **Wichrowe wzgórze** (370)
- 21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (336) – serial obycz.
- 22.30 **Ferrari** – dram. biograf., USA/

FILM Wielka Brytania/Wł. 2023

PLANETE+

- 12.35 **Niezwykłe podróże koleją 3** – serial dokum.
- 13.40 **Piesze wędrówki po świecie 2** – serial dokum.
- 14.45 **Najdziksze ostępy Europy**
- 15.45 **360° Świat bez granic**
- 16.50 **Świat z góry 7**
- 18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
- 18.35 **Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi** – serial dokum.
- 19.45 **Ludwik XIV, król tajnych agentów** (2) – film dokum.
- 20.50 **Ołtarz pergaminski. Zrabowany zabytek** – dok.
- 22.00 **Kobiety i pieniądze** (2)
- 23.10 **Śmierć na Cyprze** – dok.

TVP DOKUMENT

- 13.10 **Jaszowiec. Zapomniana nowoczesność** – film dok.
- 14.15 **Rajskie zakątki Europy**
- 15.05 **Paragwaj – skarb Ameryki Południowej** – film dokum.
- 16.10 **Diagnostyka prenatalna, ciąża pod lupą** – film dok.
- 17.15 **Przemierzając świat**
- 18.15 **Sanatorium miłości 6**
- 19.10 **Marzenia są ciekawsze**
- 20.00 **Tsunami 2004. Azjatycka apokalipsa** – film dokum., Fr.
- 21.00 **Dinozaury Alaski** – dok.
- 22.10 **Pieśń o pięknie w prostocie** – film dokum.
- 23.20 **Szczur w koronie** – dok.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

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 – Biały Las 2026 – GP
13.45 **Ring TVP Sport** – mag.
14.40 **Siatkówka mężczyzn:** LOTTO Giganci Siatkówki 2026: Energa Trefl Gdańsk – Spor Toto SK **(live)**
17.15 **Siatkówka mężczyzn:** LOTTO Giganci Siatkówki 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 Siatkówki 2026 – mecz: Energa Trefl Gdańsk – Spor Toto Spor Klubu

EUROSPORT 1

9.30 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Lake Placid – cross-country kobiet i cross-country mężczyzn
11.00 **Snooker:** Shenzhen Open – mecz finałowy
13.00 **Kolarstwo:** Gran Piemonte
14.00 **Kolarstwo:** 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 – Kaçkar Dagi – podsumowanie
22.00 **Kolarstwo:** Giro di Lombardia
0.00 **Snooker:** Shenzhen Open – mecz finałowy

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 Kobiet: ITA Tools Stal Mielec – Pałac Bydgoszcz **(live)**



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

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 **Pszczółka Maja**
12.00 **Strażak Sam 9**
12.25 **Domisie**
13.00 **Zaczarowany świat...**
13.25 **Ptyś i Bill**
13.55 **Odo**



14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**
14.35 **Bazgrolinka**
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**

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 2**
7.40 **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**
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**

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 **Szkło 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 **Szkło kontaktowe**

CANAL+ SPORT

11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lech – Radomiak
13.45 **Premier League: The Big Interview** (8)
14.30 **Hola 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)

EUROSPORT 2

11.00 **Kolarstwo górskie:** PŚ 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 – finał kobiet
19.00 **Kolarstwo kobiet:** ME – Lublana 2026
20.00 **Kolarstwo:** Giro di Lombardia
22.00 **Jeździectwo:** PŚ w Pueblі
23.00 **Snooker:** Turniej English Open: A. Carter – M. Williams
0.00 **Kolarstwo:** Gran Piemonte

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. Henrique 22.02.2025

NICKELODEON

8.10 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
8.40 **Harmidom 6**
10.05 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
10.35 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
11.30 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
12.20 **Niebezpieczny Oddział**
12.50 **Niebezpieczny Henryk 5**
13.20 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
14.20 **Harmidom**
15.20 **Harmidom 2**
15.35 **Harmidom 3**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 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 rządzi**
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 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 3**
15.20 **Polly Pocket 6**

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**
19.15 **Trochę kultury**
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**

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

ELEVEN SPORTS 1

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

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

NICK JR.

8.20 **Tim Rex wśród gwiazd**
8.50 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.20 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Pan Krokodyl**
10.35 **Świnka Peppa 7**
10.50 **Santiago z mórz**
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 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
15.15 **Zwierzęce zagadki**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 3**
8.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.00 **Klub Myszki 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 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 4**
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 **Debata Gozdyry**
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

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 **Ligomistrzowe historie** (4)

ELEVEN SPORTS 2

10.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: Olympique Lyon – Rennais
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 PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Wojny magazynowe**
10.00 **Gwiazdy lombardu**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii**
20.05 **Chłopaki do wzięcia**
22.00 **Zawód glina**
23.05 **Łowca pedofilów**
1.05 **Więzienie**
2.00 **Złomiarze**
3.05 **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 **Mobilni mechanicy**
19.45 **Naprawy nie do naprawy**
20.30 **Z drugiej ręki**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Zawodowi handlarze**
23.00 **Polski supersamochód**
23.45 **Ciężarówką przez pół świata**
0.45 **Naprawy nie do naprawy**
1.30 **Zawodowi handlarze**

TVS

6.00 **Telesprzedaż**
10.05 **Dzisiaj w regionie**
10.20 **Przy muzyce po Śląsku**
10.50 **Wochenblatt TV**
11.10 **Dzisiaj w regionie**
11.25 **Muzyczne dzień dobry**
12.50 **Klachy i Lachy**
14.30 **Hansi Hinterseer zaprasza**
16.55 **Muzyczne podróże Karoliny Treli**
18.00 **Koncert życzeń**
19.05 **Koncert w TVS**
21.05 **Koncert w TVS**
22.55 **Szlagierowa lista**
0.55 **Program muzyczny**
5.00 **Telesprzedaż**

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 telefonicznym 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.

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl e0b99271be

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 światłach 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 ściance 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!



– Szukam wyjątkowego głosu, który poruszy moje serce – mówi.

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 Kuby Badacha, z którym zna się od lat. – Poznaję cię tutaj, podobnie jak wszystkich trenerów. Mieliśmy 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 koledze. – 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.



Wśród „voice'owych" trenerów: Kubą Badachem, Baronem, Anią Karwan, Michałem Szpakiem i Tomsonem.

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.

MARZENA JURACZKO

FOT. TVP

eprasa.pl e0b99271be



ROZTAŃCZONY PGE NARODOWY

Strzał w dziesiątkę!

ROZTAŃCZONY PGE NARODOWY SO 10.10 godz. 19.55 POLSAT

Jak przystało 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 zadbają 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 Kolumbijkę, by sfabrykować dowody. W efekcie posterunkowy Grządka (Szymon Kukla) zawiesza poszukiwania. Natomiast Udalski (Mariusz Korpoliński) po wyjściu z aresztu szuka zatrudnienia. Mógłby zaczepić 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 z niecierpliwością czeka na występ Roberta (Konrad Jałowiec) w finale zawodów strażackich w Warszawie. **HM**



FOT. Polsat (2), TVP

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 lśniące. **Hair Volume** odżywia mieszki włosów od wewnątrz. Poza dużą ilością składników odżywczych, zawiera również biotynę, pobudzającą wzrost włosów, oraz ekstrakt z jabłek bogatych w procyjanidyny 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.



THICKER HAIR CLINICALLY PROVEN TABLET BEAUTIFUL HAIR

NEW NORDIC

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**

eprasa.pl e0b99271be

TVP 1

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): Płomień 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 FILM 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
Karolinie i Rawiczewskiemu udaje się zmylić policję. Angażują podobną do kobiety Kolumbijkę, by sfabrykować dowody. Dawid zawiesza poszukiwania. **60 min**
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.30 **Ojciec Mateusz 35** (455): Docent – serial kryminalny, 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
Komisarz Alex 26 (326)
Uznany architekt zostaje znaleziony martwy w swoim domu. Dębiec (Karol Dziuba, zdj.) i jego ekipa odkrywają, że mężczyzna był bezwzględnym karierowiczem i złym szefem, co przysporzyło mu wielu wrogów.
W trakcie śledztwa Alex namierza narzędzie zbrodni. **60 min**



21.25 SENSACYJNY
Wykidajło
Elwood Dalton (Jake Gyllenhaal, zdj.), były 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**

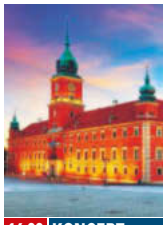
20.00 **Orędzie kard. Grzegorza Rysia z okazji 26. Dnia Papieskiego** – religijny, Pol.
20.05 **Sport, Pogoda**
20.25 **Komisarz Alex 26** (326) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
21.25 Hit na sobotę: FILM **Wykidajło** – film sensacyjny, USA 2024, reż. Doug Liman, wyk. Jake Gyllenhaal, Daniela Melchior, Conor McGregor, Billy Magnussen (patrz obok)
23.35 FILM Klasyka 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 FILM **Zemsta** – komedia, Polska 2002, reż. Andrzej Wajda
3.55 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny ▶ **4.45**



23.35 WOJENNY
Parszywa dwunastka
Rok 1944. Major Reisman (Lee Marvin, zdj.) dostaje rozkaz utworzenia oddziału, którego zadaniem będzie zniszczenie siedziby niemieckich oficerów. Jednostka ma się składać ze skazańców. **150 min**

TVP 2

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 **Familiada** – teleturniej
14.25 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
15.00 **Szansa na sukces. Opole 2027** (5): Mela Koteluk – widowisko, Polska 2026
Na kanapie jurorskiej zasiądzie 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 Tuus 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**



16.00 KONCERT
Gala wręczenia nagród Totus Tuus 2026
Transmisja z wydarzenia organizowanego w Zamku Królewskim przez Fundację Dzieło Nowego Tysiąclecia. Wyłonieni zostaną laureaci w 4 kategoriach: promocja człowieka, kultura chrześcijańska, propagowanie nauczania Jana Pawła II i media. **75 min**



20.00 KOMEDIOWY
Rodzinka.pl (318)
Natalia (Małgorzata Kożuchowska, zdj.), Ludwik (Tomasz Karolak, zdj.), ich bliscy oraz znajomi zastanawiają się, co definiuje prawdziwego mężczyznę: zasobność portfela, niezawodne poczucie humoru czy wiedza, gdzie zjeść najlepszego kebaba nad ranem. U każdego z nich odpowiedź jest inna. **30 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 FILM **Gorący pościg** – komedia, USA 2015, reż. Anne Fletcher
Daniella Riva (Sofía 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 FILM **Dziewczyna z tatuażem** – thriller, USA/Szwecja/Wielka Brytania 2011, reż. David Fincher ▶ **4.35**



20.30 WIDOWISKO
The Voice of Poland 17 (9, 10)
W ekipach są ostatnie miejsca. Każdy trener ma inną wizję. Edyta Bartosiewicz wspiera artystów z własną muzyczną tożsamością. Prowadzą Paulina Chylewska i Maciej Musiał (zdj.). **150 min**

POLSAT

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 przyrządzą 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 Konieczneego, 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 FILM **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. Kresowiacy 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**



17.40 ROZRYWKA
Hitster. Muzyczna gra przebojów (3)
Gwiazdy – takie jak Michał Wiśniewski i Mandaryna (oboje na zdj.) – rozwiązują zagadki muzyczne. Wskazują, z którego roku pochodzi dany hit. Dzielą się również wspomnieniami. Wygrana odcinka zostanie przekazana na wybrany cel charytatywny. **70 min**



19.55 KONCERT
Roztańczony PGE Narodowy (1-3)
Dziesiąta edycja imprezy połączy na jednej scenie artystów reprezentujących odmienne muzyczne światy i pokolenia. Wystąpią m.in. Andrzej Piaseczny, Golec uOrkiestra, Maryla Rodowicz (zdj.), Skolim, Weekend i Zenek Martyniuk. Jubileusz uświetni francuski zespół Gipsy Kings. **225 min**

19.55 **Roztańczony PGE Narodowy** (1-3) – koncert, Polska 2026 (patrz obok)
Jubileuszową edycję imprezy przygotowano na spektakularnej scenie, a tłem 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 FILM **Diabeł** – thriller, Polska 2024, reż. Błażej Jankowiak, wyk. Eryk Lubos, Paulina Gałązka, Krzysztof Stroiński, Karol Bernacki (patrz obok)
2.00 FILM **Lucy** – film sensacyjny, Francja/Niemcy/Kanada 2014, reż. Luc Besson
3.55 **Świat według Kiepskich** (415): Goście wieczerzy pańskiej – serial komediowy, Polska 2013



23.40 THRILLER
Diabeł
Weteran GROM-u Maks Achtelik (Eryk Lubos, zdj.) opuszcza swoją leśną samotnię, aby wziąć udział w pogrzebie ojca. Kolejne wydarzenia sprawiają, że trafia w sam środek krwawej wojny gangów. **140 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1501) – serial paradokumentalny, Polska 2023

6.50 Kobieta na krańcu świata (6) – serial dokumentalny, Polska 2026

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11.30 Bez kompleksów 2 (2) – program rozrywk., Pol. 2026
Maria ma 46 lat i od dawna zajmuje się uprawą pomidorów. Latem w jej szklarni temperatura dochodzi nawet do 50 stopni. W wyglądzie kobiecie najbardziej przeszkadza jej twarz, która według niej dodaje jej lat, i zaniedbane zęby. **60 min**

12.30 Na Wspólnej (4288-4291) – serial obyczajowy, Polska 2026
Jagoda wybiera się na komendę w towarzystwie Olszewskiej i Roztockiej. Jej poruszające zeznanie przyjmuje Tadeusiak. Podczas programu prowadzonego przez Martę oraz Fabiana zjawia się pewien niespodziewany gość. **85 min**

13.55 MasterChef (5) – program rozrywkowy, Polska 2026
W studiu gości międzynarodowe grono zwycięzców programu. Pod okiem mistrzów zespoły wspólnie przygotują dania kuchni słowiańskich. W drugiej części odcinka uczestnicy zmierzą się w teście smaku. **95 min**

15.30 Poskromienie złośnicy FILM – komedia romantyczna, Polska 2022, reż. Anna Wieczur
Kasia (Magdalena Lamparska) leczy złamane serce w rodzinnym Zakopanem. Brat chce skłonić ją do sprzedaży ziemi odziedziczonej po ojcu. Wynajmuje Patryka (Mikołaj Roznerski), żeby rozkochał w sobie dziewczynę i zmusił ją do podjęcia decyzji. **145 min**

17.55 Taskmaster (6) – program rozrywkowy, Polska 2026

19.00 Fakty

19.30 Sport, Pogoda



19.45 REALITY SHOW

Azja Express (6)
Uczestnicy, m.in. Małgorzata Socha i Mariusz Szydeł (oboje na zdj.), żegnają Indonezję i ruszają na decydujący etap na Jawie. Para z immunitetem może odpocząć, a pozostałe duety czeka joga w parach. Meta tego etapu znajduje się w Yogyakarcie – zwycięzcy lecą do Malezji. **105 min**



21.30 KOMEDIA

Czym jest miłość?
Zakochani Michelle (Emma Roberts, zdj.) i Allen (Luke Bracey, zdj.) planują ślub. Zanim jednak rozpoczną przygotowania do ceremonii, postanawiają zorganizować rodzinne spotkanie. Zapraszają do siebie rodziców. Bardzo szybko okazuje się, że ich goście znają się lepiej, niż narzeczeni mogliby przypuszczać. **120 min**

19.45 Azja Express (6) – reality show, Pol. 2026 (patrz obok)

21.30 Czym jest miłość? FILM – komedia romantyczna, USA 2023, reż. Michael Jacobs, wyk. Emma Roberts, Luke Bracey, Diane Keaton, William H. Macy (patrz obok)

23.30 Oszukać przeznaczenie 2 FILM – horror, USA 2003, reż. David R. Ellis, wyk. Ali Larter, A.J. Cook, Michael Landes, Tony Todd (patrz obok)

1.35 „Lalka" – making of – reportaż, Polska 2026

1.50 Uwaga! – mag. reporterów

2.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (7) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010

3.15 Młode gliny (32) – krym.

4.20 Nauka jazdy 6 (25-ost.) – program rozrywk., Polska

4.55 Zamieszkać na plaży 6 (14-ost.) – pr. rozr., USA 2019



23.30 HORROR

Oszukać przeznaczenie 2
Kimberly (A.J. Cook, zdj.) doświadcza wizji wypadku na autostradzie. Rzeczywiście dochodzi do potężnego karambolu. Dziewczyna ma świadomość, że to dopiero początek koszmaru. **125 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Kobra – oddział specjalny (8, 1, 2) – serial sensacyjny, Niemcy
Żądna zemsty Vicky ma kłopoty. Przyjaciele postanawiają jej pomóc i desperacko organizują misję ratunkową. Semir ma moralny dylemat. **180 min**

9.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026
Prowadząca przybliża najważniejsze wydarzenia minionego tygodnia z kraju i ze świata. Wyjaśnia, jak wpływają na życie Polaków. **25 min**

9.25 Boso przez świat: Łódka pana Makarona – cykl reportaży, Polska 2009
Podróżnik przedstawia dwa sposoby przygotowywania się do wypraw. Cejrowski zabiera ze sobą tylko paszport i portfel. Z kolei jego współpracownik, Makaron, drobiazgowo planuje, co spakuje. **35 min**

10.00 Lombard. Życie pod zastaw 14 (771, 773, 775, 777) – serial obyczajowy, Polska 2024
Roman musi wychodzić na poranne spacery z Chmurką. Odkrywa, że pies zwraca uwagę kobiet... Lombard odwiedza po wieczorze kawalerskim pan młody. Sprzedaje pistolet na banknoty. Jest pod ścianą, bo zgubił portfel. **240 min**

14.00 Lombard. Życie pod zastaw 15 (779) – serial obyczajowy, Polska 2024
Zawodowy oszust Zenek i jego córka, Malwina, od niedawna mieszkają w segmencie, a ich sąsiadami są Eliza i jej syn Eryk. Wkrótce Zenek odkrywa, że 23-letni chłopak jest początkującym dilerem. **60 min**

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1035-1039) – serial obyczajowy, Polska 2026
Eliza musi wraz z mężem zdecydować, czy przyjąć do siebie ojca, który opuścił ją, gdy była nastolatką. Lolek i Marry wychodzą z banku w szoku po zaskakującej informacji o testamencie. **300 min**



20.00 THRILLER

Prawo zemsty
Żona i córka Clyde'a (Gerard Butler, zdj.) zostają zamordowane. Policja zatrzymuje sprawców. Prokurator Rice (Jamie Foxx) pomaga uniknąć kary jednemu z nich. Po latach mężczyzna ten ginie w męczarniach podczas egzekucji. Wdowiec szykuje krwawy odwet na kolejnych osobach. **125 min**



22.05 THRILLER

Pszczelarz
Eloise (Phylicia Rashad) popełnia samobójstwo po tym, jak padła ofiarą oszustwa i straciła oszczędności życia. Adam Clay (Jason Statham, zdj.), który opiekował się ulami w jej posiadłości, kontaktuje się z tajemniczą grupą. Chce wykorzystać swoje doświadczenia, by odszukać winnych śmierci kobiety. **120 min**

20.00 Mocne sobotnie kino:
FILM **Prawo zemsty** – thriller, USA 2009, reż. F. Gary Gray, wyk. Jamie Foxx, Gerard Butler, Colm Meaney (patrz obok)
Wcielający się w mściciela Gerard Butler miał pierwotnie grać... Rice'a. **125 min**

22.05 Pszczelarz – thriller, USA/ FILM Wielka Brytania 2024, reż. David Ayer, wyk. Jason Statham, Phylicia Rashad, Josh Hutcherson (patrz obok)
Za kamerą stanął David Ayer, reżyser „Furii". Premiera kontynuacji zaplanowana jest na początek 2027 roku. **120 min**

0.05 Cash Out – film sensacyjny, FILM USA 2024, reż. Randall Emmett, wyk. John Travolta, Kristin Davis, Lukas Haas, Quavo (patrz obok)

2.00 Zobacz to!



0.05 SENSACYJNY

Cash Out
Mason Goddard (John Travolta, zdj.) jest zawodowym złodziejem. Młodszy brat przekonuje go do napadu na bank. Akcję komplikuje pojawienie się policji i negocjatorki, dawnej kochanki Masona. **115 min**

TVN 7

DVB T2

5.15 Ten moment (2): Pierwsza miłość – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016

5.45 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (29) – program rozrywkowy, USA 2019

6.40 Królik Bugs: Nowe konstrukcje (5) – serial animowany, USA 2022

6.55 Ostatni władca wiatru FILM – film przygodowy, USA 2010, reż. M. Night Shyamalan, wyk. Noah Ringer, Dev Patel, Nicola Peltz
Od stu lat trwa batalia narodu Ognia o zniewolenie ludności Wiatru, Wody i Ziemi oraz o przejęcie władzy nad globem. Według legend tylko samotny Aang (Noah Ringer) jest w stanie odeprzeć atak i przywrócić równowagę w targanym wojną świecie. **130 min**

9.05 The Floor – teleturniej, Polska 2026

10.20 Ukryta prawda (1567) – serial paradokumentalny, Polska 2023

11.25 Mówię Wam 5 (8) – program kulturalny, Polska 2026

12.40 Ukryta prawda (1568, 1569) – serial paradokumentalny, Polska 2023

14.35 Szpital św. Anny (73, 74) – serial obyczajowy, Polska 2025

16.40 Detektywi (140) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Do śledczych zgłasza się matka zaginionego 24-latka. Niedawno został on napadnięty. Wiadomo również, że wyszedł z więzienia, gdzie odbywał karę za ciężkie pobicie, którego ofiara pozostaje w śpiączce. **60 min**

17.40 Złoty kompas FILM – film przygodowy, USA/Wielka Brytania 2007, reż. Chris Weitz, wyk. Nicole Kidman, Daniel Craig, Dakota Blue Richards, Ben Walker (patrz obok)
Ekranizacja powieści Philipa Pullmana „Mroczne Materie: Zorza Północna". Oscar i nagroda BAFTA za imponujące efekty specjalne. **140 min**



17.40 PRZYGODOWY

Złoty kompas
Lyra (Dakota Blue Richards) mieszka z wujem (Daniel Craig, zdj.) w Oksfordzie. Pewnego dnia zostaje porwany jej przyjaciel. Dziewczynka wyrusza na poszukiwania. Dowiaduje się, że uprowadzenie ma związek z eksperymentami pani Coulter (Nicole Kidman). **140 min**



20.00 FILM SF

Transformers: Zemsta Upadłych
Po zwycięskiej bitwie ludzie i Autoboty wspólnie strzegą pokoju. Tymczasem Deceptikony przywracają do życia Megatrona. Wybucha konflikt zagrażający nie tylko Ziemi, ale i wszechświatowi. Sam (Shia LaBeouf, zdj.) i jego przyjaciele znów zostają uwikłani w rozgrywkę maszyn. **195 min**

20.00 Transformers: Zemsta Upadłych FILM – film s.f., USA 2009, reż. Michael Bay, wyk. Shia LaBeouf, Megan Fox, Josh Duhamel, Tyrese Gibson (patrz obok)

23.15 Top Gun: Maverick – film FILM sensacyjny, USA 2022, reż. Joseph Kosinski, wyk. Tom Cruise, Val Kilmer, Miles Teller, Jennifer Connelly (patrz obok)

1.55 Zbliżenie. Mówię Wam podcast (3) – program rozrywkowy, Polska 2026

2.45 Notre Dame płonie FILM – dramat katastroficzny, Francja/USA/Wielka Brytania 2022, reż. Jean-Jacques Annaud, wyk. Samuel Labarthe, Jules Sadoughi

4.50 Usterka 12 (15) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019



23.15 SENSACYJNY

Top Gun: Maverick
Doświadczony Pete „Maverick" Mitchell (Tom Cruise, zdj.) ma przygotować nowe pokolenie pilotów do misji specjalnej. Musi zmierzyć się z duchami przeszłości i stawić czoło swoim lękom. **160 min**

TVP 3

7.30 **Serwis Info Poranek**
7.40 **Pogoda Info**
7.45 **Serwis Info Poranek**
8.05 **Kryminalna siódemka**
8.25 **Spotkania w świecie ciszy** – magazyn
9.00 **Zielnik regionalny**
9.25 **Telekurier** – mag., Polska
9.50 **Magiczne Podhale z Sebastianem Karpielem-Bułecką** (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
17.30 **Program lokalny**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Regiony na TAK** – mag.
20.30 **O milimetr** – magazyn
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Kryminalna siódemka**
23.00 **O milimetr** – magazyn
23.30 **Regiony na TAK** – mag.
23.55 **Panorama**

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

TVP POLONIA

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 **Orędzie kard. Grzegorza Rysia z okazji 26. Dnia Papieskiego** – religijny
20.05 **Sport, Pogoda**
20.20 **Archiwista** (6, 7)
Henryk przystępuje do rozwiązania kolejnej zagadki. Dotyczy ona śmierci dyrygenta, którą początkowo uznano za samobójstwo. Mikos i Wasiluk chcą jeszcze raz przyjrzeć się sprawie. **100 min**
22.00 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (44) – talk-show
23.00 **Stawka większa niż życie** (6) – wojenny, Pol.
0.05 **To jest grane** (106) – program muzyczny
0.40 **M jak miłość** (1936) – serial obycz., Pol. 2026
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny

TV 4

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 **Świąteczna podróż** FILM – komedia romantyczna, Kanada 2020
14.55 **Policjantki i Policjanci** (1451-1455) – obycz., Pol.
20.05 **A na deser...** (15) – magazyn kulinarny
20.20 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1060-1063) – Polska 2026
W silosie na zboże znaleziono ciało zaginionego przed laty Kamila. Przybrani rodzice twierdzą, że nie mieli z nim kontaktu. Wychodzi na jaw, że chłopak spotykał się z przyrodnią siostrą. **240 min**
0.20 **Gwiazdy Kabaretu** (185, 184) – rozr., Pol. 2026
2.25 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny
3.25 **Lubię disco!** (277) – program muzyczny
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – program muzyczny, Polska
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

PULS 2

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 i przyjaciele** FILM – film animowany, USA 2003
10.05 **Piorun i magiczny dom** FILM – film animowany, Bel./Fr./Wlk. Bryt. 2013
11.55 **Boso przez świat**
13.40 **Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej** (10, 11) – pr. rozr., Polska
15.40 **Gęsiareczka** – baśń FILM filmowa, Niemcy 2009
16.55 **Królewna Śnieżka** FILM – baśń filmowa, USA/Kanada 2012
19.00 **Był sobie kot** – Wlk. FILM Bryt./Kanada/Fr. 2024
Po śmierci rozpieszczony kocur Beckett powraca na ziemię. Zyskuje dziesięć szans naprawienia swoich błędów, za każdym razem w nowym wcieleniu. Uczy się m.in. wdzięczności. **115 min**
20.55 **Naga broń 33 1/3: Ostateczna zniewaga** FILM – komedia, USA 1994
22.35 **Poznaj moich Spartan** FILM – komedia, USA 2008
0.00 **Wstydliwe choroby: nietypowe przypadłości** (5, 6) – dok.
1.10 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (304, 305, 296, 297) – serial obycz., Polska

TVP ROZRYWKA

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)
20.25 Życie to kabaret: **Kabaret Hrabi. Savoir-vivre** (1, 2)
Joanna Kołaczkowska (zdj.) i jej koledzy z zielonogórskiej formacji prezentują program poświęcony dobremu wychowaniu. Powiedzą m.in., jak zachować się podczas spotkań towarzyskich. **130 min**
22.35 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
23.35 **Jaka 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)

TTV HD

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 wieśniaczki. PL 10** (2) – fab.-dok., Pol.
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.00 **Zakup w ciemno 7** (5)
21.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 21** (8)
Przed Krzysztofem Radzikowskim i Dominikiem Abusem (obaj na zdj.) kolejna dawka najlepszej rozrywki. Tym razem będą się bawić razem z „Roztańczonym PGE Narodowym". **60 min**
22.00 **Nasi w mundurach 4** (2)
23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 22** (8)
0.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 25** (6)
1.20 **Diabelnie boskie** (9)
1.50 **Zapukaj do moich drzwi** (149) – telenowela
2.50 **Drugie serce** (5) – telen.
3.55 **Detektywi** (129) – serial fab.-dokum., Polska 2024

PIŁKA NOŻNA



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**

KRYMINALNY



KRYMINALNY



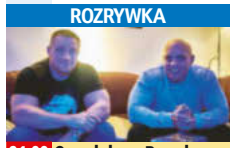
ANIMOWANY



ROZRYWKA



ROZRYWKA



TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.30 Klub seniora 17.40 Poczytalnia 17.55 Dorasta-My 18.10 Ze zdrowiem na Ty 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świadkowie czasu 19.15 Słownik polsko@polski 19.40 Dwory i dworki Lubelszczyzny 21.00 Kwartet 21.30 Obiektyw 21.50 Sport
BYDGOSZCZ 17.30 Bliżej nieba 18.00 Filmowe kujawsko-pomorskie 18.30 Zbliżenia 19.00 Agroregion 19.30 Pokochaj Grudziądz 19.45 Spotkania z ekologią 21.00 Raport naukowy 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
GDAŃSK 14.45 Tędy 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 interwencja 18.00 Rączka gotuje 18.30 Aktualności 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 Ziołowa apteka 21.30 Aktualności
KRAKÓW 17.35 Zdrowie dla Ciebie 17.45 Krzemionki 30. Przystanek reportaż 18.00 Kulturalnie mówiąc 18.30 Kronika 18.55 Kronika kulturalna 19.10 Bohaterowie małych ojczyzn 19.25 Turystyczna jazda 19.35 Pełnosprawni 21.00 Makłowicz w podróży 21.30 Kronika
LUBLIN 14.45 Sera warte 17.30 Tydzień w polityce 18.10 Naturalnie w podróży 18.30 Panorama lubelska 19.00 Koncert 21.10 Kwadrans samorządowy 21.30 Panorama lubelska
ŁÓDŹ 17.45 RODowity działkowiec 18.00 ABC pacjenta 18.19 Teatr Wielki zza kulis 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świat na cztery łapy 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.50 Za szybą
POZNAŃ 17.31 Teleskop. Tydzień 17.45 Ścieżkami historii. Wielkopolskie muzea 17.59 Ewa i jej goście 18.30 Teleskop 18.50 Medycyna i ty 19.05 Pociąg do Wielkopolski 19.25 kultura.poznan.pl 19.46 Prosto z lasu 21.01 Ścieżkami historii. Wielkopolskie muzea 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe
RZESZÓW 17.30 Osobliwości Pogranicza 17.46 Z życia regionu 18.00 Odkrywamy Podkarpackie 18.30 Aktualności 19.00 Magazyn kultury 19.28 Koncert 21.00 Kulturalnie mówiąc 21.30 Aktualności
SZCZECIN 17.34 Pracownia reportażu 17.46 Niedziałkowskiego 24a 18.30 Kronika 18.55 Z indeksem w ręku 19.15 Misja Przyroda! 19.30 Dobry tytuł 21.00 Dzień z życia artysty 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 Reagujemy 21.00 Eksperyment empatia 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza 21.49 Wiadomości sportowe
WROCŁAW 17.31 Polityka bez uniku – debata polityczna 18.30 Fakty 19.04 Przyszłość jest teraz 19.18 W swoim czasie 19.38 Magazyn ku kulturze 21.03 Drogi wiary 21.30 Fakty

TVP HD

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 **Glina. Nowy rozdział** (5, 6) – serial krym., Polska
2.30 **07 zgłoś się** (1) – serial kryminalny, Polska 1976, reż. Krzysztof Szmagier

TVP KULTURA

12.00 **Nazywają mnie Terence Hill** – film dokumentalny, Fr.
13.05 **Dzień z życia artysty** (10)
13.40 **Dzień wielkiej ryby** – film FILM psychologiczny, Polska 1996
15.05 **Sherlock Holmes: Mistrz** FILM **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. KFPP w Opolu – Kiedy mnie już nie będzie...** – koncert, Pol. 2026
23.05 **Zabójstwo Jessego** FILM **Jamesa przez...** – western, USA/Kan./Wlk. Bryt. 2007

ANTENA HD

8.00 **Najlepsze Koncerty Szlagier TV!** – pr. muz.
8.55 **Niezwykły dr Pol** (36-40)
14.00 **Australijscy poszukiwacze 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** FILM **snu** – dramat obyczajowy, Kanada/USA 2025
23.50 **Okno na mordercę** FILM – thriller, Australia 2022
1.35 **Tajemnice ludzkości**
4.00 **Koniec świata na 10 sposobów** (8) – serial dok.

TV 6

6.00 **Jeźdźcy smoków: Na końcu świata** – anim.
6.30 **Jeźdźcy smoków na końcu świata** – anim.
6.55 **Skubani** – film 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 **Krejzi patrol** (46) – krym.
2.35 **Kochane pieniądze** (31-33) – serial paradokum.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

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.
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., Irl.
2.00 **Harry Wild 5** (6) – krym.

ROMANCE TV

13.25 **Zagłosuj na miłość** – kom. FILM romant., Kanada 2023
15.15 **Statek marzeń – Dolina** FILM **Rzeki Hudson** – film obyczajowy, Niemcy 2024
17.05 **Miłość zagubiona** FILM **w dziczy** – 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** FILM **powiedziałam „tak"?** – melodramat, USA/Niemcy 2016, reż. Carlo Rola
23.50 **Poślub mnie w Yosemite** FILM – komedia romantyczna, USA 2022, wyk. Cindy Busby

COMEDY CENTRAL

6.00 **Tata ma plan 2** (1-5)
8.30 **Teoria wielkiego podrywu 7** (6-17) – kom.
13.35 **Przyjaciele 3** (17-23)
17.05 **Duchy** (11, 12) – fantasy
18.05 **Kraina cudów** – film FILM anim., Hiszpania/USA 2019
20.00 **Planeta Singli. Osiem 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 **Pracoholicy 6** (5-8) – kom.
4.00 **Śmieszniej nie będzie 2** (3-6) – rozr., Wielka Brytania

TVN FABUŁA

7.05 **Artystki** (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 **Godzilla** – film s.f., FILM USA/Japonia 2014
20.00 **Kong: Wyspa Czaszki** FILM – przyg., USA/Chiny 2017
22.35 **Annabelle: Narodziny** FILM **zła** – horror, USA 2017
0.55 **Klątwa** – komedia, Polska FILM 2023, reż. Tomasz Konecki
3.10 **Szkoła** (794) – paradok.
4.05 **Ukryta prawda** (1392)

eprasa.pl e0b99271be

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 **Dzięcioł** – komedia, FILM Polska 1970, wyk. Wiesław Gołas, Alina Janowska
15.45 **Stój, bo mamuśka strzela** – komedia sensacyjna, USA 1992, wyk. Sylvester Stallone, Estelle Getty
17.25 **Czterej pancerni i pies** (5, 6) – serial wojenny, Polska 1966

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

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

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 Niemirzanka, 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 FILM wojenny, 1969, wyk. Wacław Kowalski
16.40 **C.K. Dezerterzy** FILM (1, 2-ost.) – komedia, Polska/Węgry 1985

AXN

6.00 **Hitch: Najlepszy doradca przeciętnego faceta** FILM – 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

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": Księżyc w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart
14.40 **Saga „Zmierzch": Zaćmienie** – film FILM fantasy, USA 2010
16.40 **Niemożliwe** – dramat FILM katastroficzny, Hiszpania/USA 2012
18.30 **Skok na milion** – komedia, FILM Francja/Belgia 2025

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 porywaczy 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 Mecwaldowski
3.15 **Nazywam się Paul Walker** – film dok., USA
5.35 **Te cholerne peonie** – etiuda film., Polska 2023

KOMEDIA KRYMINALNA



20.15 Stuber – USA FILM 2019, reż. Michael Dowse

Policjant Vic (Dave Bautista, zdj.) chce pomścić śmierć partnerki. Ponieważ 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** FILM – thriller, USA/Włochy 2023
2.40 **Wydarzenia**
3.20 **Ewa gotuje** (451) – mag.
4.00 **SuperLudzie** (37, 39)
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (92) – serial dokumentalny

WOJENNY



18.35 Stawka większa niż życie (6) – Polska 1968

Zostaje aresztowany uchodzący za Austriaka członek polskiego ruchu oporu, hrabia Wąsowski. Kloss podsuwa 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

KOMEDIA OBYCZAJOWA



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

Kasia (Grażyna Błęcka-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

SENSACYJNY



20.00 Snajper: Koniec zabójcy FILM – 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**

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 – 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+ W 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.
14.25 **Kasandra 8** (1) – krym., Fr.
16.35 **Astrid i Raphaëlle 3** (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 na Gwadelupie** FILM – film kryminalny, Francja 2023
0.05 **Worricker – Drugie starcie** FILM – dramat kryminalny, Wlk. Bryt. 2014
2.10 **Tajemnice Hannah**
4.05 **Swensen 9: Podawać na zimno** FILM – film kryminalny, Kanada 2026
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 FILM animowany, Finlandia/Kanada/USA 2019
12.40 **Dziennik cwaniaczka 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 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 – 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 **Klopsiki i inne zjawiska pogodowe** FILM – 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 FILM 1997, wyk. Jodie Foster
14.15 **Superman 2: Wersja reżyserska Richarda Donnera** – film przyg., Wlk. Bryt./USA 2006
17.20 **Superman 2** – przyg., Wlk. FILM Bryt./USA/Kanada 1980
19.55 **Pokerowy blef** 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 kochanek** FILM – dramat obycz., USA 1949
5.25 **Cudotwórcy** (3) – kom.

ALE KINO+

10.20 **Bruce Lee, wejście smoka** – film dokum., USA
11.25 **Konie Valdeza** – 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 **Sicario** – 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 stare** – krótkometr.
4.45 **Ciepło** – film krótkometraż.
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 **Zgred** – 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 **Zdążyć przed śmiercią** FILM – western, USA 2025
1.05 **Grindhouse: Death Proof** FILM – thriller, USA 2007

SCI FI

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 **Taken** – film sensacyjny, FILM Francja 2008
0.30 **Straszny film 2** – horror FILM komediowy, USA 2001
2.05 **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.
13.40 **CIA** (1) – serial sensacyjny
14.35 **Ghost Rider** – thriller, FILM USA/Australia 2007
16.55 **Armageddon** – film s.f., FILM USA 1998, wyk. Bruce Willis
20.05 **Uprowadzona 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/Bułgaria 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
20.00 **S.W.A.T.** (17, 18) – sens.
21.40 **Wilk** (5) – obycz., Pol. 2021
22.00 **Kontygent** (5, 6) – serial wojenny, Szwecja 2025
23.45 **Pitbull** (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 **Koleją przez świat 6** (1, 2)
17.00 **Miasta rytm** – serial dok.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (6) – serial dokum., Wlk. Bryt.
19.00 **Podróże 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** (5)
0.05 **Kryptonim Polska** (2) – serial komediowy, Polska

SOBOTA 10 października

WSCH. SŁ. 07.00 | ZACH. SŁ. 18.01 | Imieniny: Daniela, Franciszka, Pauliny

TeleTydzień

TLC

7.00 **Suknie ślubne dla puszystych** – pr. rozr.
8.00 **Sześć razy córka 4**
9.00 **Kiedy dzieci mają dzieci 4:** – serial dok.
10.00 **Mój chłopak jest maminsynkiem 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 żon** (3) – serial dokum., USA 2026
18.00 **Wiza na miłość 12** (20)
20.00 **Siostry wielkiej wagi 6**



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

POLSAT CAFÉ

6.00 **Demakijaż** (207-209) – pr. rozrywk., 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 **Kelnerki** (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) O
0.10 **Dziewice** (6) O
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 **Wyścigi 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 **Gwiezdne bitwy**
0.00 **Tajemnice Alaski**
1.00 **Poszukiwacze przeklętego złota 5**
2.00 **Łowcy staroci** (2, 3)
4.00 **Mistrzowie logistyki** (9)
5.00 **Fani czterech kółek 15**

TVP HISTORIA

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
FILM wojenny, Polska 2024
23.10 **Brudny Harry** – film
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 wycieczkowce** (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 **Kataklizmy, 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.
8.40 **Klan z Alaski** – serial dokum.
11.40 **Złomowisko PL 5** – dok.
13.40 **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 romantyczna, USA 2004
22.15 **Kolekcjoner** – thriller, USA
FILM 1997, wyk. Morgan Freeman
0.35 **Kuba Wojewódzki**
1.35 **Szpital** (931) – paradok., Pol.
2.35 **Szkoła** (656) – paradok., Pol.
3.35 **Nowa Maja w ogrodzie 3**
4.35 **Szpital** (930) – paradok., Pol.

ZOOM

8.05 **Jakubiak rozgryza Chorwację** – magazyn kulin.
9.35 **Wojciech Cejrowski – boso 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 wydaniu** – kom., Wlk. Bryt.
FILM
19.00 **MasterChef: Czechy 7**
20.20 **Dynamo – 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. rozrywk.
2.35 **Kabaretowe przeboje**

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 **Dziecięce mistrzostwa 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**

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 lądowania na Księżycu:** Pożar w kabinie pilota – serial dok.
18.00 **Jak to jest zrobione?**
18.30 **Jak to jest zrobione? 25**
20.00 **Największe paranormalne zagadki**
22.00 **Klątwa Trójkąta Bermudzkiego**
0.00 **Na tropie legendarnych potworów**
2.00 **Przypadki z archiwum 10**

NATIONAL GEOGRAPHIC

8.00 **Katastrofy pod lupą**
10.00 **Katastrofa w przestworzach**
16.00 **Megamaszyny**
17.00 **Złoto Hitlera**
18.00 **Tajemnice wojny: Blitzkrieg**
19.00 **Zaginione skarby Biblii: Tajemnice wiary**
20.00 **Grecja: Miejsce pełne tajemnic**
21.00 **Odkopać 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**

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 **Dziki połów** – 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: ultraprzetworzona żywność** – serial dokum.

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**

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 pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Daleko od noszy** (94, 95)
5.00 **Pod lupą MIGACZ**

HGTV HOME & GARDEN

10.40 **Uratuj swój ogród 8** – mag.
11.35 **Najbrzydsze podwórko w dzielnicy** – pr. rozrywk.
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.

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 **Ciężarówką przez Stany**
15.55 **Człowiek kontra jedzenie** – magazyn kulinarny
18.00 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
20.00 **Nagi instynkt 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 WILD

11.00 **Hipopotamy z Gabonu: nietypowi 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: Grumeti i Mara** – film dok.
17.00 **Podejrzane 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**

POLSAT VIASAT HISTORY

6.15 **Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej:** Zmechanizowana wojna; Wojna w ruchu; Zbudowany do walki; Największe bitwy
10.30 **Naziści: 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 słońc – serial dokum.

CANAL+ KUCHNIA

14.35 **Domowa piekarnia Kucharskiego 5** – mag.
15.30 **Nie bój ryby!** – mag. kulin.
16.00 **Jamie: uczta za mniej**
17.05 **Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym** – serial dok.
18.05 **Jakubiak rozgryza Maltę** – 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 HD

13.10 **Cudotwórcy – pod presją**
14.10 **Wielkie projekty: Australia 12** – serial dokum.
15.20 **Gardeners' World 16**
16.30 **Kupione i co dalej? 4**
17.00 **Tomasz Pągowski. 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 miesiąc** – serial dok.
20.00 **Generalna odbudowa**
21.00 **Wielkie projekty: Nowa Zelandia 10** – serial dokum.
22.00 **Wielkie projekty: Australia 11** – serial dokum.

SUPER 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 komediowy
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 KOBIETA

14.00 **Rodzinka.pl** (200, 201)
15.00 **Tańcząca ze światem – Maroko** – magazyn
15.30 **Ojciec Mateusz 15** (195, 196) – serial kryminalny
17.20 **Zatoka 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
FILM

PLANETE+

12.30 **Średniowieczne serce Czech i Moraw** – serial dok.
13.05 **Polska z góry. Nad wodą**
13.35 **Ocalić raj** – serial dokum.
14.40 **Sekretne 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**
19.00 **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.

► – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

6.15 **Niezwykłe historie Biało-Czerwonych**
6.45 **Siatkówka mężczyzn:** LOTTO Giganci Siatkówki 2026: Warta – Halkbank
8.30 **Piłka nożna kobiet:** Eliminacje mistrzostw świata: Belgia – Polska
10.35 **Kamerą TVP Sport**
11.10 **Polska Liga Żeglarska**
11.40 **Siatkówka mężczyzn:** LOTTO Giganci Siatkówki 2026 – mecz o 3. miejsce **(live)**
14.15 **Siatkówka mężczyzn:** LOTTO Giganci Siatkówki 2026 – finał **(live)**



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

EUROSPORT 1

8.30 **Kolarstwo:** Gran Piemonte
10.00 **Kolarstwo:** Mistrzostwa Europy – Lublana 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



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

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 Bełchatów – ZAKSA **(live)**
15.00 **Siatkówka mężczyzn:** Memoriał Arkadiusza Gołasia: Berlin Recycling Volleys – Resovia **(live)**
17.30 **Siatkówka mężczyzn:** Bogdanka Volley Cup: Bogdanka LUK Lublin – Fenerbahce SK **(live)**



20.30 **Siatkówka mężczyzn:** Bogdanka Volley Cup im. Tomasza Wójtowicza: PGE Projekt Warszawa – Volley Lublana **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** Memoriał Arkadiusza Gołasia – mecz półfinałowy: PGE GieK Skra Bełchatów – ZAKSA

TVP ABC

9.30 **Domisie**
10.00 **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 **Hulahoo**
13.20 **Ptyś i Bill**
13.50 **Odo**
14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**
14.35 **Bazgrolinka**
14.45 **Kid Lucky**
15.15 **Zwierzaki Czytaki**



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**

MINIMINI+

9.43 **Edzio i Lusia**
10.10 **Baczne oczka**
10.30 **Jeżyk Happy**
10.51 **Basia 2**
11.20 **Marta mówi**
11.50 **Mały Charlie**
12.20 **Smerfy**
12.55 **Baranek Shaun**
13.21 **Kicia Kocia**
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**



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**
22.18 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**

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**



20.00 **Superwizjer** – mag.
21.00 **Ranking Mazura**
21.30 **Serwis informacyjny**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.40 **Superwizjer** – mag.
1.45 **Nic do zgłoszenia** – dok.
2.40 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.00 **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 Rozgwiazda 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 **Wielkodomscy 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 Lassego i Mai 2**
12.31 **Osmar**
13.04 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
14.52 **Siostry 2**
15.32 **Za moich czasów**
16.31 **Dinuś i Lusia**
16.58 **Kumple 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 godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Sprawdzamy**
18.00 **Panorama**
18.20 **Teleplotki**
18.30 **Kiedyś to było...**
19.00 **Serwis Info 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
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz półfinałowy gry pojedynczej **(live)**
15.15 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – półfinał gry pojedynczej
17.30 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – półfinał gry pojedynczej
19.45 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – półfinał gry pojedynczej
22.00 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – półfinał gry pojedynczej
0.15 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – półfinał gry pojedynczej

ELEVEN SPORTS 1

9.15 **Formuła 1:** GP Singapuru – kwalifikacje do sprintu
10.55 **Formuła 1:** Grand Prix Singapuru – sprint **(live)**
12.30 **GP Confidential**
13.10 **Formuła 1:** Grand Prix Singapuru – sprint
14.15 **Formuła 1:** Grand Prix Singapuru – studio **(live)**
14.55 **Formuła 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 Gol 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 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.20 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Pan Krokodyl**
10.35 **Świnka Peppa 7**
10.50 **Santiago z mórz**
11.15 **Dora 5**
11.45 **Zwierzęce zagadki 2**
12.20 **Rubble i jego ekipa 2**
12.50 **Psi Patrol 6**
13.40 **Świnka Peppa 4**
13.55 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
15.15 **Zwierzęce zagadki**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Klub Myszki Miki Plus**
8.30 **Spidey i superkumple 4**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue 3**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
11.30 **Superkoty 3**
12.00 **Spidey i superkumple 4**
12.30 **Iron Man i super ekipa**
13.00 **RoboGobo 2**
13.30 **Klub Myszki 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 **Debata 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 barażowy: Stal Gorzów – PSŻ 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

ELEVEN SPORTS 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: Maritimo – 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 **Więzienie**
2.05 **Złomiarze**
3.05 **Starożytni kosmici**
5.00 **Starożytni kosmici 14**

TVN TURBO

10.15 **Naprawy nie do naprawy**
11.00 **Ciężarówką przez pół świata**
12.00 **Duda kontra Szafrański**
12.45 **Kupione, zrobione, sprzedane**
13.45 **Wojny samochodowe**
15.45 **Polski supersamochód**
16.30 **Z drugiej ręki**
17.15 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Zawodowi handlarze**
18.45 **Co tu się odjechało?**
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 **Klachy i Lachy**
11.20 **Koncert Gwiazd TVS – Rozgrzewka**
12.35 **Przy muzyce po Śląsku**
13.35 **Klachy i Lachy**
14.00 **Szlagierowa lista**
16.00 **Koncert życzeń**
17.45 **Przy muzyce po Śląsku**
18.25 **Śląska karuzela**
19.55 **Hansi Hinterseer zaprasza**
22.05 **Koncert w TVS**
23.45 **Szlagierowa lista**
1.40 **Program muzyczny**

TV TRWAM

16.10 **Historia PL**
17.00 **Ukryci w łonie Matki**
17.30 **Przełamując bariery**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.00 **Msza święta**
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 **Warto być ojcem**
22.15 **Głos serca**
23.00 **Odpowiedzialni za Kościół**

eprasa.pl e0b99271be

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 celebruję 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

FOT. Polsat/Marta Wojtal, Polsat, AKPA

epresa.pl e0b99271be

XXVI Dzień Papieski



Zespół Golec uOrkiestra wykona piosenkę „Leć muzyczko".

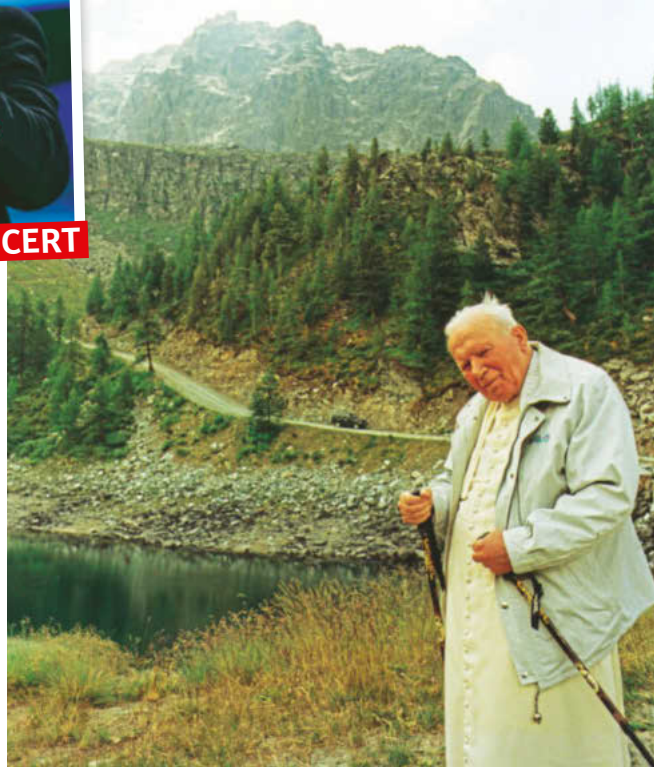
„ŚW. JAN PAWEŁ II – W GÓRĘ SERCA" – KONCERT

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 obchodzimy 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**

Scenerią koncertu „Św. Jan Paweł II – w górę serca" będzie Zakopane – stolica polskich Tatr, miejsce szczególnie bliskie papieżowi.



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 spokojnego 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, gwieździe pierwowzoru z 1972 roku. Przyznał, że obejrzał wszystkie jego filmy. Teraz z zimną krwią pokazuje, jak skutecznie posłać przeciwników do piachu. **MAM**



Arthur i Stevie mają zabójczy plan.

Fot.: East News, AKPA, Stopklatka, TV Puls

eprasa.pl e0b99271be

TVP 1

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 Taize. Dom serca – reportaż, Polska 2026
13.05 BBC w Jedynce: **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 Gruszka, 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 bliżsi ostatecznego wyboru. **55 min**

TVP 2

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 znajdą 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 ROZRYWKA

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**

POLSAT

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 kladdkaka, wariację na temat amerykańskiego brownie. **35 min**
11.55 Noc w muzeum
FILM – 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 Trenca. O sukcesie filmu przesądziło m.in. połączenie znakomitego pomysłu i humoru z realistycznymi animacjami. **140 min**
14.15 Twoja Twarz Brzmi Znajomo (231) – program rozrywk., Polska 2026
16.30 Awantura o kasę – teleturniej, Polska 2026
17.40 Hitster. 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 zapanować nad chaosem. **140 min**



19.55 ROZRYWKA

Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami (189)

Izabela Kuna (zdj.) udowadnia, że ma talent nie tylko aktorski, lecz także taneczny. Niedawno znakomicie poradziła sobie z energiczną samba. **160 min**

REKLAMA

STOPKLATKA



KOMISARZ MONTALBANO | NIEDZIELE 13:00

20

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
22.45 Zakochana Jedynka:
FILM **Miłosna rozgrywka** – komedia obyczajowa, USA 1995, reż. Lasse Hallström, wyk. Julia Roberts, Dennis Quaid, Gena Rowlands, Kyra Sedgwick (patrz obok)
0.40 Wykidajło – film sensacyjny,
FILM 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.) dowiaduje się, że jest zdradzana przez męża. Wyprowadza się do rodziców. Bliscy nie pochwalają jej decyzji. Pomoc znajduje tylko u siostry (Kyra Sedgwick). **115 min**

20.40 Gwiazdy w akcji: **Dzień**
FILM **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 Gorący pościg
FILM – 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 koszmar po eksplozji 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 Złodziej tożsamości
FILM – komedia kryminalna, USA 2013, reż. Seth Gordon, wyk. Jason Bateman, Melissa McCarthy, Jon Favreau, Amanda Peet (patrz obok)
0.50 Kryzys – dramat
FILM 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 wzuł laczki – 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 długi. Chce odnaleźć oszustkę. **135 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

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 węża, a drugi dźwiga żywego pytona. Meta w Yogyakarcie – zwycięzcy lecą do Malezji. **110 min**
15.15 FILM **Shazam!** – 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 Sivanem (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 wnętrzarskie 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. Poznaje tam doktor Altansukh Dorj (zdj.), lekarkę, która od 20 lat dociera do pacjentów mieszkających setki kilometrów od szpitala. **70 min**



19.45 ROZRYWKA

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

DVB T2

6.00 **Taki 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 FILM **Król rozrywki** – 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 FILM **Królewna 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 FILM **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 czworonoga pojawia się wnuczka właściciela, mała CJ (Kathryn Prescott). Bailey zaprzyjaźnia się z nią. Gdy matka zabiera dziewczynę do miasta, zwierzak rusza na poszukiwania. **130 min**
18.00 FILM **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 zakonnie. Pojawienie się artystki wprowadza sporo zamieszania w życie nobliwych sióstr. **120 min**



20.00 SENSACYJNY

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



TVN 7

DVB T2

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 FILM **Lassie. Nowe przygody** – film familijny, Niemcy 2023, reż. Hanno Olderdissen, wyk. Nico Marischka, Anna Lucia Gualano, Justus von Dohnányi, Katharina Schüttlerother (patrz obok)
Kontynuacja przygód wiernego czworonoga, 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
17.15 **Detektywi** (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 kochanki ojca. **60 min**
18.15 FILM **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. Sighișoara, 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 Canarię, ponieważ nie chce się rozstawać z ukochanym owczarkiem szkockim. Wraz z nim oraz przyjacielem rodziny udaje się na farmę ciotki. Pomagają jej w poszukiwaniach porwanej terierki. **110 min**



18.15 DRAM. OBYCZ.

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

REKLAMA



19.45 **MasterChef** (6) – program rozrywk., Pol. (patrz obok)
21.20 **Poskromienie złośnicy 2** FILM – 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 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 złośnicy 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 FILM 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 FILM **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 FILM **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). Ścigana przez członków gangu narkotykowego dziewczyna liczy na pomoc ojca. **110 min**

20.00 FILM **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 FILM **Na własną rękę** – film sensacyjny, USA 2002, reż. Andrew Davis, wyk. Arnold Schwarzenegger, Francesca Neri
1.05 FILM **Subuk** – dramat obyczajowy, Polska 2022, reż. Jacek Lusiński
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 wojowniczka Holga (Michelle Rodriguez) uciekają z więzienia. Razem stawiają czoło zdradzieckiemu wspólnikowi. **175 min**

TVP 3

7.45 **Polska o poranku** – inf.
8.05 **Kryminalna siódemka** – magazyn
8.35 **Regiony na TAK** – mag.
8.55 **Wiek to tylko liczba**
9.25 **Rok w ogrodzie** – mag.
9.55 **Między polem a domem**
10.30 **Tydzień** – mag. rolniczy
11.00 **Transmisja mszy świętej**
11.55 **Całkiem niezła historia**
12.20 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
12.55 **Piosenka dla Ciebie**
14.00 **Rączka gotuje** – mag.
14.30 **Program lokalny**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Program lokalny**

TVP POLONIA

12.00 **Anioł Pański**
12.15 **Między ziemią a niebem** – magazyn
12.55 **Gala wręczenia nagród Totus Tuus 2026**
13.55 **Muzyczne NAJ** – mag.
14.15 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga – mecz: ŁKS Łódź – Ruch Chorzów **(live)**
17.00 **Teleexpress**
17.25 **M jak miłość** (1937) – serial obycz., Pol. 2026
18.20 **Kabaretomaniacy** – pr. rozrywk., Pol. 2019
19.10 **63. KFPP w Opolu – Premiery** – koncert
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.05 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (220) – reality show, Polska 2023
7.00 **Wielkie tajemnice historii** (17, 18) – dok.
8.50 **A na deser...** (15) – mag.
8.55 **Galileo** (1216, 1217) – pr. popularnonaukowy
10.55 **Mini Galileo** (162) – pr. popularnonaukowy
11.10 **Ewolucja** – komedia
FILM s.f., USA 2001
13.30 **Hidalgo – Ocean Ognia**
FILM – film przygodowy, USA/Maroko 2004
16.20 **Zabójcze maszyny**
FILM – film s.f., USA/Nowa Zelandia/Japonia 2018
18.55 **Uroczysko** (217, 218) – serial kryminalny, Polska

PULS 2

7.20 **Aukcja w ciemno 2** (21-23) – serial dok., USA
8.55 **Boso przez świat**
10.00 **Na tropie Różowej**
FILM **Pantery** – komedia sens., USA/Wielka Brytania 1982
12.05 **Klątwa Różowej**
FILM **Pantery** – komedia krym., Wielka Brytania/USA 1983
14.30 **Najpiękniejsze**
FILM **baśnie: Piękna i bestia** – film fantasy, Niemcy/Austria 2012
16.15 **Orli król** – baśń filmowa, Słowacja/Czechy 2025, wyk. Chiara Mederová
PREMIERA FILM
18.45 **Najpiękniejsze baśnie**
FILM **braci Grimm: Śnieżka i Różyczka** – baśń filmowa, Niemcy 2012

TVP ROZRYWKA

7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.15 **Górna półka smaku** (8)
8.50 Gwiazdozbiór: **Kawiarenka z Gwiazdami – Opole 2026** (6) – pr. rozr., Polska
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.00 **Tańcząca ze światem – Chorwacja** (4) – mag.
10.40 **Szansa na sukces. Opole 2027** (4)
11.45 **Postaw na milion**
13.40 **Prywatne życie zwierząt 15** (6) – przyrod.
14.10 **Super Gary. Gotuj z Bosacką!** (6) – mag.
14.50 **Tak to leciało!**
15.40 **Moje przeboje** (17)
16.20 **Jeden z dziesięciu**
17.35 **Koło fortuny** – telet., Pol.

TTV HD

11.35 **Zakup w ciemno 8** (21)
12.35 **Gogglebox. Przed telewizorem 25** (6)
13.40 **Nasi w mundurach 4** (2)
14.40 **Kochaj albo wróć** (6)
15.45 **Express, Pogoda** – inf.
16.05 **Idź na całość 3** (6) – rozr.
17.10 **Życie na kredycie 9** (11) – reality show, Pol. 2026
17.45 **Express** – pr. inform.
18.00 **Pogoda, Sport**
18.10 **Życie na kredycie 9** (12)
18.45 **Damy i wieśniaczki. PL 12** (6) – fab.-dok., Pol.
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.00 **Zakup w ciemno 8** (22) – reality show, Pol. 2026
21.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 25** (6) – pr. rozrywk., Pol. 2026

PIŁKA NOŻNA



19.25 Betclic 2. Liga: Zawisza Bydgoszcz – Znicz **(live)**
Pruszkowski zespół jako jedyny może pochwalić się kompletem wyjazdowych zwycięstw. Przekonamy się, czy na stadionie Zawiszy dopiszą kolejne. **125 min**

21.30 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
23.00 **Kościół z bliska** – mag.
23.30 **Całkiem niezła historia**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny**
1.05 **Dziennik regionów**
1.35 **Piosenka dla Ciebie**

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

KRYMINALNY



20.20 Komisarz Alex 24 (298)
Policja odnajduje ciało profesora historii, którego zgon na pierwszy rzut oka nastąpił z przyczyn naturalnych. Okazuje się jednak, że naukowiec padł ofiarą morderstwa, a sprawca jest leworęczny. **55 min**

21.15 **Św. Jan Paweł II – w górę serca**
22.20 **Dom pod Dwoma**
FILM **Orlami. Kłamstwa Zofii** – film obycz., Polska 2023
23.50 **Gabi Drzewiecka zaprasza 2** (3)
0.40 **M jak miłość** (1937)
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
2.00 **Sport, Pogoda**

KRYMINALNY



20.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (177-180) – Polska 2026
Emerytowany policjant Ratajczak zostaje znaleziony z bronią przy ciele sąsiadki, a jego córka twierdzi, że doszło do wypadku. Śledztwo ujawnia, że posiadał pistolet nielegalnie. **240 min**

0.05 **STOP Drogówka** – mag.
1.05 **Wielkie tajemnice historii** (19, 20) – serial dokumentalny, USA 2023
3.00 **SuperLudzie Extra** (62) – magazyn
3.25 **Lubię disco!** (278) – muz.
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – pr. muz.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

FANTASY



20.00 Księżniczka – USA
FILM 2022, reż. Le-Van Kiet
Mściwy zalotnik, którego oświadczyny odrzuciła następczyni tronu (Joey King, zdj.), próbuje przejąć władzę w królestwie. Księżniczka chwyta za broń, by stawić mu czoło i ocalić poddanych. **120 min**

22.00 **Urodzony, by latać**
FILM – film sens., Chiny 2023
0.25 **Dzielnica strachu 4** (125, 126) – serial krym.
2.25 **Lombard. Życie pod zastaw 2** (53) – obycz.
3.25 **Niesamowite!** (3) – dok.
4.00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (300) – obycz.
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (571) – obycz.

WIDOWISKO



18.15 Szansa na sukces. Opole 2027 (5) – Polska
Początkujący wokaliści zmierzą się z utworami Meli Koteluk, piosenkarki i autorka tekstów, wykonującej muzykę z pogranicza rocka i popu. Program prowadzi Artur Orzech (zdj.). **65 min**

19.20 **Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (5) – pr. rozr., Pol. 2025
20.00 **Jaka to melodia?**
21.00 **Kocham Cię, Polsko!** (5)
22.35 **Postaw na milion**
0.30 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.00 **Kabaret. Super Show Dwójki** (8) – pr. rozr., Pol.
2.50 **Do śmiechu!** (74, 26)
4.35 **Program rozrywkowy**

DOKUMENT



22.00 Down the road 4 (6)
Po pełnych przygód dniach uczestnicy i ich towarzyszka Monika Hoffman-Piszora (zdj.) zażywają relaksu. Spędzają czas na rajskiej plaży. Masaż tajski pomaga im zapomnieć o całym świecie. **60 min**

23.00 **Ciężarówką przez 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 Wesołowska** (541) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK **16.20** Tatarskie wieści **16.30** Panorama litewska **16.40** Blisko siebie. Magazyn ukraiński **16.55** Tydzień białoruski **17.20** U źródeł wiary **17.45** Kulturalnie mówiąc **18.10** Skarbiec sztuki Lubelszczyzny **18.20** Migaj z nami **18.30** Obiektyw **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Żyjący Kościół **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ **16.15** Spotkania z ekologią **16.30** Agroregion **17.00** Złote lata – senior show **17.45** Bez barier **18.00** Po oklaskach **18.30** Zbliżenia **18.55** A to historia **21.00** Raport naukowy **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

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

KATOWICE **16.15** Godka bez granic **16.45** Ekoagent **17.05** Aktualności extra **17.20** A kto nam zabroni! Zza kulis **17.30** Credo **18.00** Dej pozór **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.30** Aktualności

KRAKÓW **16.30** Z górnej półki Telewizji Kraków **17.05** Film fabularny **18.00** Kronika **18.30** Kronika **18.52** Bliżej polityki **19.06** Zrównoważona gospodarka wodna na obszarach wiejskich MODR **21.30** Kronika

LUBLIN **16.00** Który Jesteś **16.15** Koncert **17.10** Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii **17.40** Kulturalnie mówiąc **18.00** Strefa otwarta **18.30** Panorama lubelska **19.05** Scena jest Twoja **21.30** Panorama lubelska **21.45** Magazyn sportowy

ŁÓDŹ **16.45** ABC pacjenta **17.00** Aktywni seniorzy **17.10** Czytanie puszczy **17.45** Filmowe lato w TVP3 Łódź **18.15** Kawałek fajnego świata **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.05** Opowieści Ryszarda Bonisławskiego **21.30** Łódzkie wiadomości dnia **21.51** Skarby Łodzi

POZNAŃ **17.30** Teleskop. Tydzień **17.45** TalentAsy Senior **18.30** Teleskop **18.50** Ścieżkami historii. Wielkopolskie muzea **19.07** Reportaż **21.31** Teleskop **21.50** Wiadomości sportowe

RZESZÓW **16.45** Z życia regionu **17.00** Moda na język polski **17.30** Dokument w TVP Rzeszów **18.15** Podkarpacka scena przebojów **18.30** Aktualności **18.58** Sportowe wydarzenia **21.31** Aktualności

SZCZECIN **17.00** Pełnosprawni **17.22** Podlaskie w polskim filmie **17.35** Arka **18.00** Łódź Kultury **18.30** Kronika **18.52** Przegląd tygodnia **19.06** Z indeksem w ręku **21.30** Kronika **21.51** Wokół nas

WARSZAWA **17.05** Spacerowym okiem **17.21** Skarby Kół Gospodyń Wiejskich. Przepis na bliskość **17.45** Lekcja pamięci **18.00** Tacy byliśmy **18.30** TKW **18.40** Kurier Mazowiecki **19.00** To był tydzień **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza **21.49** Wiadomości sportowe

WROCŁAW **17.00** Kawa czy herbata? **17.24** Magazyn ku kulturze **17.38** Kawa czy herbata? **18.04** Fakty sport **18.30** Fakty **18.58** Magazyn Dolnośląski **19.13** Fundusze Europejskie dla Dolnego Śląska **21.31** Fakty

TVP HD

6.55 **Ranczo 5** (65) – obycz., Pol.
7.55 **Rodzinka.pl** (125, 126)
8.55 **Ojciec Mateusz 5** (61, 62)
10.45 **Czy wiesz, że?** (105) – dok.
11.20 **Na sygnale** (842, 843)
12.25 **Ojciec Mateusz 13** (172)
13.20 **Komisarz Alex 9** (117)
14.15 **Ranczo 5** (63, 64) – obycz.
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 2** (21)
19.20 **Ranczo 3** (28-30) – obycz.
22.20 **Złoto dezerterów** – kom.
FILM wojenna, Polska 1998
0.35 **Na kłopoty... Bednarski** (2, 3) – serial krym., Polska
2.45 **Miłość jest blisko** – kom.
FILM romant., Polska 2021
4.45 **Lato z Radiem i Telewizją Polską**

TVP KULTURA

11.00 **Kosmos 1999** (38) – s.f.
12.05 **Mieszczanin szlachcicem** – Polska 1969
13.35 **Szczawno. Uzdrowisko książęce** – film dok., Pol.
14.30 **Królowe Dzikiego**
FILM **Zachodu** – western, Francja/Hiszp./Włochy 1971
16.15 **Czterdziestolatek** (2)
17.15 **Niedziela z...** – pr. kult.
18.05 **Ranczo Wilkowyje**
FILM – komedia, Polska 2007
20.00 **Misja** – dramat historyczny, FILM Wielka Brytania 1986
22.15 **Porozmawiajmy szczerze** – magazyn kult.
22.55 **Metamorfoza ptaków**
FILM – dramat biograficzny, Portugalia 2020
0.45 **Mama płacze deszczem**
FILM – film animowany, Fr. 2021

ANTENA HD

8.10 **Koniec świata na 10 sposobów** (5) – serial dok.
9.15 **Życie po zagładzie ludzkości 3** (27, 28) – serial dokumentalny, USA 2025
11.05 **Polska. Największe dylematy** – program publicyst.
12.05 **Co Polak potrafi na drodze? 2** (7) – pr. rozr.
13.05 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 6** (1-4) – serial kryminalny, Fr.
17.55 **77 TV 6** (7) – pr. rozr., Polska
19.00 **77 TV 4** (18) – pr. rozr., Pol.
20.00 **Unforgettable: Zapisane w pamięci 2** (4-8) – krym.
0.55 **Morderstwo podczas**
FILM **snu** – dramat obyczajowy, Kanada/USA 2025
2.40 **Życie po zagładzie ludzkości 3** (27, 28) – dok.

TV 6

6.00 **Więzienie** (200) – dok., Pol.
6.30 **Columbo** (2, 3) – krym.
9.50 **Poirot** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 1996, reż. Andrew Grieve
12.00 **Linia ryzyka** – film
FILM sensacyjny, USA 2007
14.00 **Policjantki i Policjanci** (283-286) – obycz., Pol. 2017
18.00 **Strażnik Teksasu** (15, 16) – serial sensacyjny, USA
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (227, 228) – serial kryminalny, USA 2012
21.55 **Kości** (193, 194) – serial kryminalny, USA 2014
23.50 **Mordercy** – thriller,
FILM Indonezja/Japonia 2014
2.40 **Kochane pieniądze** (34-36) – serial paradokum.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

8.30 **Śmierć z dala od palm 3** (4) – serial krym., Wlk. Bryt.
9.35 **Emma** (1, 2) – kostium.
11.30 **Ale akcja! 2** (3-5) – obycz.
13.35 **Morderstwa w Midsomer 7** (5-8)
17.50 **Z pamiętnika położnej 12** (1) – serial obycz., Wlk. Bryt. 2022-2023
18.55 **Detektyw z Chelsea 3** (6)
19.55 **Śmierć pod palmami 13** (3) – serial kryminalny
21.00 **Pomost** (2) – serial krym.
22.00 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny 4** (1, 2)
0.10 **Lynley** (4) – serial krym.
1.05 **Ellis 2** (1, 2) – serial krym.
4.40 **Morderstwa w Midsomer 7** (5)

ROMANCE TV

13.25 **Miłość jak ze snu?** – film
FILM obyczajowy, USA 2019
15.05 **Kryminalne zagadki**
FILM **Mazur: Krwawe pieniądze** – film kryminalny, Niemcy 2024
17.00 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Ścieżki miłości** – film obycz., Niem./Austria 2004
18.55 **Falk** (12) – serial krym.
20.00 **Twój idealny rok** – kom.
FILM romant., Niemcy 2024
21.55 **Lena Lorenz: Kruche**
FILM **szczęście** – dramat obyczajowy, Niemcy 2021
23.50 **Käthe i ja: Mały rycerz**
FILM – dram. obycz., Niem. 2024
1.45 **Twój idealny rok** – kom.
FILM romant., Niemcy 2024

COMEDY CENTRAL

8.30 **Teoria wielkiego podrywu 7** (18-24) – kom.
11.25 **Teoria wielkiego podrywu 8** (1-5) – kom.
13.30 **Przyjaciele 3** (24, 25)
14.30 **Przyjaciele 4** (1-7) – kom.
17.55 **It Takes Two** – film
FILM familijny, USA 1995
20.00 **Planeta Singli. Osiem historii** (5, 4) – serial kom.
22.25 **The Office PL 2** (1) – serial komediowy, Polska 2022, reż. Maciej Bochniak
23.00 **Comedy Club 4** (3, 4)
0.05 **Miasteczko South Park 11** (2-5) – serial animowany dla dorosłych
2.00 **Pracoholicy 6** (9, 10)
3.00 **Pracoholicy 7** (1, 2)

TVN FABUŁA

10.50 **Pokémon: Detektyw**
FILM **Pikachu** – film przyg., USA/Jap./Wlk. Bryt. 2019
13.05 **Happy Feet: Tupot**
FILM **małych stóp** – film animowany, Australia/USA 2006
15.25 **Happy Feet: Tupot**
FILM **małych stóp 2** – film animowany, Australia 2011
17.40 **Kong: Wyspa Czaszki**
FILM – przyg., USA/Chiny 2017
20.00 **Godzilla 2: Król**
FILM **potworów** – film s.f., Japonia/USA 2019
22.50 **Annabelle wraca**
FILM **do domu** – horror, USA 2019, reż. Gary Dauberman
1.10 **Piłkarski poker** – komedia
FILM obyczajowa, Polska 1988

eprasa.pl e0b99271be

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 **Czterej pancerni i pies** (3, 4) – serial wojenny, Polska 1966

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

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 **Czterej 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 **Czterej pancerni i pies** (18, 19) – serial wojenny, Polska 1970
19.50 **Ojciec Mateusz 35** (455) – serial kryminalny, Polska

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 **Milion za Laurę**
FILM – komedia, 1971
16.40 **Ranking naj polskiego kina** (1) – pr. rozrywk.
17.10 **Masza** – film krótkometr.
17.40 **Bitwa pod Wiedniem**
FILM – dramat historyczny, Polska/Włochy 2012

AXN

6.00 **Stuart Malutki 3:**
FILM **Trochę natury** – film animowany, USA 2005
7.15 **Rekrut: FBI** (11) – serial kryminalny, USA 2022-2023
8.00 **Walker: Strażnik 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**

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.15 **Most do Terabithii**
FILM – film familijny, USA 2007, wyk. Josh Hutcherson, AnnaSophia Robb
7.50 **Arco** – anim., Francja/
FILM USA/Wielka Brytania 2025
9.20 **Łapu capu Extra** (10) – pr. rozrywk., Pol. 2026
9.50 **Wicked** – musical, USA/
FILM Kanada/Islandia 2024
12.35 **Bałtyk** – film dok., Pol.
13.40 **Kopnięci 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)**

SENSACYJNY



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 zanieczyszczającemu 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

THRILLER



20.10 Bez litości 3. Ostatni
FILM **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**
2.20 **#Jesteśmy dla dzieci**
2.45 **Kabaretowa Ekstraklasa** (65) – rozr.
3.05 **Oblicza Ameryki** – mag.

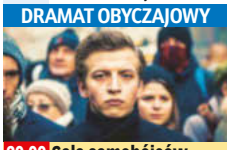
KRYMINALNY



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 **Londyńczycy 2** (3)
4.30 **Czas honoru** (1) – serial wojenny, Polska 2008

DRAMAT OBYCZAJOWY



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

22.50 **Wygrany** – dramat
FILM obyczajowy, Polska/USA/Szwajcaria 2011
1.30 **Słodko-gorzki** – dramat
FILM obyczajowy, 1996
3.35 **Hallo Szpicbródka,**
FILM **czyli ostatni występ króla kasiarzy** – komedia krym., 1978
5.45 **Przez ciebie, po tobie** – film krótkometraż., 2024

THRILLER



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 mija, kiedy zapasy substancji się kończą. **135 min**

22.15 **John Rambo** – film
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**

PIŁKA NOŻNA



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 tę 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+ M1 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**
FILM **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 **Były sobie Ameryki** (1)
9.50 **Jeźdźcy smoków na końcu świata** (8-11)
11.45 **Hotel Transylwania**
FILM – film animowany, USA 2012
13.40 **Super Tata** – komedia, USA
FILM 1999, wyk. Adam Sandler
15.35 **Déja vu** – thriller
FILM s.f., USA 2006
18.15 **Godzilla** – film s.f.,
FILM USA/Japonia 1998
21.00 **Kroniki Riddicka**
FILM – film s.f., USA 2004
23.30 **Wszystko 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 **Twórca** – thriller
FILM s.f., USA 2023
14.05 **Czas kruka** – 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 **Nieczysta gra** – dramat
FILM krym., Australia/USA 2025
22.05 **Creed: Narodziny**
FILM **legendy** – dramat obyczajowy, USA 2015
0.15 **Baby Driver** – film sens.,
FILM Wielka Brytania/USA 2017
2.05 **To już jest koniec**
FILM – komedia, USA 2013
3.50 **Pan Aznavour** – dramat
FILM biograficzny, Francja 2024

WARNER TV

9.45 **Akademia policyjna**
FILM – komedia, USA 1984
11.45 **Seks w wielkim**
FILM **mieście 2** – komedia romantyczna, USA 2010
14.40 **Naciągacze** – komedia
FILM kryminalna, USA 2003
17.05 **Kontakt** – film s.f., USA
FILM 1997, wyk. Jodie Foster
20.00 **Powrót Batmana** – film
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**
FILM **w Madison County** – melodramat, USA 1995
3.25 **Krwawy księżyc**
FILM – western, USA 1948
5.10 **Tropiciele** (2) – serial krym.

ALE KINO+

10.05 **Szczęki. 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
FILM obyczajowy, Szwecja 2023
17.40 **Stan gry** – dram. krym.,
FILM USA/Wlk. Bryt./Francja 2009
20.10 **Oddział dla zuchwałych 2** (3, 4) – wojenny
22.45 **Nie będzie litości**
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 **Zmiennokształtni 2** – film
FILM familijny, Niemcy 2026
14.30 **Niemożliwe** – 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 **Łapu 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:**
FILM **Kolebka 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/Bułgaria 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) – 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 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
14.30 **Naruto 6** (7-9) – anime, Jap.
16.00 **Making of CANAL+**
16.20 **Niewypowiedziana wojna 2** (3, 4) – serial sens.
18.05 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
18.25 **The Office PL 5** (1-3)
20.00 **S.W.A.T.** (19, 20) – sens.
21.40 **Łapu 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 **Łapu capu Extra** (9) – rozr.
5.10 **Miasta rytm: Zrabowane 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 **Podróże poza szlakiem** (1)
16.45 **Speedshop: warsztat marzeń** (5) – serial dokum.
18.00 **Anglia z góry. Stadiony** (3, 4) – serial dokumentalny
19.00 **Z archiwów historii** (4)
20.00 **Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie** (2)
21.00 **Furioza** (2) – serial sens.
22.00 **Pieniądze to nie**
FILM **wszystko** – komedia, Polska 2001
23.55 **Roger Federer: gra o wszystko** – dok.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji · – tylko dla dorosłych

TLC

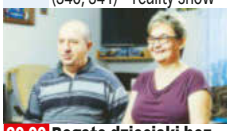
8.00 Sześć razy córka 4
9.00 Kiedy dzieci mają dzieci 4
10.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3 – reality show
11.00 Dzikusy do wzięcia
12.00 Podwójne życie żon (4)
13.00 Wspólne życie XXL 2
14.00 Siostry wielkiej wagi 6
15.00 Nałogowe panny młode – reality show
16.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 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 Pryszczylla 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 Rolniczki (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 – Piekielna 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 Więzienie 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 lecę! (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 Wyścigi 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 (9)
4.00 Łowcy staroci (4, 5)

TVP HISTORIA

10.10 Wojownicy 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
FILM obyczajowy, Polska 2006
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 Otchłań: Powstanie i upadek nazizmu (5)
20.55 Polskie 100 lat



21.30 Dom pod Dwoma Orłami (6) – obycz., Pol. 2021
22.30 Herkules – film
FILM przygodowy, USA 2014
0.20 Żołnierz 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. Zaginieni (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.



22.00 Moja żona i ja – życie w Chinach pod cyfrowym nadzorem – film dok., Francja 2021
23.00 Najsłynniejsze napady (5) – serial dokumentalny
0.00 UFO. Zaginione 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.,
FILM USA/Wlk. 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 Szkoła (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 – film przygodowy, Pol. 1972
19.00 MasterChef: Czechy 7 – pr. rozrywk., Czechy 2023
20.20 Nieśmiertelny – film
FILM fantasy, USA/Wlk. 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 Upierne 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.
15.50 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 Akcja: Restauracja! Ostatnia szansa
23.15 Posiekani: gotowanie w dziczy – reality show
0.15 Perfekcyjni gospodarze 9

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Tajemnice lądowania na Księżycu
8.00 Zoom na architekturę
10.00 Jak to jest zrobione? 25
11.30 Jak to jest zrobione?
12.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe 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 nieznane 9: Afrykańska Atlantyda – dok.
22.00 Sekrety Houdiniego
0.00 Jak działa wszechświat?
2.00 Autostrada spotkań z UFO
4.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.50 Makro inżynieria
14.00 Odkopać historię
15.00 Burzliwa historia Tudorów
16.00 Klucz do przepowiedni
16.55 Wojna z ZSRR: Wielkie konstrukcje III Rzeszy (1) – film dokumentalny, Kan.
17.55 Żelazna kurtyna: Życie pod radziecką okupacją
19.00 Zaginione skarby Biblii: Tajemnice wiary
20.00 UFO: Przełomowe śledztwa: Sygnalista UFO
20.55 Kataklizmy pogodowe
22.00 Katastrofa w przestworzach: Koszmar w Bagram
23.00 Burzliwa 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 pustkowiu 4
17.50 Życie na pustkowiu 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 Północnej – film dok., USA
13.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver: Robin and Greg
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec – reality show, Kan.
15.00 Strażacy 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... Kabaret! 2 – pr. rozr.
0.00 Mistrzowie Kabaretu 9
1.00 Mistrzowie Kabaretu 5
2.00 Mistrzowie Kabaretu
3.00 Mistrzowie Kabaretu 7

NOWA TV

7.30 Interwencja – taka jest Polska (579) – mag.
8.20 Frieren. 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 Skeczów Męczących
18.00 Kabaretowa Dynastia
20.00 Ojciec Brown (5-8) – krym.
0.00 Zdrady (10) – paradok., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Daleko od noszy (96, 97)
5.00 Pod lupą MIGAĆZ

HGTV HOME & GARDEN

11.05 Polowanie na ogród 3
12.05 Polowanie na ogród 2
12.40 Najbrzydsze 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 Najbrzydszy dom Ameryki 7 – reality show

TRAVEL CHANNEL

6.00 Z wędką na koniec świata – serial dokumentalny
8.05 Smakuj świat z Pascalem
10.15 Człowiek kontra jedzenie
10.50 Święte miejsca – serial dok.
11.50 Europa filmowa – dok.
14.00 Człowiek kontra jedzenie
16.00 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
18.15 Ciężarówką przez Stany – program rozrywkowy
21.15 Miasta, w których straszy – serial dokumentalny
23.20 Sukces nie zna granic – serial dokumentalny
1.20 W co wierzą Osbournowie – reality show
5.25 Człowiek kontra jedzenie

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 Weterynarze z Nebraski
13.00 Dzika przyroda strefy równikowej
14.00 Sekretne życie pingwinów: Siła umysłu
15.00 Gredos: król gór – film dok.
16.00 Życie w Karpatach: Wiosna
17.00 Planeta pingwinów – dok.
18.00 Geniusze afrykańskiej dziczy – film dokumentalny
19.00 Dzikie cuda Europy: Wybrzeża – 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 VIASAT 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 Militarny ranking: Przywódcy; Tajemnice; Dowódcy; Siły zbrojne; Czołgi
4.50 Zakazana historia 7

CANAL+ KUCHNIA

13.30 Poza Bali: 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 mięso – serial dokum.
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 10
23.45 Hongkong od kuchni z Jeremym Pangiem

CANAL+ DOMO HD

12.15 Ucieczka na wieś 25 – dok.
14.15 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 10 – serial dokum.
15.15 Mały metraż w wielkim stylu 2 – serial dokumentalny
16.15 W mieście czy na wsi?
17.10 Wielkie projekty: Nowa Zelandia – serial dokum.
18.05 Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 10 – mag.
18.35 Daleko od miasta 16 – dok.
19.05 Ucieczka na wieś 22 – dok.
21.00 Wielkie amerykańskie rancza – serial dokumentalny
22.10 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.

SUPER POLSAT

10.00 SuperMarket Chef
10.30 SuperMocni – mag.
11.05 Rycerz króla Artura
FILM – film przygodowy, USA 1995
13.45 Formuła 1: Grand Prix Singapuru (live)
16.25 Świat według Kiepskich (548-550) – serial kom., Polska
18.00 Moja mama i twój tata
21.00 2012 – film katastroficzny,
FILM USA/Kanada 2009
0.25 Uciekaj! – horror,
FILM Japonia/USA 2017
2.25 Backdoor. Wyjście awaryjne (3) – serial kom.
3.00 Moja mama i twój tata

TVP KOBIETA

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 – film sensacyjny, Fr. 2010

PLANETE+

12.30 Średniowieczne 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 Céline Dion. Tak rodzi się gwiazda – film dokum.
22.00 Śmierć 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 Dinozaury: rekonstrukcja zagłady – film dokumentalny
17.10 Ukryte oblicze: Niemcy
18.05 Sanatorium miłości 6
19.00 Kręć! Jak kochasz, to kręć! (Edward Kłosiński)
20.00 Rioja, kraina tysiąca win
21.50 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
21.55 Tajne służby Rosji – dok.
23.00 Tamte lata, tamte dni

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

5.50 **Sportowy wieczór**
6.20 **Retro TVP Sport** – magazyn sportowy
8.35 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga – mecz: Arka – Polonia Warszawa
10.45 **Futbol totalny**
11.55 **Piłka nożna:** Betclic 2. Liga – mecz: GKS Tychy – Górnik Łęczna **(live)**
14.10 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga – studio **(live)**
14.25 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga – mecz: ŁKS Łódź – Ruch Chorzów **(live)**
17.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – studio **(live)**



17.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Pogoń Szczecin – Korona **(live)**
20.10 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga – mecz: Odra Opole – Miedź Legnica **(live)**
22.15 **Sportowy wieczór**
22.50 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Pogoń Szczecin – Korona Kielce

EUROSPORT 1

8.30 **Kolarstwo szutrowe:** MŚ – 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:** MŚ – Nannup 2026 – wyścig mężczyzn
15.00 **Kolarstwo:** Wyścig Paryż-Tours **(live)**
17.15 **Kolarstwo:** Giro di Lombardia
18.15 **Snooker:** Shenzhen Open – mecz finałowy



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

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)**



20.30 **Siatkówka mężczyzn:** Bogdanka Volley Cup im. Tomasza Wójtowicza – mecz finałowy **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** Memoriał Arkadiusza Gołasia – mecz finałowy
1.00 **Siatkówka mężczyzn:** Bogdanka Volley Cup – finał **(live)**

TVP ABC

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**
13.00 **Zwierzaki Czytaki**
13.20 **Ptyś i Bill**
13.50 **Odo**
14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**
14.35 **Bazgrolinka**
14.45 **Kid Lucky**
15.15 **Ugotuj nam bajkę**
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**
19.35 **Tyciaki**

MINIMINI+

9.22 **Cloudy & Stormy**
9.43 **Edzio i Lusia**
10.10 **Baczne oczka**
10.30 **Jeżyk Happy**
10.51 **Basia 2**
11.20 **Marta mówi**
11.50 **Mały Charlie**
12.20 **Smerfy**
12.55 **Baranek Shaun**
13.21 **Kicia Kocia**
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**
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**

TVN 24

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



20.00 **W kuluarach**
21.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.50 **Kawa na ławę** – mag.
2.05 **Nowa Maja w ogrodzie**
2.35 **Szkło kontaktowe**
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 Deweloperska 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:** MŚ – 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 Słupsk **(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 Kanciastoporty 16**
9.55 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
10.15 **SpongeBob Kanciastoporty 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 Rozgwiazda Show**
16.30 **Patryk Rozgwiazda 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 Lassego i Mai 2**
15.30 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
16.31 **Dinuś i Lusia**
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 **Teleplotki**
18.30 **Portfel Kowalskiego**
19.00 **Serwis Info Poranek**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.15 **Wieczór 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

ELEVEN SPORTS 1

10.30 **Formuła 1:** GP Singapuru – sesja kwalifikacyjna
12.00 **Formuła 1:** GP Singapuru – parada kierowców **(live)**
12.30 **Formuła 1:** Grand Prix Singapuru – studio **(live)**
13.55 **Formuła 1:** Grand Prix Singapuru **(live)**
16.00 **Formuła 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 Kloppa** – film dokumentalny

POLSAT SPORT 3

8.30 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga: Wybrzeże – Corotop 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-Biała **(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 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.20 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Pan Krokodyl**
10.35 **Świnka Peppa 7**
10.50 **Santiago z mórz**
11.15 **Dora 5**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.20 **Rubble i jego ekipa 2**
12.50 **Psi Patrol 7**
13.40 **Świnka Peppa 4**
13.55 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**

DISNEY JUNIOR

7.00 **Blue 2**
8.00 **Klub Myszki Miki Plus**
8.30 **Spidey i superkumple 4**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue 3**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
11.30 **Superkoty 3**
12.00 **Spidey i superkumple 4**
12.30 **Iron Man i super ekipa**
13.00 **RoboGobo 2**
13.30 **Klub Myszki 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 **Debata polityczna**
19.15 **Gość „Wydarzeń"**
19.40 **Śniadanie Rymanowskiego w Polsat News i Interii**
21.00 **Polsat News ujawnia**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **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**

ELEVEN SPORTS 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 **Kołowrotek**
9.30 **Taaaka ryba**
10.00 **Jedziemy na ryby!**
12.05 **Chłopaki do wzięcia**
13.00 **Zawód glina**
14.00 **Samochodowi handlarze**
15.00 **Złomiarze**
16.00 **Polacy za granicą**
18.05 **Górale**
21.05 **Chłopaki do wzięcia**
22.00 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu**
22.30 **Łowca pedofilów**
23.00 **Zawód glina**
0.05 **Łowca pedofilów**
1.05 **Więzienie**

TVN TURBO

12.30 **Jeździć, obserwować**
13.15 **Duda kontra Szafrański**
14.00 **Polski supersamochód**
14.45 **Zawodowi handlarze**
15.30 **Naprawy nie do naprawy**
16.15 **Kupione, zrobione, sprzedane**
17.15 **Ciężarówką przez pół świata**
18.15 **Raport końcowy**
18.40 **Mobilni mechanicy**
19.25 **Wojny 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 **Klachy i Lachy**
11.25 **Muzyczne podróże Karoliny Treli**
12.20 **Hansi Hinterseer zaprasza**
14.30 **Śląska karuzela**
16.00 **Koncert życzeń**
17.50 **Szlagierowa lista**
19.45 **Koncert w TVS**
21.50 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 **Myśląc 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**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl e0b99271be



Oriana Celentano pochodzi z malowniczej Apulii i to właśnie jej południowy temperament zwrócił uwagę twórców serialu.



Eugenio Ricciardi i Alessandro Parrello również zagrali w serialu TVP 1.



Zośka (Laura Breszka) odkrywa po śmierci męża, że miał kochankę – Giulię. 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 zostałaś 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 – mieszkałam 5 lat w Brukseli i wiem, że mieszkańcy chłodniejszych regionów też potrafią być niezwykle otwarci. Na planie serialu miłą niespodzianką był jednak brak presji, która odbiera artystom energię. A podczas przerw na dobre zachwycił 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. Zachwyciła 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

FOT. AKPA, Forum, TVP/Przemo Paczkowski

eprasa.pl e0b99271be



Matka Bihter (Nebahat Çehre) sama chciała wejść do rodziny Ziyagil jako żona Adnana, ale córka zrobiła jej na złość.

Peyker (Nur Fettahoğlu), siostra Bihter, była kiedyś zakochana w Behlülu.

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 młodszą Bihter (Beren Saat). Po ślubie piękność wprowadza się do jego domu, ale wkrótce zakochuje się z wzajemnością w Behlülu. Ten romans zagraża nie tylko małżeństwu Adnana, lecz też szczęściu jego córki, która kocha się w Behlülu. 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 sprytnej służącej, której ambicje sięgają znacznie dalej niż ścieranie kurzu. Bohaterka grana przez Maszę Wągrocką zastawia więc pułapkę, w którą wpadają pracodawcy, kolekcjonerzy sztuki, a nawet jej narzeczony. Kto kogo przechytrzy? Juliusz Machulski, reżyser i autor tekstu, znów łączy kryminalną intrygę z humorem. Na ekranie zobaczymy także Aleksandrę Domańską, Piotra Grabowskiego i Michała Żurawskiego. Spektakl uczci 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 Wągrocka) i Wiesiek (Michał Żurawski), a w tle cenna kolekcja.

FOT. Antena HD (2), TVP

SEDOMIX®

UKOI NERWY, POMOŻE ZASNĄĆ



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.

POLSKI LEK od 30 lat NA RYNKU

Podmiot odpowiedzialny:
Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „Leki Natury" Tadeusz Polański Sp. z o.o.,
ul. Zielona 30, 08-500 Ryki.

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.

REKLAMA

eprasa.pl e0b99271be

TVP 1

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 **Akacjowa 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 Jedynce: **Ssaki** (3) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2024
14.00 **Splątane 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 **Akacjowa 38** (975) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



18.05 TELENOWELA

Klan (4752)

Beata (Magdalena Wójcik, zdj.) chce na czas remontu przeprowadzić się z Piotrem do ojca. Wychodzi na jaw, że Jaromir jest homoseksualistą. Ożenił się z Zosią, by uniknąć pretensji ojca. Agnieszka i Janusz uważają, że dziewczyna powinna jak najszybciej wrócić do Polski. **35 min**



20.30 OBYCZAJOWY

Felicita (14)

Oliwia i Alka jadą na działkę. Nastolatka coraz bardziej martwi się o Davide, który ciągle gdzieś znika. Dręczy ją także sprawa fotografii ukrywanych przed matką. W końcu pokazuje zdjęcia Zośce (Laura Breszka, zdj.). Żąda jasnej odpowiedzi, czy ojciec zamierzał je zostawić. Także sama wdowa musi zmierzyć się z tymi pytaniami. **25 min**

20 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: **Achille Lauro: statek w rękach terrorystów** – dok., Niemcy/Włochy/Fr. 2025
23.50 **Balans bieli** – program religijny, Polska 2023-2026
0.35 **Parszywa dwunastka** FILM – film wojenny, Wielka Brytania/USA 1967, reż. Robert Aldrich
3.10 **Film dokumentalny**
3.45 **Raport specjalny** – magazyn, Polska 2024-2026
4.30 **Notacje** – cykl dokumentalny, Polska 2007 ▶ 4.40



20.55 TEATR TV

Wnuczka Picassa

Służąca Sonia (Masza Wągrocka, zdj.) pracuje w domu finansistów i filantropów. Postanawia, że odbierze to, co jej się rzekomo należy. Planuje intrygę, która pozwoli owinąć sobie wszystkich wokół palca. **80 min**

TVP 2

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
Karol Okrasa jedzie do dworu Krzysztofa Pendereckiego w Lusławicach. Kompozytor cenił proste dania. Kucharz zrobi m.in. pierogi z ziemniakami i pasztetową z sosem z kiszonego ogórka. **40 min**
12.25 **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
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 szkolić 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



20.50 OBYCZAJOWY

M jak miłość (1947)

Po wyprowadzce Artura (Robert Moskwa, zdj.) Maria wciąż się zastanawia, czy nie dać mężowi kolejnej szansy. Joanna przyjeżdża do Grabiny i żąda, by Rogowska pozwoliła ukochanemu odejść. Prawdę poznaje też Paweł (Rafał Mroczek, zdj.), któremu puszczają nerwy. **60 min**



21.50 FAB.-DOKUM.

Na sygnale (935)

Po namiętnej nocy Karolina i Romek (Izydor Łobacz, zdj.) planują wspólny poranek, ale ich nastrój psuje obecność Alka (Adam Turczyk, zdj.). W szpitalu Gabriel odzyskuje przytomność po operacji. Załamuje się, bo paraliż nie ustępuje. Poznaje Filipa, który po wypadku stracił stopę i nie potrafi pogodzić się z niepełnosprawnością. **30 min**

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): Klątwa – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
22.20 **Berlin Ku'damm 77** (24) – serial obycz., Niemcy 2025
23.25 **Uciekinier** – dramat FILM 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 **Akacjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015-2021 ▶ 3.55



23.25 DRAM. OBYCZ.

Uciekinier

Dwóch nastolatków spotyka na wyspie rzecznej ściganego za zabójstwo Muda (Matthew McConaughey, zdj.). Czeka on w ukryciu na ukochaną. Pomimo ryzyka chłopcy postanawiają mu pomóc. **140 min**

POLSAT

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 paradokumentalny, Polska 2022
9.20 **Dlaczego ja?** (923, 922, 924) – paradok., Polska 2019
Podczas joggingu Iza dostrzega na chodniku nieprzytomnego mężczyznę. Pomoc oferuje biegnący 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 – paradok., Polska 2024
15.30 **Wydarzenia 24**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Gliniarze** (1244): Ekspresowa dostawa – serial paradokumentalny, Polska 2026
Adam i Olga prowadzą śledztwo dotyczące brutalnego napadu na kuriera przewożącego paczki. 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 zweryfikować 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



16.55 KRYMINALNY

Gliniarze. Śląsk (29)

Policjanci poszukują mordercy fryzjerki. Odkrywają, że prowadziła ona podwójne życie. By dotrzeć do prawdy, organizują prowokację. Natrafiają na trop dilera. Równolegle Kowalski (Mateusz Goławski, zdj.) kontynuuje śledztwo w sprawie Mitręgi. **65 min**



20.35 DRAMAT HIST.

Gladiator

Rok 180 n.e., Rzym. Marek Aureliusz przekazuje władzę wodzowi Maximusowi (Russel Crowe, zdj.). Kommodus (Joaquin Phoenix), nikczemny syn cesarza, każe zabić rywala. Żona i dziecko generała giną. On sam jako niewolnik trafia do szkoły gladiatorów. Każde zwycięstwo na arenie przybliża go do zemsty. **195 min**

20.35 Megahit: **Gladiator** FILM – dramat historyczny, USA/Wielka Brytania/Malta 2000, reż. Ridley Scott, wyk. Russell Crowe, Joaquin Phoenix, Connie Nielsen, Oliver Reed (patrz obok)
Dzieło twórcy „Łowcy androidów" 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 FILM kryminalny, USA 2008, reż. Ric Roman Waugh, wyk. Stephen Dorff, Marisol Nichols, Vincent Miller, Harold Perrineau (patrz obok)
2.05 **Wpół do śmierci** – film FILM sensacyjny, Niemcy/USA 2002, reż. Don Michael Paul



23.50 DRAM. KRYM.

Skazaniec

Wade Porter (Stephen Dorff, zdj.) zabija złodzieja, który włamał się do jego domu. Trafia do więzienia o zaostrzonym rygorze. Walczy o przetrwanie w miejscu pełnym przemocy. Zyskuje sojusznika. **135 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

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 rozstaniu ze wspólniczką Ilona samodzielnie prowadzi restaurację Sezon w Szpetalu 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 dwulatki. 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 pigułki 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 przełożonym wieczór przed zabójstwem. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



16.50 OBYCZAJOWY
Szpital św. Anny (160)
Sabina przeżywa brak kontaktu z obrażonym 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 planszy 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**

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., FILM 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 FILM – 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



21.30 ROZRYWKA
Taskmaster (7)
W jednym z ostatnich odcinków uczestnicy ukrywali ananasa, robili rzeczy, za które później trzeba przepraszać, i zastanawiali się, do czego służy tajemniczy włącznik. Czas na kolejne wyzwania. **70 min**

TV PULS

DVB T2

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)



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 Turkiewicz-Fatyga, zdj.) i Zygfryd (Lech Dyblik, zdj.) biorą ślub. Łapie 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**

20.00 FILM 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 – film sensacyjny, USA 2017, reż. Peter Malota, wyk. Jean-Claude Van Damme, Autumn Reeser
0.05 Kod 211 FILM – film sensacyjny, USA/Bułgaria 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!



0.05 SENSACYJNY
Kod 211
Chesterford. Uzbrojeni przestępcy dokonują napadu na bank. Wydarzenie to splata losy policjanta Mike'a Chandlera (Nicolas Cage, zdj.) i nastoletniego Kenny'ego Ralstona (Michael Rainey Jr.). **115 min**

TVN 7

DVB T2

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
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
Jędrzej ożenił się z Kingą dwa lata temu. Od tego czasu przytyła ona ponad 50 kg. Ciągle stosuje diety, jednak mąż przyłapuje ją na ukrywaniu niezdrowego jedzenia. Przestaje 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 policji zaginięcie małżonka. **60 min**



17.00 FAB.-DOKUM.
Sędzia Anna Maria Wesołowska (574)
Rozpoczyna się proces w sprawie Romana Spytkowskiego, którego oskarżono o molestowanie sześcioletniej Liliany. Mężczyzna uparcie nie przyznaje się jednak do winy. W jego piwnicy znalezione zostają niebawem płyty z dziecięcą pornografią. **60 min**



21.00 PRZYGODOWY
Sanktuarium
Płetwonurkowie 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**

20.00 Hotel Paradise 13 (27) – reality show, Polska 2026
21.00 Sanktuarium – dramat przygodowy, USA/Australia FILM 2011, reż. Alister Grierson, wyk. Ioan Gruffudd, Rhys Wakefield, Alice Parkinson, Daniel Wyllie (patrz obok)
23.20 Ocean's Eleven: Ryzykowna gra – komedia FILM 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 piekieł 3 (11) – reality show, USA 2022
3.50 Usterka 13 (2) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
4.20 Dorota was urządzi! 6 (3) – program rozrywkowy, Polska 2017



23.20 KOM. SENS.
Ocean's Eleven: Ryzykowna gra
Przebywający na zwolnieniu warunkowym Danny (George Clooney, zdj.) planuje zuchwały napad na skarbiec trzech kasyn w Las Vegas. Kompletuje zespół genialnych złodziei. **145 min**

20

TVP 3

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

12.00 Serwis Info – pr. inform.
12.10 Blondynka 7 (79, 80)
13.50 Zmiennicy (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 zaszyfrowanymi informacjami. Fronczak, mimo że spędziła 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

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 paradokumentalny, Pol. 2025
12.55 Trudne sprawy (796-798) – paradok., Pol.
15.55 Trudne sprawy II (1382) – serial paradokumentalny
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 podróżniczki Małgoski Albrecht w miasteczku zostaje znalezione ciało Elizy. Śledczy odkrywają, że ofiara wcześniej zdwoniła pod 112, a morderca działał profesjonalnie. **35 min**

20.40 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1064) – krym., Pol. 2026
21.40 Sprawiedliwi. Trójmiasto (181) – krym.
22.45 Opowiem ci 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

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 Kanciastoporty 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 śmietnikowej altanki, gdzie rzekomo porzucono torbę ze szczątkami płodu. Niczego tam nie znajdują. Okazuje się, że pakunek został przeniesiony. **120 min**

23.00 Wstydliwe 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

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. Zazdrosna 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 Kabaretomaniacy (23, 24) – pr. rozr., Polska
4.05 Program rozrywkowy
4.40 Hity wszech czasów (45) – magazyn muzyczny

TTV HD

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 wróć (6)
2.20 Wyburzacze 8 (5, 6)
3.40 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (26)

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.15 DorastaMy **17.35** Tatarskie wieści **17.45** Tamte lata, tamte dni **18.10** Ogród i nie tylko **18.20** Nasze podlaskie jest EKO **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Rezonans polityczny **21.00** Tym żyje wieś **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.00 Desant **17.30** Studio polityka **18.15** Liga na skróty **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Razem dla regionu **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Zawodowcy **17.50** Och, ta polityka **18.30** Panorama **19.00** Świat nie jest taki zły **21.00** Reportaż TVP Gdańsk **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama

KATOWICE 17.15 Dzień z bliska **17.45** Inwestujemy w Twoje zdrowie **18.00** Papyn 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 17.05 Pełnosprawni **17.30** Magazyn medyczny **17.45** Początek tygodnia **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.16** Nowohucka kronika filmowa **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.21** Bezbłędnie **21.30** Kronika **21.45** Tematy dnia

LUBLIN 17.55 Który Jesteś **18.10** Reportaż. Z lubelskiego **18.30** Panorama lubelska **18.55** Prognoza pogody **19.00** Magazyn sportowy **21.02** Przystań nad Bibią **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska **21.55** Prognoza pogody

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

POZNAŃ 17.30 Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie **18.30** Teleskop **19.02** Pociąg do Wielkopolski **19.19** Magazyn **21.01** Czytanie puszczy **21.30** Teleskop **21.47** Informator kulturalny

RZESZÓW 17.00 Konkrety i opinie **18.00** Odkrywamy Podkarpackie **18.30** Aktualności **19.01** Sport – wydarzenia i komentarze **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.31** Aktualności

SZCZECIN 17.31 Przegląd tygodnia **17.45** Niedziałkowskiego 24a **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Pełnosprawni **21.00** Wokół nas **21.08** Barka **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.02 Dobrego dnia **17.31** Dobrego dnia **17.45** Filmowe spotkania **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 17.20 Magazyn Dolnośląski **17.35** W swoim czasie **17.48** Agro-Fakty **18.14** Szlachetne zdrowie **18.30** Fakty **18.58** Rozmowa „Faktów" **19.11** Energia bez mitów **19.21** Twoje zdrowie **21.02** Dlaczego krowa... **21.16** Rozmowa „Faktów" **21.30** Fakty

TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 5 (63, 64)
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (844, 845)
12.25 Ojciec Mateusz 13 (173)
13.20 Komisarz Alex 10 (118)
14.15 Ranczo 5 (65) – obycz., Pol.
15.15 Ranczo 6 (66) – obycz., Pol.
16.10 Gwiazdorska kuchnia Ani 4 – magazyn kulinarny
16.40 Tańcząca ze światem – Tunezja – magazyn
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 2 (22)
19.20 Ranczo 3 (31) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (310, 311)
21.25 Ojciec Mateusz 33 (426)
22.20 Morderstwa w Bayeux
FILM – film kryminalny, Fr. 2023
0.10 Złoto dezerterów – kom.
FILM wojenna, Polska 1998

BBC FIRST

11.40 Ojciec Brown 6 (1)
12.35 McDonald i Dodds 3 (1) – krym., Wlk. Bryt. 2022
14.15 Tajemnice Majorki (6)
15.10 Powrót do raju (6) – krym.
16.15 Tajemnice Brokenwood 8 (3) – serial krym.
18.00 Morderstwa w Midsomer 22 (5) – serial krym., Wlk. Bryt.
19.55 Śmierć pod palmami 13 (4) – serial kryminalny
21.00 Zbrodnie Saint-Pierre 2 (1) – serial kryminalny, Kan.
22.00 Zbrodnie na Szetlandach (1) – serial kryminalny
23.05 Zbrodnie Saint-Pierre (10) – serial kryminalny, Kan.
0.00 Tajemnice Majorki (1)

TVP KULTURA

12.15 Nazywają mnie Terence Hill – film dok., Francja 2022
13.35 Kosmos 1999 (37) – s.f.
14.40 Sherlock Holmes: Mistrz szantażu – film kryminalny, Wielka Brytania 1992
16.40 Dyrektorzy (4) – obycz.
18.15 Dobry tytuł – mag. kult.
18.55 Rawhide 3 (78) – przyg.
20.00 Imperium słońca
FILM – dram. wojenny, USA 1987
22.40 Misja – dramat historyczny, Wielka Brytania 1986
FILM
0.55 Cud purymowy – film obyczajowy, Polska 2000
FILM
2.05 Metamorfoza ptaków – dramat biograficzny, Portugalia 2020
FILM
3.50 Dzień z życia artysty (10): Andrzej Fogtt – talk-show
4.25 Dobry tytuł – mag. kult.

ROMANCE TV

11.30 Diagnoza Betty (187, 188)
13.25 Emilie Richards: Decyzja serca – obycz., Niem. 2011
FILM
15.20 Przepis na miłość – dramat obycz., USA 2019
FILM
17.05 Gabinet z widokiem na morze: Bojowniczka – film obycz., Niemcy 2024
FILM
19.00 Górski lekarz (277)
20.00 Serca pod drzewem oliwnym – komedia romantyczna, USA 2023
FILM
21.50 Gabinet z widokiem na morze: Niepowodzenie – obycz., Niemcy 2024
FILM
23.45 Górski lekarz (277)
0.45 Serca pod drzewem oliwnym – komedia romantyczna, USA 2023
FILM

ANTENA HD

12.20 Klątwa Wyspy Dębów 6 (1) – reality show, USA 2018
14.05 Australijscy poszukiwacze złota 6 (10, 11) – dok., Australia
16.05 Unforgettable: Zapisane w pamięci 2 (4) – serial kryminalny, USA 2013
17.00 Zakazana miłość (1) – telenowela, Turcja 2008-2010, reż. Hilal Saral
18.00 77 TV 5 (1, 2) – pr. rozr., Pol.
20.00 Alex Hugo – górski detektyw (5) – serial krym.
22.05 Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 6 (5) – serial kryminalny, Fr.
23.15 Detektywi z Bordeaux 6 (10) – serial krym., Fr./Bel.
0.25 Polska. Największe tajemnice 2 (8) – rozr., Pol.

COMEDY CENTRAL

11.55 Teoria wielkiego podrywu 12 (14-19) – kom.
14.30 Dwóch i pół 6 (2-5) – kom.
16.30 Przyjaciele 4 (22-24)
18.00 Przyjaciele 5 (1) – serial komediowy, USA 1998-1999, reż. Kevin Bright
18.30 Hoży doktorzy (1, 2)
19.30 Duchy (13, 14) – fantasy
20.30 Teoria wielkiego podrywu (17) – serial kom.
21.00 Teoria wielkiego podrywu 2 (3, 7, 11) – kom.
22.30 The Office PL 2 (2) – kom.
23.05 Comedy Club 4 (5, 6)
0.05 Miasteczko South Park 11 (8, 9) – serial animowany dla dorosłych
1.00 Pracoholicy 7 (5, 6)

TV 6

6.00 Więzienie (201, 202) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (841, 842) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (204, 205)
10.55 48h. Zaginieni (146-148)
13.55 Policjantki i Policjanci (1266) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (177, 178)
16.00 Kobra – oddział specjalny (206, 207)
18.05 Strażnik Teksasu (18, 19)
20.05 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (147, 148) – serial kryminalny, USA
22.00 Mentalista (11) – krym.
23.05 Łowca pedofilów (146-150) – serial dokum.
1.40 Więzienie (188-191) – dok.
3.35 Septagon (9, 10) – krym.
5.45 Telezakupy TV Okazje

TVN FABUŁA

9.50 Młode gliny (26) – krym.
10.55 Lekarze 5 (9) – obycz., Pol.
11.55 Zapukaj do moich drzwi (128, 129) – telen., Turcja
13.55 Młode gliny (27) – krym.
14.55 Detektywi (666, 667)
16.05 Na Wspólnej (120, 121)
17.10 Po pierwsze kino 3 (6)
17.20 Godzilla 2: Król potworów – film s.f., Japonia/USA 2019
FILM
20.00 Snajper – film wojenny, USA 2014
FILM
22.50 Tammy – komedia obyczajowa, USA 2014
FILM
0.50 Wielki Mike – film obyczajowy, USA 2009
FILM
3.35 Andrzej Sołtysik przedstawia 3 – mag. film.

eprasa.pl e0b99271be

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (3)
6.50 **Wojciech Cejrowski – 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)
15.00 **Zajazd. Będzie się działo 2** (2, 3) – serial obycz.
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

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Pielęgniarki** (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 paradokum., Pol.

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

KINO POLSKA

6.00 **Dom w cenie mieszkania** (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

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.

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.15 **Brat** – film obyczajowy,
FILM Polska 2025
7.50 **Yintah** – film dok., Kan.
9.55 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
10.10 **Masz ci los!** – komedia,
FILM Polska 2023
11.40 **An Evening With Elton John & Brandi Carlile**
12.35 **Kiler** – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1997
14.20 **Luca. Legenda Ferrari** (1, 2) – dok., Wlk. Bryt.
16.05 **Premierowa jazda**
16.20 **Chopin, Chopin!**
FILM – dram. biograf., Pol. 2025
18.30 **Balony** – film krótkometr.
19.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
19.05 **Ultimatum Bourne'a**
FILM – sens., USA/Niemcy 2007

SENSACYJNY



20.00 S.W.A.T.: Under
FILM **Siege** – USA 2017
Agent Hall (Sam Jaeger, zdj.) przewozi schwytanego przestępcę Skorpiona 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

DOKUMENT



22.00 Pogromcy mafii (2)
Walka z przestępczością zorganizowaną ukazana z perspektywy policjantów, prokuratorów i sędziów, którzy rozbijali gangi. Dokumentaliści 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 **Demakijaż** (90) – pr. rozr.
4.00 **Strzelnica Navala** (6)
5.00 **Interwencja** – mag.
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (94) – serial dokumentalny
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 4 (43, 44) – Polska 2009
Czerepach roztacza przed wójtem perspektywę odzyskania władzy w kolejnych wyborach. Mają im w tym pomóc techniki psychomanipulacji, które posiadł 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 **Londyńczycy 2** (2) – serial obycz., Pol. 2009
3.50 **Klan** (1518) – telenowela, Polska 2008
4.15 **Rodzinka.pl** (317, 318) – serial kom., Polska 2026

KOMEDIA OBYCZAJOWA



20.00 Och, Karol – 1985,
FILM reż. Roman Załuski
Architekt Karol Górski (Jan Piechociński, zdj.) ma coraz więcej kłopotów z żoną i trzema kochankami. Kobiety dowiadują się o swoim istnieniu i zgodnie 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 **Wskrzeszenie** – etiuda filmowa, 2022
5.05 **Nibylandex** – film krótkometrażowy, 2026
5.45 **Instalove** – etiuda film.

KRYMINALNY



22.00 FBI: Most Wanted 5 (7)
W trakcie transportu więźnia w New Jersey członkowie gangu urządzają zasadzkę. Ginie czterech funkcjonariuszy. Ekipa rozpoczynają 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**

SENSACYJNY



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

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

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 **Przyjaciółki** (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 **Przymierze** – dramat
FILM wojenny, Wielka Brytania/Hiszpania/USA 2023
1.50 **48h. Zaginieni** (84) – krym.
2.50 **Fala zbrodni** (27, 28) – serial sensacyjny, Polska
4.50 **Na ratunek 112** (956, 957)

HBO

10.45 **Harry Potter i Czara**
FILM **Ognia** – film przygodowy, USA/Wielka Brytania 2005
13.15 **Longing** – komediodramat,
FILM Kanada/USA/Izrael 2024
15.05 **Leonardo. Odkrywca**
FILM – anim., USA/Fr./Irl. 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 **Cudotwórcy** (5, 6) – kom.
11.50 **Teraz albo nigdy! 3** (5, 6)
13.50 **Bajer z Bel-Air 4** (18-21)
15.45 **Cudotwórcy** (5-7) – kom.
17.05 **Cudotwórcy 2** (1) – kom.
17.40 **Pokerowy blef**
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 **Tropiciele** (3, 4) – krym.

ALE KINO+

7.15 **Długi 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 **Niebo Montany** – 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 **Żużel** – 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 **Kopnięci w czasie**
FILM – kom., Francja/Belgia 2025
18.15 **Ocaleni** – thriller,
FILM USA/Kanada 2008
19.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Zgiń, kochanie** – dramat
FILM psychologiczny, Wielka Brytania/Kanada/USA 2025
21.55 **Kopnęłabym cię,**
FILM **gdybym mogła** – thriller, USA 2025, wyk. Rose Byrne
23.45 **Herosi wojny** – thriller,
FILM USA 2024, wyk. Frank Grillo, Eden Brolin
1.30 **Potępiony** – 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 Księżyca** – 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 **Policyjna 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 **Lucyfer** (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 kłamie**
FILM **w miłym 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 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
14.30 **Naruto 6** (4-6) – anime, Jap.
16.00 **Planeta Singli. Osiem 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 zuchwałych 2** (3, 4) – wojenny
0.05 **Żmijowisko** (5, 6) – krym.

CANAL+ 360

13.00 **Porzucone konstrukcje 4** (13) – dok., Wlk. Bryt.
14.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 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 **Złombol** (5) – serial dok.
18.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 6** (14) – dok.
19.50 **Megatransporty: 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 Pryszczylla 5: – serial dokum.
18.00 Wiza na miłość 11



20.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6
21.00 Wiza na miłość 12 (20)
23.00 Koleżanki na zabój 2
0.00 Dr Pryszczylla 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

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 Oszukane (50, 51) – serial paradokumentalny
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



20.00 Kolacja w ciemno (77) – pr. rozrywk., Pol. 2025
21.05 Więzienie kobiet (146, 147) – serial dokum.
22.05 Kelnerki (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.

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 Zgłoś 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



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)

DISCOVERY CHANNEL

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



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 wg Kindiga 10
2.00 Euro Truckersi 4 (5)
3.00 Łowcy staroci (7)

TVP HISTORIA

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.



20.00 Sfora (4) – serial sens.
21.05 Berlin 1945 (3) – film dok.
22.10 Otchłań: 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

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 megakonstrukcje 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



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 Zbrodnie 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 Cejrowski – boso 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 Szyfry i spiski 2
14.00 Zoom na architekturę
15.00 Tajemnice lądowania 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 prerii; Odzyskiwanie UFO – dok.
1.00 Tajemnice lądowania 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 Odkopać historię: Religia
18.00 Tajemnice wojny: Blitzkrieg: Krok w nieznane
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 Wyspy 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 Wyspy Atlantyku – dok.
13.35 Planeta Ziemia 3 – dok.
14.40 W okowach mrozu 8 – dok.
15.40 Życie na pustkowiu 11
16.40 Przez niezbadaną Afrykę
17.40 Planeta Ziemia 3 – dok.
18.40 Wyspy 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 Cassandre: Zbrodnie w Alpach 5 (3)
14.00 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 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 Bundych 8 (175-180) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (14) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (18-20)
21.00 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 Odlotowy ogród – mag.
14.35 Mieszkanie na miarę 4
16.30 Polowanie na ogród 3
18.10 Najbrzydsze podwórko w dzielnicy – pr. rozrywk.
19.10 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr.
20.05 Zgłoś 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 Dziwaczne potrawy: 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 Nieoczywiste 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 dokumentalny
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 Dzika konfrontacja
13.00 Olśniewająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia
14.00 Oko w oko z dziką naturą
15.00 Najgroźniejsze zwierzęta Afryki: Najeźdźcy – dok.
16.00 Dzikie miejsca Europy
17.00 Oko w oko z dziką naturą
18.00 Dzikie cuda Europy
19.00 Podejrzane na safari
20.00 Łowcy huraganów
21.00 Niezwykły dr Pol
23.00 Rodzinny biznes doktora Pola
1.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Olśniewająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia

POLSAT VIASAT 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 Evy Pau – magazyn kulinarny
14.40 ABC gotowania – kuchnia amerykańska – mag. kulin.
15.45 Domowa piekarnia Kucharskiego 4 – mag.
16.40 Gotuj taniej z Jamiem
17.35 Jamie: uczta za mniej
18.35 Planeta słodyczy – dok.
19.10 Maximum Foodie 5 – dok.
20.20 Klejnoty Morza Śródziemnego: Minorka
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9 – dok.
23.50 Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia

CANAL+ DOMO HD

12.10 Wielkie projekty: Szwecja 4 – serial dokum.
13.05 W mieście czy na wsi?
14.05 Po pierwsze: lokalizacja!
15.55 Meblokreacje 3 – 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 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 Słyszeliście o Morganach?
FILM – komedia romant., USA 2009
23.05 Ukojenie
FILM – thriller, USA 2015
1.25 Świat według Kiepskich (436-440) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

12.30 Kwiaty na warsztat 2
12.50 Przepis dnia – mag. kulin.
13.00 Na dobre i na złe (618)
13.55 Największe wycieczkowce 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,
FILM USA/Francja/Kanada 2013

PLANETE+

13.40 Piesze wędrówki po świecie 2
14.45 Najdziksze ostępy Europy
15.45 360° Świat bez granic
16.50 Świat z góry
17.55 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.15 Polska z góry: Blokowiska
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. Wisława 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.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

8.45 **Siatkówka mężczyzn:** LOTTO Giganci Siatkówki 2026 – mecz finałowy
10.40 **Żużel:** Mistrzostwa Europy par – Grudziądz 2026
12.45 **Badminton:** PGE Polska Ekstraliga Badmintona: SKB Litpol-Malow Suwałki – UKS Unia Bieruń **(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



20.25 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: GKS Katowice – Wieczysta **(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

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 – wyścig kobiet i wyścig 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



20.00 **Lekkoatletyka:** Maraton w Chicago
22.00 **Kolarstwo:** Wyścig Paryż-Tours
23.00 **Kolarstwo:** Giro di Lombardia
0.00 **Snooker:** Turniej China Open – mecz finałowy: Mark Selby – Noppon Saengkham

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 – Mogilno **(live)**



20.20 **Siatkówka kobiet:** TAURON Liga Kobiet: LOTTO Chemik Police – MKS Kalisz **(live)**
23.00 **Formuła 1:** Grand Prix Singapuru
0.00 **Siatkówka mężczyzn:** Bogdanka Volley Cup – mecz finałowy
2.00 **Boks**

TVP ABC

9.30 **Domisie**
10.00 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
10.20 **Bajki Bolka i Lolka**
10.30 **Przygody Bolka i Lolka**
10.45 **Reksio**
11.05 **Pająk Lucas 2**
11.35 **Pszczółka Maja**
12.00 **Strażak Sam 9**
12.25 **Domisie**
13.00 **Figu Migu na planecie Czochras**
13.25 **Ptyś i Bill**
13.55 **Odo**
14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**
14.35 **Bazgrolinka**



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**

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**
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**



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 **Przyjaciel pies**

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**



20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.
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**

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 Radom – 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:** Wyścig 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
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 Kanciastoporty 9**
8.40 **Harmidom 6**
10.05 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
10.35 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
11.30 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
12.20 **Niebezpieczny Oddział**
12.50 **Niebezpieczny Henryk 5**
13.20 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
13.50 **SpongeBob Kanciastoporty 10**
14.20 **Harmidom**
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 **Angelo rządzi**
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 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 3**
15.20 **Polly Pocket 6**

TVP INFO

15.30 **Serwis Info Poranek**
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 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: Maritimo – Porto
14.00 **Formuła 1:** GP Singapuru
16.00 **Ligue1** (6)
16.35 **Bundesliga** (5)
17.10 **Serie A** (6)
17.45 **Formuła 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 – Corotop 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 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.20 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Pan Krokodyl**
10.35 **Świnka Peppa 7**
10.50 **Santiago z mórz**
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 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Barbapapa 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 super-kumple 5**
16.00 **Blue 3**
17.00 **Klub Myszki Miki Plus**

POLSAT NEWS

8.00 **Nowy dzień**
10.00 **W rytmie dnia**
12.00 **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 **Debata Gozdyry**
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 Radom – Motor Lublin **(live)**
20.10 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: FC Barcelona – Getafe CF
22.30 **Ekstraklasa po godzinach**
23.30 **Ekstrapaka**
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 **Formuła 1**
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Cagliari Calcio – Juventus FC
22.00 **Eleven Gol Live**
23.20 **Bundesliga** (5)
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – Le Mans FC

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Wojny magazynowe**
10.00 **Gwiazdy lombardu**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii**
20.00 **Złomiarze**
22.00 **Samochodowi handlarze**
0.05 **Łowca pedofilów**
1.10 **Więzienie**
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 **Ciężarówką 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 zaczarowana** – melodramat, Niemcy 2021, reż. Käthe Niemeyer
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Nebo nad Kornwalią** – 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**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
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**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl e0b99271be



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 tego, 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. – Ciągle 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 podejrzewać, 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**

FOT. MTL Maxfilm

eprasa.pl e0b99271be



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, mieniącej się neonami i cekinami 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**

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 sprzedaż jej książek spada, a jeden ze starych znajomych ginie w trudnych do wytłumaczenia okolicznościach, pisarka postanawia od teorii przejść do praktyki i samodzielnie 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**



„Kuchenne ...” Magdy Gessler		duży ssak wodny z Afryki		dryfująca tafla lodu		Katarzyna ..., „Uroczysko”	pękaty 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 rubrykami
				uciekinier			wąż dusiciel		państwo w Afryce	nosi kilt				3	
wzór na mundurze polowym		szarfa na biodrach					1					Kolorado lub Oregon		ma symbol N	
				ściąga					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

Fot.: TVP (2), BBC

eprasa.pl e0b99271be

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 **Akacjowa 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 Jedynce: **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 **Akacjowa 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 żywiołom 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**

20 20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Felicita** (15) – serial obyczajowy, Polska/Wł. 2026
Davide wciąż milczy, czym zadręcza Oliwię. 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 mocnych wrażeń:
FILM **Mexican** – komedia, USA 2001, reż. Gore Verbinski, wyk. Brad Pitt, Julia Roberts, James Gandolfini, Bob Balaban (patrz obok)
0.20 **Miłosna rozgrywka**
FILM – komedia obyczajowa, USA 1995, reż. Lasse Hallström
2.15 **Film**
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 gwarancją wykonania zadania. **130 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): Klątwa – 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 szczerej rozmowie 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.) poszukają źródeł dawnych zwyczajów kulinarnych. W trakcie podróży spróbują zdefiniować specyfikę rodzimej kuchni. Ustalą, 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**

20.05 **Barwy szczęścia** (3418) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.40 **Kulisy serialu „M jak miłość”** – cykl felietonów, Polska
20.50 **M jak miłość** (1948) – serial obyczajowy, Polska 2026
21.50 **Na sygnale** (936, 937) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
23.00 **Córki dancingu** O
FILM – musical, Polska 2015, reż. Agnieszka Smoczyńska, wyk. Kinga Preis, Michalina Olszańska, Marta Mazurek, Jakub Gierszał (patrz obok)
0.45 **Dzień Patriotów**
FILM – thriller, Hongkong/USA 2016, reż. Peter Berg
3.00 **Rozbite marzenia. 1918-1939** (2) – serial fabularno-dokum., Niem./Austria/Francja 2018 ▶ **4.00**



23.00 MUSICAL

Córki dancingu

Dwie urodziwe syreny, Srebrna i Złota, trafiają do świata warszawskich dancingów lat osiemdziesiątych. Dołączają do zespołu, w którym śpiewa Krysia (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 pozbywania 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 napaści 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 TELETURNIEJ

Milionerzy (144)

Hubert Urbański (zdj.) zaprasza do gry nowych uczestników, którzy spróbują 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, zdradza on przyjaciół i oddaje je kobiecie. Zaczyna się gra, której stawką jest życie wielu ludzi. **165 min**

20.35 **Szybcy i wściekli 8**
FILM – 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** O
FILM – thriller, USA 2023, reż. Elizabeth Banks, wyk. Ray Liotta, Keri Russell, Alden Ehrenreich, Kristofer Hivju (patrz obok)
Czwarty pełnometrażowy film w reżyserii znanej 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 niedźwiedź zjada znalezione narkotyki, które zrzucił z samolotu przemytnik. Sari (Keri Russell, zdj.) i inni muszą się zmierzyć z ogarniętą szałem bestią. **135 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

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. Przytłoczona problemami znajduje pomoc u sąsiada. Okazuje się, że jest on policjantem. **125 min**
15.45 Młode gliny (57) – serial kryminalny, Polska 2026
Na oczach policjantki Moniki Mielcarz zostaje porwana 22-letnia modelka Luiza. Śledztwo prowadzi funkcjonariuszkę do uzależnionej od narkotyków Iwony Koryckiej i jej dilera. **65 min**
16.50 Szpital św. Anny (161) – serial obyczajowy, Polska 2026
Alicja rozmawia z Olkiem o wyjeździe do Stanów, co denerwuje Maćka. Tymczasem ekipa Tomka przyjeżdża do dziewczyny, której noga utknęła w szafce po nieudanych oświadczynach. **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 OBYCZAJOWY
Na Wspólnej (4293)
Hebel (Tadeusz Huk, zdj.) próbuje uspokoić sytuację w poprawczaku. Chłopcy nie chcą już grać w koszykówkę z Sebą. Twierdzą, że trener ich zdradził. Nochal słyszy, że może zostać odcięty od siostry. Ryszard obiecuje mu pomóc. Ewelina zostaje oczyszczona z zarzutów. **35 min**



21.30 TALK-SHOW
Kuba Wojewódzki (7)
Niedawno na kanapie dziennikarza pojawili się Rafał Rutkowski i Wiola Walaszczyk, którzy są uczestnikami pierwszego sezonu nowego programu „Taskmaster". Później do rozmowy z Kubą Wojewódzkim (zdj.) dołączył także wokalista Krzysztof Zalewski. Czas na kolejną porcję śmiechu. **75 min**

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 gliny (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



22.45 SENSACYJNY
Na zabójczej ziemi
Forrest Taft (Steven Seagal, zdj.) podczas prac wiertniczych na Alasce odkrywa, że jego firma planuje pozbawić lokalnych mieszkańców ziemi i zniszczyć środowisko. Staje do walki z koncernem. **120 min**

TV PULS

DVB T2

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 Giselę. 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 zastraszać, długi spłaca jego żona. Pewnej nocy nie wraca do domu. Łanda opowiada Alicji o swoich wrażeniach po ślubie Maliny i Zygfryda. **120 min**



12.00 OBYCZAJOWY
Nie igraj z aniołem (181)
Amador grozi Anie Julii, że ogłosi, że dziecko, którego oczekuje, jest jego. Juan Miguel (William Levy, zdj.) ostrzega Marichuy (Maite Perroni, zdj.), że jej operacja jest bardzo ryzykowna. Daniel zawiadamia Rocio, że dokumenty rozwodowe zostały sfałszowane. **60 min**



17.00 OBYCZAJOWY
Rodzinny interes (17)
Po śmierci Waldemara troje jego dzieci otrzymuje testament. Tylko najmłodszy syn chce spełnić ostatnią wolę ojca. Tymczasem pociechy Marioli i Teresy planują ślub. Przyszłe teściowe się nie znoszą. Mirella (Marlena Burian, zdj.) namawia Sebastiana, żeby pożyczył bez pytania samochód swego ojca. **60 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 Nicholasa Cage'a nowych umiejętności – na jej potrzeby nauczył się gry na pianinie. **130 min**
22.10 Prawo zemsty – thriller,
FILM USA 2009, reż. F. Gary Gray
0.30 Odsiecz – thriller, Kanada/
FILM 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!



20.00 SENSACYJNY
Czas rozliczenia
Gangster Carver (Nicolas Cage, zdj.) w młodości wziął na siebie winę za zbrodnię popełnioną przez szefa. Po 19 latach odzyskuje wolność. Chce odnowić relacje z synem i zemścić się na mafijnym bossie. **130 min**

TVN 7

DVB T2

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**



11.50 FAB.-DOKUM.
W-11 – Wydział Śledczy (742-744)
Anna Palka i Rafał Kopacz (oboje na zdj.) prowadzą śledztwo w sprawie morderstwa kobiety. Sąsiadka zeznaje, że przed śmiercią ofiara kłóciła się z kimś w mieszkaniu. W kręgu podejrzanych są chłopak zamordowanej i jej szef, z którym miała romans. **125 min**



18.00 PARADOKUM.
Rozwód. Walka o wszystko (26)
Marek rozważa rozstanie z Weroniką zaledwie po roku małżeństwa. Wcześniej tworzyli otwarty związek, ale kiedy podjęli decyzję, że chcą mieć dziecko, postanowili też się pobrać. Wątpliwości mężczyzny wzbudziło jego niedawne odkrycie – żona wciąż odwiedza kluby dla swingersów. **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 piekieł 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



21.00 SENSACYJNY
Na własną rękę
Strażak Gordy (Arnold Schwarzenegger, zdj.) tropi kolumbijskiego terrorystę odpowiedzialnego za śmierć jego rodziny. Pomaga mu niedawno poznana Selena (Francesca Neri, zdj.). Czeka ich trudna misja. **140 min**

20

TVP 3

10.00 **Złoty chłopak** (258) – serial obycz., Turcja 2022
11.00 **Rok w ogrodzie** – mag.
11.30 **Wiek to tylko liczba**
12.00 **O milimetr** – magazyn
12.30 **Rączka gotuje** – mag.
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Bez retuszu** – pr. publ.
14.20 **Poznaj region** – cykl fel.
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info** – pr. inform.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Z indeksem w ręku** (13) – magazyn
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.

TVP POLONIA

12.00 **Serwis Info** – pr. inform.
12.10 **Komisarz Alex 24** (298)
13.05 **Ranczo 4** (40) – obycz.
14.00 **Piknik Country 2026** (1)
14.50 **Polacy światu**
15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **Kulturalni** – magazyn
16.00 **Pan Mama** (8) – kom.
16.30 **Barwy szczęścia** (3393) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Oko na Wschód** – publ.
18.45 **Panorama**
19.20 **Niezwykłe miejsca**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (18, 19) – serial sensacyjny, USA 1996
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (78) – reality show, Polska 2022
8.55 **Policjantki i Policjanci** (675-677) – serial obyczajowy, Polska 2020
11.55 **Na ratunek 112** (1016, 1017) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
12.55 **Trudne sprawy** (799-801) – serial paradokumentalny, Polska
15.55 **Trudne sprawy II** (1383) – serial paradokumentalny
16.55 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (459) – reality show, Polska 2025

PULS 2

11.35 **Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 28** – serial anim.
12.00 **Lwia Straż** – serial anim.
13.00 **Nowe przygody Kubusia Puchatka**
13.35 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 4**
14.10 **Baranek Shaun 5**
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** – serial animowany

TVP ROZRYWKA

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 **Makłowicz w podróży**
10.40 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Czarne chmury** (2)
14.10 **Rodzinka.pl** (257, 258)
15.25 **Rolnik szuka żony 13** (4) – telen. dok., Pol. 2026
16.30 **Kabaretomaniacy** (23)
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Okrasa łamie przepisy**
19.45 **Jaka to melodia?**
20.20 **The Voice Comeback Stage Powered by Orange** (6) – widowisko

TTV HD

7.35 **DeFacto 9** (1, 2)
8.30 **Kartoteka 9** (6, 7)
10.35 **Detektywi** (135, 357)
12.35 **Zakup w ciemno 5** (24)
13.35 **Zakup w ciemno 8** (25)
14.35 **Nic do zgłoszenia 3** (3)
15.35 **Złomowisko PL 9** (9)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Zakup w ciemno extra** (41) – reality show, Polska
17.45 **Życie na kredycie 8** (17, 18) – reality show, Pol.
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 19** (6)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 8** (26)
21.05 **Zakup w ciemno extra 3** (26) – reality show
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

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

OBYCZAJOWY



20.25 Stulecie Winnych (7)
Bliźniaczki pobierają nauki w gimnazjum w Warszawie. Z Brwinowa dochodzą niepokojące wieści. Okazuje się, że Antoni cierpi na chorobę otępienną. Ignacy przyjmuje święcenia kapłańskie. **55 min**

21.20 **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.

OBYCZAJOWY



18.00 Policjantki i Policjanci (1466, 1467) – Pol. 2026
Marek i Daria wyjaśniają sprawę nieprzytomnego mężczyzny znalezionego 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 **Opowiem ci o zbrodni 2** (7) – dok.
23.10 **Cold Creek Manor** FILM – thriller, USA/Kanada/Wielka Brytania 2003
1.40 **Love Island. Wyspa miłości** (30)

OBYCZAJOWY



20.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1030) – Pol.
Roman wydzwania do Justyny w czasie, gdy ta jest na umówionym zabiegu u lekarza. Przynosi do zakładu na Cichą pudełko gadżetów do wyceny. Jędrzej nachodzi Łandę i Michała. **60 min**

21.00 **Dzielnica strachu 4** (127, 128) – serial krym.
23.00 **Wstydliwe 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

TELETURNIEJ



20.25 Postaw na milion
W grze bierze udział dwoje 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 **Koło 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 zamienią się Ela i Agnieszka. Na jedną z nich czeka wymiotujący struś i mycie wieprza. Nie obędzie się bez przekleństw i narzekań 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 dzielnice** (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** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Reportaż ekumeniczny **21.00** Historie niezapisane **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Sektor kibica **18.15** Stada ogierów **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Myśliwy myśli **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK 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** Wykrywacz kłamstw **21.21** Bezbłędnie **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

ŁÓDŹ 17.30 Teatr Wielki zza kulis **17.45** Pogotowie reporterskie zawsze z Wami **18.07** Za szybą **18.15** Strefa biznesu **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Opowieści Ryszarda Bonisławskiego **19.15** Kulturalnie po Łodzi i regionie **21.00** Rowerem przez Pomorze Zachodnie **21.15** Agroexpress **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.30 Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie z seniorami **18.30** Teleskop **18.45** Transmisja mszy świętej z Parafii Rzymskokatolickiej pw. św. Moniki w Poznaniu **21.00** Strefa inwestycji **21.18** Rozmowa dnia **21.30** Teleskop

RZESZÓW 17.30 Kwartet **18.00** Sport – wydarzenia i komentarze **18.30** Aktualności **18.58** Z życia regionu **19.13** Liczy się pasja **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności

SZCZECIN 17.40 Barberska dekada **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Wyższa Szkoła Jazdy **21.00** Wokół nas **21.08** Arka **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.31 Dobrego dnia **17.45** Informacje z Mazowsza **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 17.29 Dlaczego krowa... **17.48** Kwartet **18.14** Pamięć Miasta **18.30** Fakty **18.58** Rozmowa „Faktów" **19.11** Nie taki internet straszny **21.02** Magazyn Dolnośląski **21.16** Rozmowa „Faktów" **21.30** Fakty

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 **Górna półka smaku**
16.40 **Przystanek slow food 5**
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **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 **Bezmiar sprawiedliwości** (2, 3) – obycz., Pol. 2006
3.20 **Ranczo 9** (109) – obycz.
4.20 **Zakochaj się w Polsce**

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 **Królowe Dzikiego Zachodu** – western, Francja/Hiszpania/Wł. 1971
16.55 **Dyrektorzy** (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., FILM 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.

ANTENA HD

12.05 **Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw** (6, 7) – serial dokumentalny
13.00 **Klątwa Wyspy Dębów 6** (3) – reality show, USA 2018
13.55 **Australijscy 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 instynkt 6** (6) – serial kryminalny, Fr.
23.15 **Detektywi z Bordeaux 7** (1) – serial krym., Fr./Bel.
0.25 **Polska. Największe dylematy** – pr. publ.

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. Zaginieni** (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 **Septagon** (11, 12) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

12.35 **McDonald i Dodds 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 Midsomer 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, reż. Bryn Higgins
23.05 **Harry Wild** (1) – krym.
0.15 **Zbrodnie Saint-Pierre 2** (1) – serial krym., Kan. 2026

ROMANCE TV

13.15 **Zabójcza układanka** (2)
15.15 **Szalony dzień** – komedia romantyczna, Niemcy 2022
17.05 **Gabinet z widokiem na morze: Niepowodzenie** – obycz., Niemcy 2024
19.00 **Górski lekarz** (278)
20.00 **Rosamunde Pilcher: Długa droga do szczęścia** – film obycz., Niemcy/Austria 2000
21.50 **Gabinet 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

COMEDY CENTRAL

11.55 **Teoria wielkiego podrywu 12** (20-24) – kom.
14.00 **Teoria wielkiego podrywu** (1) – serial komediowy, USA 2007, reż. James Burrows
14.30 **Dwóch i pół 6** (6-9) – kom.
16.30 **Przyjaciele 5** (2-5) – kom.
18.30 **Hoży doktorzy** (3, 4)
19.30 **The Office PL** (5) – kom.
20.00 **Teoria wielkiego podrywu 2** (15) – kom.
20.30 **Teoria wielkiego podrywu 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.

TVN FABUŁA

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 **Detektywi** (668, 669)
16.05 **Na Wspólnej** (122, 123)
17.10 **Seriaale: rozmowy**
17.50 **Seriaale 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.

eprasa.pl e0b99271be

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (4)
6.50 **Wojciech Cejrowski – 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 **Zajazd. Będzie się działo 2** (3, 4) – serial obycz.
17.00 **Katastrofy w przestworzach** (2)
18.05 **Wojny magazynowe: Kanada** (35, 36)
19.10 **Aukcja w ciemno 2** (14, 15) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Pielęgniarki** (7) – serial paradokumentalny, Polska
7.30 **Na ratunek 112** (1063, 1064) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
8.30 **Sekrety rodziny** (191-193) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (938) – serial paradokumentalny
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 paradokumentalny, Pol. 2025

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

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 małżeństwo** – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
10.50 **Zakazane piosenki** – film wojenny, 1946
13.05 **Piłsudski** – film biograficzny, 2019
15.40 **W zawieszeniu** – dramat polityczny, 1986
17.25 **Stawka większa niż życie** (5, 6) – wojenny

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.

CANAL+ PREMIUM

9.05 **Miss mokrego podkoszulka** – komedia, Polska 2002
10.00 **Hollywood Buzz** – mag.
10.25 **Cudowne życie** – 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 muszkieterowie** – film kostium., Niem./Francja/Wlk. Bryt. 2011
18.25 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.30 **Ocaleni** – thriller, USA/Kanada 2008

KOMEDIA SENSACYJNA



20.00 Stój, bo mamuśka strzela – USA 1992

Policjant Joe (Sylvester Stallone, zdj.) rozstaje 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 sensacyjny, USA 2024
0.20 **Walkiria** – dramat wojenny, Niemcy/USA/Włochy 2008
2.45 **Papierowe małżeństwo** – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
4.45 **Obrońcy skarbów**
5.45 **High Life** 🔞

PARADOKUMENTALNY



20.00 Gliniarze (1064, 994)

Uprowadzono 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 **Śluby gwiazd** (24) – rozr.
4.00 **Strzelnica Navala** (6)
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (95) – serial dokumentalny
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

KRYMINALNY



20.35 Ojciec Mateusz 8 (104)

Zostaje zamordowany mężczyzna, który pracował w supermarkecie jako bawiący dzieci klaun. Romansowała z nim zamężna właścicielka sklepu. Ksiądz 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

OBYCZAJOWY



20.00 Historie miłosne – 1997, reż. Jerzy Stuhr

Cztery równolegle prowadzone opowieści. Bohater jednej z nich, pułkownik Jerzy Matałowski (Jerzy Stuhr, zdj.), musi wybrać między uczuciem a karierą. **110 min**

21.50 **Lokal zamknięty** – komedia, 2021, wyk. Paweł Kośliik, Eryk Kulm
23.35 **Zgorszenie publiczne** – komedia romant., 2009
1.35 **Kingsajz** – komedia, 1987, wyk. Jerzy Stuhr, Jacek Chmielnik
3.55 **Żegnaj, Ameryko!** – film obyczajowy, Niemcy/Polska 1994
5.50 **Zakalec** – krótkometraż.

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**

DRAMAT OBYCZAJOWY



20.00 Ikona mody PREMIERA FILM – Francja/USA 2025

Podczas pełnego blichtru Paryskiego Tygodnia Mody splatają 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 **Wujowy dwór** – kom., Wlk. Bryt./USA 2025
1.15 **Wielka Warszawska** – dram. sens., Polska 2025
3.05 **Cudownie ocalony** – kom. obycz., Pol. 2004

CANAL+ 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 **Przyjaciółki** (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 rozpętałem II wojnę światową** (2/3) – komedia, Polska 1969
21.00 **Wszystko o moim starym** – kom., USA 2023
22.50 **Imperium światła** – dram. obycz., Wlk. Bryt./USA 2022
1.10 **Fala 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 przez Boga** – dramat przygodowy, USA 2014
15.50 **Królestwo niebieskie** – 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, Japonia/USA 2017
1.40 **Klika** – dramat obyczajowy, 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)
15.15 **Cudotwórcy** (7) – kom.
15.40 **Cudotwórcy 2** (1-3) – kom.
17.10 **Akademia policyjna** – komedia, USA 1984
19.10 **Skazani na Shawshank** – dramat sens., USA 1994
22.00 **4 Blocks 2** (1, 2) – krym.
0.10 **Mroczne cienie** – czarna 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 **Błękitny 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** – thriller, USA 2005
22.35 **Krawiec z Panamy** – dramat 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, Polska/Dania/Francja 2013
15.00 **Pompeje** – film katastrof., Kanada/Niemcy/USA 2014
16.40 **Być kochaną** – dramat obyczajowy, Norwegia/Szwecja 2024
18.20 **Thelma** – komedia, Szwajcaria/USA 2024
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Greenland 2** – thriller, Wielka Brytania/USA 2026
21.35 **Najbogatsza kobieta świata** – dramat obyczajowy, Fr./Belgia 2025
23.35 **13 dni, 13 nocy** – thriller, Francja/Belgia 2025
1.25 **Anora** – komediodramat, 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** – thriller, USA 2016
1.00 **Małpa i Mechamałpa: Nowy porządek** – film s.f., USA 2024
3.00 **iZombie** (1, 2) – serial grozy
5.00 **Kroniki Spiderwick** (2)

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Pingwiny z Madagaskaru** (12) – serial animowany
9.55 **Złap mnie, jeśli potrafisz** – komedia kryminalna, USA/Kanada 2002
13.00 **Czarodziejki 5** (17, 18)
15.00 **Żony ze Stepford** – komedia s.f., USA 2004
16.55 **Transformers** – film s.f., USA 2007
20.00 **Transformers: Zemsta Upadłych** – film s.f., USA 2009, wyk. Shia LaBeouf
23.05 **Podziemny krąg** – dram. psycholog., Niem./USA 1999
2.00 **Mr. Brooks** – thriller, USA 2007, wyk. Kevin Costner
4.30 **Śmieszniej 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 **Lucyfer** (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) – 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 **Rambo: Pierwsza krew** – 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 sensacyjny, USA/Czechy/Hiszpania 1995
3.05 **Alex z Venice** – dramat obyczajowy, USA 2014

CANAL+ SERIALE

9.50 **Naruto 5** (27-29) – anime
11.20 **Cztery pory Igi** (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 stokrotki** (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: ciężarówki w opałach 6** (17) – dok.
15.00 **Polska z góry: Stadiony 2** (1)
15.30 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2** (4) – serial dokum.
16.25 **Megatransporty: ziemia, woda, powietrze** (1)
17.30 **Champions Club** – mag.
18.50 **Zholowani: ciężarówki w opałach 6** (15) – dok.
19.50 **Megatransporty: 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, pościelove rozmowy 8
16.00 Pokonać otyłość (4)
17.00 Dr Pyszczylla 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 Pyszczylla 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 Przyjaciółki (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 Oszukane (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 paradokumentalny, 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 Pojedynek na podróże (8) – pr. rozr., Polska 2024
1.45 Kto tu mieszka? (8)

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Fani czterech kółek 18
13.00 Człowiek kontra niedźwiedź: Tylko ssaki...
14.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita 5
15.00 Złomowisko PL 10 (11)
16.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5
17.00 Kroniki policyjne: Szwecja: Bójka kibiców
18.00 Ciężarówką przez Route 66 (4)
19.00 Nagi instynkt przetrwania 4: Otoczeni
20.00 Nagi instynkt przetrwania 3 (1)



21.00 Premiera: Poszukiwacze przeklętego złota 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

TVP HISTORIA

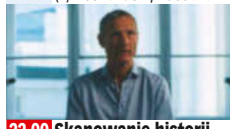
6.35 Fake czy historia?
7.15 Na tropach historii
8.55 Stawka większa niż życie (6) – wojenny, Pol.
10.00 Chocim 1621 – film dok.
11.00 Fotograf Solidarności
12.00 Mont Blanc – góra wyzwań – film dok., Fr.
13.00 Starożytny Egipt – kroniki imperium (6)
14.00 Stawka większa niż życie (7) – wojenny, Pol.
15.00 Sensacje XX wieku
17.30 Wojenne dziewczyny 3 (32) – serial hist., Pol. 2019
18.25 Odnaleźć zaginione (20) – serial dokumentalny



19.00 Kościuszko. Przewodnik bardzo współczesny – film dok.
20.00 Sfora (5) – serial sens.
21.05 Kroniki Hitlera (7)
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 hollywoodzkich filmach (3) – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (2, 3): Zamek Czocha; Czołg – serial dokum.
14.00 Okręty wojenne (7)
15.00 Poszukiwacze 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
21.00 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 Kołowrotek (1, 2) – mag.

METRO

5.55 Na Wspólnej (743) – obycz.
7.25 Szpital (950-952) – paradok.
10.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska (493, 494)
12.20 Szkoła (652) – paradok., Pol.
13.20 Brzydula (163, 164) – kom.
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 Cejrowski – boso 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 dziczy – 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 Rozdrażnić 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 eksperymentów
1.00 Jak to jest zrobione?
1.30 NASA: Niekończąca się podróż – film dokumentalny
3.00 Jak działa wszechświat?
4.00 Poszukiwacze dinozaurów

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Ikony lotnictwa: B17 – dok.
13.00 Katastrofa w przestworzach
16.00 Ukryte pod miastami
17.00 Odkopać 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 Tudorów
22.00 Odkopać historię
23.00 Sekrety starożytnej medycyny
0.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny

BBC EARTH

10.20 Życie na pustkowiu 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 pustkowiu 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 Superchirurdzy: szansa na życie 2 – serial dokum.
1.00 Planeta Ziemia 3 – dok.

WP

12.00 Komisarz Cassandre: 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 Niepojęte: Strefa tajemnic – serial dokumentalny
19.00 Makłowicz 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 Bundych 8 (178-183) – serial komediowy
18.00 Całkiem 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 Zgłoś 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 – Poszukiwacze 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 Dziwaczne 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 Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń – pr. rozr.
20.55 Nagi instynkt 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 Dziwaczne potrawy – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Kraina piesków preriowych
9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Dzika konfrontacja
13.00 Olśniewająca 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 Podejrzane na safari
20.00 Łowcy huraganów
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Olśniewająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia

POLSAT VIASAT HISTORY

10.50 Tajne bronie II wojny światowej: Broń palna
11.55 Naziści: 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 Starożytne Pompeje – tajemnice Oplontis – dok.
23.10 Naziści: korzenie zła
0.10 Historia sprawiedliwości

CANAL+ KUCHNIA

12.45 Czy na pewno umiesz gotować? 8
13.45 Azjatycka kuchnia Evy 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 słodyczy – dok.
19.10 Maximum Foodie 5 – dok.
20.15 Bosacka rusza w Polskę
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9 – dok.
23.00 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 11

CANAL+ DOMO HD

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 11 – serial dokum.
23.05 Pokochaj lub sprzedaj – Wielka Brytania 8
0.00 Gardeners' World 16

SUPER POLSAT

10.30 SuperLudzie 2 – serial dok.
11.30 Świat według Kiepskich (388) – serial komediowy, 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., FILM USA/Wielka Brytania 2009
23.10 W pogoni za zemstą FILM – film sensacyjny, USA 2010
1.10 Świat według Kiepskich (441-445) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

13.00 Na dobre i na złe (619)
13.55 Kiedyś to było... – magazyn
14.30 Super Gary. Gotuj z Bosacką! 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 FILM obyczajowy, Francja/Bel. 2013

PLANETE+

12.35 Niezwykłe podróże koleją
13.40 Piesze wędrówki po świecie 2 – serial dokum.
14.45 Najdziksze 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 kolega, morderca i kanibal – film dokum.
23.10 Dawie Groenewald. Zabójca nosorożców

TVP DOKUMENT

14.00 Ukryte cuda europejskiej przyrody
15.00 Dolina szczytów w Południowym Tyrolu
15.55 Czy grozi nam tsunami?
16.55 Przemierzając świat
17.55 Sanatorium miłości 6
18.55 Z pamiętnika mej duszy...
20.00 Splendor zabytków Francji:
21.05 Paragwaj – skarb Ameryki Południowej – film dokum.
22.10 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
22.20 Rama X – kontrowersyjny monarcha – film dokum., Fr.
23.25 Czarna Wołga

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

5.45 **Kamerą 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 – Wieczysta Kraków
12.50 **GOL** – magazyn piłkarski
14.25 **Piłka nożna kobiet:** Eliminacje mistrzostw świata: Belgia – Polska
16.30 **Piłka kobiet** – mag.



17.25 **Piłka nożna kobiet:** Eliminacje mistrzostw świata: Polska – Belgia **(live)**
20.45 **Sportowy wieczór**
21.10 **Kamerą TVP Sport**
21.45 **Futsal:** Eliminacje ME – mecz: Polska – Ukraina
23.40 **Żużel:** Mistrzostwa Europy par – Grudziądz 2026

EUROSPORT 1

8.30 **FIA World Endurance Championship:** Wyścig 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:** Wyścig Paryż-Tours
15.00 **Kolarstwo szutrowe:** Mistrzostwa świata – Nannup 2026 – wyścig kobiet i wyścig mężczyzn
17.00 **Kolarstwo:** Giro di Lombardia



17.50 **Kolarstwo:** Eneco Tour – prolog **(live)**
21.30 **F1 H_2O:** Grand Prix Chin – podsumowanie
22.00 **Racing for excellence**
22.30 **World Touring Car Cup:** Wyścig w Korei Południowej
23.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series

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



17.20 **Siatkówka kobiet:** TAURON Liga Kobiet: MOYA Radomka Radom – #VolleyWrocław **(live)**
20.30 **Siatkówka mężczyzn:** Bogdanka Volley Cup – mecz finałowy
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** Memoriał Arkadiusza Gołasia – mecz finałowy

TVP ABC

10.00 **Figu Migu na planecie Czochras**
10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
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**
13.00 **Zagadki zwierzogrodmadki**
13.25 **Ptyś i Bill**
13.55 **Odo**
14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**
14.35 **Bazgrolinka**
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**
19.00 **Dolina Muminków 2**

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 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia**
14.12 **Basia 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**

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.



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:** Wyścig 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:** Wyścig 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:** Wyścig 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 Kanciastoporty 9**
8.40 **Harmidom 7**
10.05 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
10.35 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
11.30 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
12.20 **Niebezpieczny Oddział**
12.50 **Niebezpieczny Henryk 5**
13.20 **SpongeBob Kanciastoporty 10**
14.20 **Harmidom**
15.20 **Harmidom 2**
15.35 **Harmidom 3**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 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 rządzi**
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 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 3**
15.20 **Polly Pocket 6**

TVP INFO

15.30 **Serwis Info Poranek**
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 **Trójkąt Polityczny**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **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

ELEVEN SPORTS 1

9.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Como 1907 – AS Roma
11.00 **Podróż do świata Calcio**
11.30 **Legendy ligi niemieckiej**
12.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: SL Benfica – Vitoria Guimaraes SC
14.00 **Formuła 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 **Formuła 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 – Dicorpebal 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 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Pan Krokodyl**
10.35 **Świnka Peppa 6**
10.50 **Santiago z mórz**
11.15 **Dora 5**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.20 **Rubble i jego ekipa 2**
12.50 **Psi Patrol 8**
13.40 **Świnka Peppa 7**
13.55 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 3**
8.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.00 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue 3**
10.20 **Blue**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
11.30 **Psia Brygada 3**
12.00 **Spidey i superkumple 3**
12.30 **Blue 3**
13.30 **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 super-kumple 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 Gozdyry**
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 **Ligomistrzowe 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

ELEVEN SPORTS 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 **Formuła 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 **Gwiazdy 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 **Więzienie**
0.10 **Łowca pedofilów**
1.10 **Więzienie**
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 **Z drugiej ręki**
19.00 **Duda kontra Szafrański**
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, wieś, pocałunek** – film obyczajowy, Niemcy 2021
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Każdy maluch to potrafi**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
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 Laluś** – film dokumentalny, Polska 2018

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl e0b99271be



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!

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

ONA (2013)

Samotny pisarz (Joaquin Phoenix) zakochuje się w zaawansowanym, obdarzonym sztuczną inteligencją systemie operacyjnym smartfona (Scarlett Johansson). Codzienny kontakt i rozmowy z Samanthą 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



DOBRZE 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



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

FOT. materiały prasowe

eprasa.pl e0b99271be



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 ukochana jest mściwą, bezwzględną kobietą i że tym razem to on może zostać jej ofiarą. Stański będzie mocno rozczarowany zachowaniem Karoliny i zacznie 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!

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**



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”	szekspirowski król	silne uderzenie		posłanie borsuka		np. żaba	
				karciany żołądź						nie ma wad					
łódź indiańska						błękitne nad głową					2	model Forda		nauka o kwasach	
	1			ważne zadanie						ścięcie rakietą					6
góruje nad Sycylią	podróż jachtem		drapieżny ptak nocny	miasto św. Franciszka		zbożowy napój	archaik				ozdoba tałesu		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

Fot.: Artrama (2), TVP

eprasa.pl e0b99271be

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 **Akacjowa 38** (960) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 **Transmisja mszy 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 Jedynce: **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 **Akacjowa 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**

20 20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Felicita** (16) – serial obyczajowy, Polska/Wł. 2026
Zośka 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 **Śmierć Zygielbojma** FILM – dramat historyczny, Polska 2021, reż. Ryszard Brylski
Rok 1943, Londyn. Młody reporter (Jack Roth) bada sprawę śmierci członka polskiego rządu na uchodźstwie (Wojciech Mecwaldowski). **100 min**
1.55 **Morderstwa na Côte Bleue** FILM – 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**

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 **Pożyteczni.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 przeprasza 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 pojednania z Enginem. Sila trafia na dowód obciążający Beyzę. 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 spróbowali odbudować ich relację. Simona prosi Rómula i Petrę, aby Adolfito 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 samodzielne poszukiwania zaginionej wnuczki. Jej działania prowadzą do kolejnego ataku w parku. Napięcie przeradza 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** FILM – 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. Przyszła 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; Odwiedziny – 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 porywają 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. Uprzedza Radka, który docenia jej lojalność. Kacprowi nie podoba się krucjata 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 pojawią się nowi goście. **90 min**

20.30 **Kabaret K2. Jedziemy po bandzie** (4) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.00 Komediowa środa: FILM **Koniec świata, czyli kogel-mogel 4** – komedia obyczajowa, Polska 2022, reż. Anna Wieczur, wyk. Katarzyna Łaniewska, Paweł Nowisz, Grażyna Błęcka-Kolska, Zdzisław Wardejn (patrz obok)
0.05 **Kolejny film o Boracie** FILM – 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 **Mocne uderzenie** FILM – komedia, USA 2012, reż. Frank Coraci



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**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

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 zeznawać w procesie o zabójstwo. Wkrótce zostaje odnalezione ciało przyjaciółki Brunona. **65 min**
16.50 Szpital św. Anny (162) – serial obyczajowy, Polska 2026
Kaja z Adą szykują 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, zamożny filantrop, oświadcza się swojej partnerce Ewie. Jego córka Patrycja oraz jej mąż są temu przeciwni. Ich zdaniem decyzja jest pochopna, a kobiecie zależy tylko na pieniądzach. Mężczyzna stanowczo się z tym nie zgadza. **125 min**



17.55 FAB.-DOKUM.

Detektywi (363)
Właścicielka domu pogrzebowego prosi o pomoc w odnalezieniu męża. **65 min**



TV PULS

DVB T2

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 zostaje oskarżony przez Konsorcjum 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 sprzeciwiają się temu dzieci kobiety. Wkrótce otrzymuje ona niepokojące informacje. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1041, 1042) – serial obyczajowy, Polska 2026
Stefan wprowadza się do nowego mieszkania z narzeczoną. Urocza Zosia szybko ujawnia mroczną stronę. Oriana świętuje umowę na czas nieokreślony. Do lombardu wpadają pirotechnicy. **120 min**



20.00 PRZYGODOWY

Robin Hood: Początek
Rycerz Robin z Loxley (Taron Egerton, zdj.) wraca z wyprawy krzyżowej. Odkrywa, że jego ukochana wyszła za mąż, a rodzinny zamek i ziemie przejęto. Stoi za tym chciwy szeryf z Nottingham (Ben Mendelsohn). Robin zaczyna walczyć o sprawiedliwość. **135 min**



22.15 PRZYGODOWY

Trzynasty wojownik
Arabski arystokrata Ahmed (Antonio Banderas, zdj.) trafia do świata wikingów. Wierzą oni, że przybysz jest postacią z ich legend i pomoże im pokonać potwory. **120 min**

TVN 7

DVB T2

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) – serial 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 Barbara Turek, która już nigdy nie zatańczy na lodzie, oskarża Natalię Kwiatkowską, czirliderkę drużyny hokejowej, o napaść 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 Nataszy dochodzi do skandalu. Teściowa przyłapuje synową podczas seksu z jego przyjacielem. Impreza zostaje przerwana, 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 przedmieściach Warszawy. Sąsiadka ostrzega ją, że budynek jest nawiedzony. Niebawem zaczyna dochodzić do budzących grozę wydarzeń. **60 min**



16.00 PARADOKUM.

Szpital (896)
Doktor Michał Morawski (Krzysztof Wnuk, zdj.) przyjmuje dwóch mężczyzn. Starszy z nich poprosił przyjaciela, aby go pobił. Miał się dziś oświadczyć, ale nie kocha partnerki. Jego matka nalega na ślub. Ordynator 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 stają się podjęcie odpowiedniej decyzji i przemyślenie strategii. Osoba bez partnera odpada z programu. **60 min**

REKLAMA

Reutter
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 FILM 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 poprzednich odcinków metamorfozy fryzur wywołały ogromne emocje wśród uczestników. Jury na czele z Joanną Krupą (zdj.) ocenia kolejne przemiany kandydatów 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 przestępcy ranią partnera detektywa Knighta (Bruce Willis, zdj.). Tropiąc ich, policjant dociera do Nowego Jorku. Jego burzliwa przeszłość komplikuje prowadzenie sprawy. **125 min**

20.00 Hotel Paradise 13 (29) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
21.00 Bogowie – dramat FILM 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 piekieł 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. Kardiochirurg Zbigniew Religa (Tomasz Kot, zdj.) walczy o sprzęt i fundusze, by przeprowadzić pionierską operację transplantacji serca. Mimo przeszkód dokonuje niemożliwego. **150 min**

TVP 3

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**

TVP POLONIA

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 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress 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**

TV 4

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 skarbów. 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

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 Rozgwiazda Show** – serial animowany
17.00 **SpongeBob Kanciastoporty 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

TVP ROZRYWKA

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 **Koło 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

TTV HD

7.35 **DeFacto 9** (3, 4)
8.30 **Kartoteka 9** (8, 9)
10.35 **Detektywi** (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 **Złomowisko 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



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

OBYCZAJOWY



20.25 Nad rozlewiskiem... (6, 7) – Polska 2012
Konrad już na stałe wprowadza się do Małgosi. Maciej chce spłacić Róży 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**

KRYMINALNY



20.40 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1066) – Polska 2026
Kłos i Kalicka wyjaśniają śmierć 25-letniej Marysi, znalezionej w spłądrowanym mieszkaniu, i zaginięcie jej chorej babci. Trop prowadzi do dilera Króla. **60 min**

21.40 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (183) – krym.
22.45 **Opowiem ci 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. Wyspa miłości** (31)
3.25 **Lubię disco!** (279) – muz.

KOMEDIA ROMANTYCZNA



21.00 Jak upolować faceta FILM – USA 2012
Bezrobotna rozwódka Stephanie (Katherine Heigl, zdj.) zatrudnia się u kuzyna, który tropi zbiegłych przestępców. Ma namierzyć Joego (Jason O'Mara, zdj.), który przed laty złamał jej serce. **115 min**

22.55 **Naga broń 33 1/3:** FILM **Ostateczna zniewaga** – komedia, USA 1994
0.20 **Lombard. Życie pod zastaw 2** (56, 57) – obycz.
2.15 **Niesamowite!** (6) – dok.
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (309, 310) – serial obycz., Pol. 2020
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (574) – obycz.

TELETURNIEJ



18.00 Koło fortuny – Pol.
Uczestnicy programu kręcą kołem, a następnie typują litery, które według nich mogą znajdować się w haśle. 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) – telen. dok., Pol. 2026
23.55 **Kabaret. Super Show Dwójki** (12) – pr. rozr., Pol.
1.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.

ROZRYWKA



22.00 Ciężarówką przez Chile (7) – Polska 2026
Po powrocie do Santiago Dawid Andres (zdj.) ma wreszcie czas, aby bliżej poznać uroki chilijskiej stolicy. Jednak nie zostaje tam długo. Rusza na północ, w stronę pustyni Atakama. **60 min**

23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 25** (7) – pr. rozrywk., Pol. 2026
0.20 **Nasi w mundurach 4** (2) – reality show, Pol. 2026
1.25 **Życie na kredycie 9** (11, 12) – reality show, Pol.
2.20 **Dobra robota 2** (7) – dok.
3.20 **Detektywi. Na zlecenie 3** (24, 25) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.35 Moda na język polski 17.55 Grajmy swoje 18.10 Panorama łomżyńska 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Z historią 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
GDAŃSK 17.30 W ogrodzie i zagrodzie 17.50 Raport gospodarczy 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Tedejo 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama
KATOWICE 17.16 Dzień z bliska 17.45 Energia bez mitów 18.00 Papyn 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 17.20 Dolina śmierci dolina życia 17.50 Energia bez mitów 18.00 Zrównoważona 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 Bezbłędnie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia
LUBLIN 17.55 Zdarzenia 18.10 Murale w mieście zaklęte 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Okiem kierowcy 21.02 Login: NAuKA 21.15 Gość „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska
ŁÓDŹ 17.06 Bezpieczne łódzkie 17.15 Łódź światłoczuła 17.30 Strefa biznesu 17.45 Samorządni 18.15 Reportaż 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Szlakiem filmowej Łodzi 19.20 W archiwach 21.00 Na wschód od Łodzi 21.15 Ostatni mistrzowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia
POZNAŃ 17.29 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.00 Rozmowa dnia 19.14 Reportaż TVP Poznań 21.02 Opowieści stąd 21.18 Informator kulturalny 21.30 Teleskop
RZESZÓW 17.30 Zakamarki przeszłości 17.56 Dokument w TVP Rzeszów 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 daję! 18.00 Natura bez granic 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Świat na cztery łapy 19.11 Z indeksem w ręku 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 Warszawy 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

TVP HD

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)
14.15 **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**
18.20 **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
FILM
0.35 **Morderstwa w Bayeux** FILM – film kryminalny, Fr. 2023
2.25 **Harry Wild** (2) – krym.

TVP KULTURA

11.15 **Próba ciśnienia** – dramat 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 **Kolekcja** – cykl felietonów
18.30 **Informacje kulturalne**
18.55 **Rawhide 3** (80) – przyg.
20.00 **Cisza 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 **Łanie** – widowisko, 1974
23.35 **Conrad Drzewiecki...**

ANTENA HD

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 poszukiwacze złota 6** (14, 15) – dok., Australia
16.00 **Unforgettable: Zapisane w pamięci 2** (6)
17.00 **Zakazana miłość** (3)
18.00 **77 TV 5** (5, 6) – pr. rozr., Pol.
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (7) – serial krym.
22.10 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 6** (7) – serial kryminalny, Fr.
23.15 **Balthazar: Śledczy fenomen 4** (3) – krym., Fr.
0.30 **Co Polak potrafi na drodze?** – pr. rozr.

TV 6

6.00 **Więzienie** (205, 206) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (845, 846) – serial obycz.
8.50 **Kobra – oddział specjalny** (208, 209)
10.55 **48h. Zaginieni** (152-154)
13.55 **Policjantki 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 **Septagon** (13, 14) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

12.35 **McDonald i Dodds 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 Midsomer 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.

ROMANCE TV

15.15 **Rosamunde Pilcher:** FILM **Magia miłości** – film obyczajowy, Niemcy 1999
17.05 **Gabinet z widokiem** FILM **na morze: Tajemnice** – film obycz., Niemcy 2024
19.00 **Górski lekarz** (279) – obycz., Niemcy/Austria
20.00 **Szkoła nad morzem:** FILM **Więzy rodzinne** – film obyczajowy, Niemcy 2023
21.55 **Gabinet z widokiem** FILM **na morze: Cała naprzód!** – film obycz., Niemcy 2025
23.50 **Górski lekarz** (279) – obycz., Niemcy/Austria
0.45 **Szkoła nad morzem:** FILM **Więzy rodzinne** – film obyczajowy, Niemcy 2023

COMEDY CENTRAL

8.55 **Hoży doktorzy** (3, 4)
9.55 **Przyjaciele 5** (2-5) – kom.
11.55 **Teoria wielkiego podrywu** (2-7) – serial kom.
14.30 **Dwóch i pół 6** (10-13)
16.30 **Przyjaciele 5** (6-9) – kom.
18.30 **Hoży doktorzy** (5, 6)
19.30 **The Office PL** (6) – kom.
20.00 **Teoria wielkiego podrywu 4** (1, 11, 24)
21.30 **Teoria wielkiego podrywu 5** (7) – 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.

TVN FABUŁA

9.50 **Młode gliny** (28) – krym.
10.55 **Lekarze 5** (11) – obycz.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (132, 133) – telen., Turcja
13.55 **Młode gliny** (29) – krym.
14.55 **Detektywi** (670, 671)
16.05 **Na Wspólnej** (124, 125) – serial obycz., Polska 2003
17.10 **Seriaale kultowe** – kult.
17.25 **Wielki Mike** – film FILM obyczajowy, USA 2009
20.00 **Wojna z dziadkiem** FILM – komedia, USA/Wielka Brytania/Kanada 2020
22.15 **W nowym zwierciadle:** FILM **Wakacje** – kom., USA 2015
0.20 **72 godziny** – dramat sens., FILM USA/Francja/Serbia 2014
2.40 **Motywy filmowe** – mag.

eprasa.pl e0b99271be

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (5)
6.50 **Wojciech Cejrowski – 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

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Pielęgniarki** (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
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 paradokum., Pol.

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** (156, 157) – 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

KINO POLSKA

6.00 **Dom w cenie mieszkania 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/ZSRR 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

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

CANAL+ PREMIUM

7.25 **Ostatni bój. Legenda 300 Spartan** – film dok.
8.20 **Wszyscy święci** – film FILM obyczajowy, Polska 2002
9.40 **Saga „Zmierzch": Zaćmienie** FILM – film fantasy, USA 2010
11.40 **Łapu 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 FILM biograficzny, Fr./USA 2025
16.25 **Pompeje** – film katastrof., FILM Kanada/Niemcy/USA 2014
18.10 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.15 **Listy do Julii** – komedia FILM romantyczna, USA 2010

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 **Nagi instynkt 2** – thriller FILM erotyczny, USA/Niemcy 2006, wyk. Sharon Stone, David Morrissey
4.15 **Dzięcioł** – komedia, FILM Polska 1970, wyk. Wiesław Gołas, Alina Janowska

DOKUMENT



22.00 Zawód glina (2)

Kamery towarzyszą śledczym podczas patroli i działań operacyjnych w różnych miastach. Rejestrują interwencje, pościgi 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**

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 niedokonany** (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

KOMEDIA OBYCZAJOWA



20.00 Co lubią tygrysy – 1989, FILM reż. Krzysztof Nowak

Po odejściu żony Piotr (Wojciech Pokora, zdj.) usiłuje popełnić samobójstwo. Przyjaciel Marek zabiera go do Sopotu, gdzie obaj mają się zrelaksować. **105 min**

21.45 **Job, czyli ostatnia szara komórka** FILM – komedia obycz., 2006
23.45 **Hallo Szpicbródka, czyli ostatni występ króla kasiarzy** FILM – komedia krym., 1978
1.55 **Przepraszam, czy tu bija?** FILM – film sens., 1976
3.50 **Polisz kicz projekt...**
4.25 **kontratakuje** FILM – komedia, 2006, wyk. Mariusz Pujszo

KRYMINALNY



21.05 Walker: Strażnik Teksasu 3 (7, 8)

Cordell chce zorganizować Święto Dziękczynienia i przekonać Stellę 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**

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. Zyskuje sojuszniczkę, lekarkę Martę (Rachel Weisz, zdj.). **130 min**

22.10 **Eksperyment: Odsiadka** (3, 4)
23.55 **Gigant** – dram. biograf., FILM Wielka Brytania/USA 2025
1.50 **Druhny na medal** FILM – komedia, USA 2024
3.30 **Quebonafide: Północ/ FILM Południe** – musical, Polska 2025

CANAL+ W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę 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 **Przyjaciółki** (271, 272)
10.25 **Świat według Kiepskich** (120, 121, 38, 39, 190, 23)
13.50 **Gra dla dwojga** – komedia FILM szpiegowska, USA/Niemcy 2009, wyk. Julia Roberts
16.15 **28 dni** – komediodramat, FILM USA 2000
18.35 **Pamięć absolutna** FILM – dramat s.f., USA/Kan. 2012
21.00 **Przymierze** – dramat 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 zastępcza** – komedia FILM dla sensacyjna, USA 2010
15.30 **Ulepszeni** – film s.f., FILM Kanada/Cypr 2025
16.55 **Anakonda** – komedia FILM przygodowa, USA 2025
18.35 **Spinal Tap II: To nie koniec** FILM – komediodramat, USA 2025
20.00 **Odwilż 3** (5) – serial krym.
20.45 **Nieczysta gra** – dramat 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, USA/ 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. FILM Bryt./USA/Kanada 1980
20.15 **Akademia policyjna 2: Pierwsze zadanie** FILM – 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** FILM – dramat obyczajowy, USA 1948
4.25 **Tropiciele** (7, 8) – krym.
5.20 **Cudotwórcy** (3) – kom.

ALE KINO+

7.00 **Miss mokrego podkoszulka** FILM – 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./Francja/Włochy 2018
15.50 **Nasze córki** – dramat FILM obyczajowy, Austria/Belgia/Holandia 2025
18.05 **Detektyw Foyle** (1)
20.10 **Koniec lata** (3, 4) – krym.
22.30 **Oddział dla zuchwałych 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 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
15.40 **Saga „Zmierzch": Księżyc w nowiu** – film FILM fantasy, Australia/USA 2009
17.45 **Hollywood Buzz** – mag.
18.15 **Pod gwiezdzistym niebem** – komedia FILM romantyczna, USA 2025
19.55 **Łapu 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 wrony** FILM – 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 **Czarodziejki 4** (19-22)
15.00 **iZombie** (5, 6) – serial grozy
17.00 **Czarodziejki 5** (1-4) – serial fantasy, USA 2002
21.00 **Akademia Crookhaven** (3, 4) – serial przygodowy
23.00 **Pana Magorium cudowne emporium** FILM – kom. fantasy, USA 2007
1.00 **Transformers: Ciemna strona Księżyca** FILM – 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 **Czarodziejki 5** (19, 20) – serial fantasy, USA 2003
15.00 **Gnijąca panna młoda** FILM – film anim. dla dorosłych, Wlk. Bryt./USA 2005
16.50 **Transformers: Zemsta** FILM **Upadłych** – film s.f., USA 2009, wyk. Shia LaBeouf
20.00 **Transformers 3** FILM – film s.f., USA 2011
23.15 **Bodyguard Zawodowiec** FILM – komedia sensacyjna, USA/Hongkong/Bułgaria 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 **Lucyfer** (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/Bułgaria 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 **Dzika fauna śródziemnomorska** (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 **Klangor** (1, 2) – krym., Pol.
22.00 **Django** (4) – 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 **Przykrywkowcy. Podwójna gra** (5, 6) – dok.

CANAL+ 360

14.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 6** (18) – dok.
15.00 **Polska z góry: Stadiony 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: ciężarówki w opałach 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.

ŚRODA 14 października

WSCH. SŁ. 07.07 | ZACH. SŁ. 17.52 | Imieniny: Alana, Dominika, Małgorzaty

TeleTydzień

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 otyłość** (5)
17.00 **Dr Pryszczylla 5**
18.00 **Wiza na miłość 11**
20.00 **Ciało, w którym żyję**



21.00 Premiera: **ER: Caught On Camera** (6) – serial dok.
22.00 **Skórze na ratunek 7:** Bolesna skóra – serial dok.
23.00 **Moje koszmarne stopy**
0.00 **Dr Pryszczylla 5**
1.00 **Ciało, w którym żyję**
2.00 **ER: Caught On Camera** (6) – serial dokumentalny
3.00 **Skórze na ratunek 7**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Demakijaż** (3-5) – pr. rozrywk., Pol. 2014
7.25 **Przyjaciółki** (59, 60) – serial obycz., 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



18.00 **Nasz nowy dom** (346, 347) – reality show
20.00 **Kolacja w ciemno** (79)
21.05 **Więzienie kobiet** (9, 10)
22.00 **Rolniczki** (28) – dok., Pol.
23.00 **Gry małżeńskie** (110, 111) – reality show
1.05 **Więzienie kobiet** (67-70) – serial dok., Pol.
3.00 **Zdrady** (27-29) – paradok.

TVN STYLE

5.05 **Tu jest pięknie** (6) – rozr.
5.40 **Kuchenne rewolucje** (11) – pr. rozr., Pol. 2022
6.40 **Gwiazdy prywatnie** (2) – pr. rozrywk., 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** (2)
13.30 **Kuchenne rewolucje** (13, 12) – pr. rozr., Polska
15.35 **Ugotowani** (10) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
16.40 **Babski biznes** (6) – rozr.
17.40 **Kuchenne rewolucje** (2-4) – pr. rozr., Pol. 2023



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 **Pojedynek na podróże** (9) – pr. rozr., Polska 2024
1.45 **Kto tu mieszka?** (1)
2.35 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** (4) – mag.

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 Freddy Dodge 5**
17.00 **Kroniki policyjne: Szwecja:** Włamanie: na gorącym uczynku
18.00 **Ciężarówką przez Route 66** (5)
19.00 **Złomowisko PL 5** (16)
20.00 **Złomowisko PL 6** (1, 2)



22.00 Premiera: **Nagi instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa**
0.30 **Awantura o furę**
1.00 Premiera: **Hotrod wg Kindiga 10**
2.00 **Euro Truckersi 4** (7)
3.00 **Łowcy staroci** (9)
4.00 **Zoom na architekturę**
5.00 **Fani czterech kółek**

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 **Kościuszko. Przewodnik bardzo współczesny** – film dok.
20.00 **Sfora** (6) – serial sens.



21.05 **Świadkowie 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

FOKUS TV

8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (14)
10.00 Premiera: **Gwiazdy lombardu 25** (6, 7)
12.00 Premiera: **Niezwykłe megakonstrukcje 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.



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 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (495, 496)
12.20 **Szkoła** (653) – paradok., Pol.
13.20 **Brzydula** (165, 166) – kom.
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 Cejrowski – boso 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 – mamuśki 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. kulin.
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:** Wyjec z Ozark; Małpy z Wietnamu – dok.
23.00 **Przypadki z archiwum 10:** Przeklęte ruiny w Amazonii; Jezioro śmierci – serial dok.
1.00 **Jak działa wszechświat?**
4.00 **Poszukiwacze dinozaurów**

NATIONAL GEOGRAPHIC

11.00 **Burzliwa historia Tudorów**
12.00 **Odkopać historię**
13.00 **Złapać przemytnika**
14.00 **Złapać przemytnika** (7)
15.00 **Katastrofa w przestworzach:** Lądowanie awaryjne
16.00 **Ukryte pod miastami**
17.00 **Odkopać historię**
18.00 **Tajemnice wojny: Blitzkrieg**
19.00 **Sztuka obrony: Wojny w Europie:** Brytania – dok.
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Podwójny 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 Cassandre: 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 14**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 17**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 5**

NOWA TV

8.30 **Więzienie** – 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 Bundych 8** (181-183) – serial komediowy
16.30 **Świat według Bundych 9** (184-186) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (16) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (24-26)
21.00 **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 **Dobrze zrobione w domu**
18.20 **Zgłoś remont 11** – pr. rozr.
19.15 **Weekendowa metamorfoza 4** – pr. rozr.
20.15 **Dorota inspiruje** – reality show
21.10 **Dorota was 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 **Ciężarówką przez Stany**
14.45 **Smakuj świat z Pascalem**
16.50 **Włoska podróż pełna smaków** – serial dokum.
18.50 **Małżeństwo w dżungli** – 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 **Dziwaczne potrawy** – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 **Kraina piesków preriowych**
9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Dzika konfrontacja**
13.00 **Olśniewająca 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 **Podejrzane na safari**
20.00 **Łowcy huraganów**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Olśniewająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia**

POLSAT VIASAT HISTORY

10.00 **Geografia wojny: II wojna światowa**
11.00 **Tajne bronie II wojny światowej:** Czołgi – dok.
12.05 **Naziści: 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 mumii z bagien**
21.00 **Geografia wojny: II wojna światowa:** Front wschodni
22.10 **Pompeje: Nowe wykopaliska:** Ciała – dok.
23.20 **Naziści: korzenie zła**
0.20 **Historia sprawiedliwości**

CANAL+ KUCHNIA

13.45 **Azjatycka kuchnia Evy 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 słodyczy** – dok.
19.10 **Maximum Foodie 5** – dok.
20.20 **Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym** – serial dok.
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9** – dok.
22.05 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 11**

CANAL+ DOMO HD

12.10 **Wielkie projekty: Szwecja 5** – serial dokum.
13.05 **W mieście czy na wsi?**
14.05 **Po pierwsze: lokalizacja!**
15.55 **Pogotowie remontowe Wieśka** – mag. poradnikowy
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 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 10** – mag.
22.30 **Patent na zieleń** – 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**
FILM – film sensacyjny, USA 2017
22.55 **Bez snu**
FILM – thriller, USA 2017
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. kulin.
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 pudelkiem** – 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 **Najdziksze ostępy Europy**
15.50 **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** (3)
20.50 **Ramzes II. 66 lat panowania** – serial dokum.
22.00 **Czas dobrej śmierci** – dok.
23.10 **Dawie Groenewald. Zabójca nosorożców**

TVP DOKUMENT

14.35 **Opowieści o niedźwiedziu:** Obok siebie – serial dok.
14.55 **Potoki, jeziora i wodospady Vorarlbergu**
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.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

10.15 **Jeździectwo:** Mistrzostwa Polski – Jaszkowo 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 Siatkówki 2026 – mecz o 3. miejsce
19.55 **Piłka nożna:** Liga Mistrzów UEFA – studio **(live)**



21.05 **Siatkówka mężczyzn:** LOTTO Giganci Siatkówki 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

EUROSPORT 1

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:** MŚ – Szanghaj 2026
19.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Guiyang



20.00 **Snooker:** MŚ 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

POLSAT SPORT 1

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:** Bogdanka 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:** Bogdanka Volley Cup
18.35 **Piłka ręczna mężczyzn:** LM – mecz: Magdeburg – Industria Kielce **(live)**



20.35 **Piłka ręczna mężczyzn:** Liga Mistrzów – mecz: Wisła Płock – Vardar **(live)** Klub ze Skopje powrócił do rywalizacji w LM po kilkuletniej przerwie.
23.30 **Siatkówka mężczyzn:** Bogdanka Volley Cup im. Tomasza Wójtowicza
1.00 **Boks**

TVP ABC

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 **Ptyś i Bill**
13.50 **Odo**
14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**
14.35 **Bazgrolinka**
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**
19.00 **Dolina Muminków 2**
19.20 **Ernest i Celestyna**
19.35 **Tyciaki**
19.50 **Czytanie przed spaniem**
20.25 **Agentka 203**

MINIMINI+

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 **Baczne 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**



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 **Trojaczki**
22.45 **Polly Pocket 6**
23.24 **Przyjaciel pies**
0.17 **Szmatkowe Królestwo**

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**
19.30 **Fakty po Faktach**
20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.
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**
3.20 **Kropka nad i** – pr. publ.

CANAL+ SPORT

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**
15.40 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: CD Alaves – Atletico Madryt
18.00 **Hola LaLiga**
19.15 **LaLiga Highlights**
20.00 **Premier League Stories** (8)
20.30 **Wysoki Pressing**
22.10 **Premier League Review**
23.10 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 174
0.15 **Ekstraklasa po godzinach**

EUROSPORT 2

11.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Guiyang – speed par
12.25 **Kolarstwo torowe:** Mistrzostwa świata – Szanghaj 2026 – 1. dzień **(live)**
14.35 **Snooker:** MŚ 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

POLSAT SPORT 2

6.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
8.00 **Hokej:** Liga Mistrzów – mecz: GKS Tychy – Tappara Tampere
11.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** Liga Europejska: Wybrzeże – Dicorpebal 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

NICKELODEON

8.10 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
8.40 **Harmidom 7**
10.05 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
10.35 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
11.30 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
12.20 **Niebezpieczny Oddział**
12.50 **Niebezpieczny Henryk 5**
13.20 **SpongeBob Kanciastoporty 10**
14.20 **Harmidom**
15.35 **Harmidom 3**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 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 rządzi**
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 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 3**
15.20 **Polly Pocket 6**

TVP INFO

15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.30 **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

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

ELEVEN SPORTS 1

9.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Sassuolo – AC Milan
11.00 **Pewnego razu w Gruzji – historia Khvichy Kvaratskhelii** – film dokumentalny
11.25 **Podróż do świata Calcio**
12.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska: Maritimo – Porto
14.00 **Formuła 1:** GP Singapuru
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter – Parma Calcio 1913
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: FC Augsburg – Bayern
20.00 **Full Impact Serie A** (6)
20.40 **Formuła 1:** GP Singapuru
22.40 **Ligue 1 Show** (7)
23.20 **Ligue1** (6)
0.15 **Bundesliga Clubs**

POLSAT SPORT 3

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 – Dicorpebal Logrono La Rioja
17.30 **Magazyn koszykarski**
18.25 **Hokej:** Liga Mistrzów – mecz: SaiPa Lappeenranta – HC Pilzno 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

NICK JR.

8.20 **Wszyscy razem, śladem Blue! 5**
8.50 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Pan Krokodyl**
10.35 **Świnka Peppa 6**
10.50 **Santiago z mórz**
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 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**

DISNEY JUNIOR

7.00 **Blue 3**
8.00 **Spidey i superkumple 3**
8.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.00 **Klub Myszki 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**
13.30 **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**

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 Gozdyry**
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

8.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Stal Gorzów – PSŻ 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

ELEVEN SPORTS 2

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 **Formuła 1**
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: US Sassuolo Calcio – AC Milan
22.00 **Full Impact Serie A** (6)
22.40 **Eleven Gol Live**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – Le Mans FC

POLSAT PLAY

7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Wojny magazynowe**
10.00 **Gwiazdy lombardu**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii**
20.00 **Zawód glina**
21.00 **Złomiarze**
22.00 **Więzienie**
23.00 **Zawód glina**
0.05 **Łowca pedofilów**
1.10 **Więzienie**
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 **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 Szafrański**
23.45 **Mobilni mechanicy**
0.30 **Naprawy nie do naprawy**

TVS

17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher – Niania rozpaczliwie poszukiwana** – melodramat, Niemcy 2018, reż. Heidi Kranz
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Odziedziczone szczęście** – melodramat, Niemcy 2018
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

16.30 **Rozmowy o edukacji**
17.00 **Po stronie prawdy**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.20 **Odnaleźć siebie**
19.30 **Bóg z nami**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Przetrwaliśmy**
22.30 **Z Ewangelią w Krainie Rajskiego Ptaka** – film dokumentalny, Polska 2025

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl e0b99271be

Wokół Hollywood



W „Ocean's Twelve: Dogrywka" wciela się w detektywkę Europolu, Isabel Lahiri, bliską przyjaciółkę... Rusty'ego (Brad Pitt).



Z Michaelem Douglasem połączyła ją miłość niemal od pierwszego wejrzenia. Są małżeństwem od 26 lat i razem pokonują wszystkie życiowe zakręty.

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 wciela 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 czterolatkę 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 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 prezenterem telewizyjnym Johnem Leslie czy wokalistą Simply Red – Mickiem Hucknallem. W jednym z ówczesnych wywiadów przynała:: „Uwielbiam się bawić, piję i lubię seks". Jednak po przyjeździe do USA skupiła się tylko na karierze, unikając przelotnych miłostek. 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 przyjść ich syn, Dylan Michael. Trzy lata później urodziła się córka, Carys.

HANNA MIŁKOWSKA

FOT. East News (2), Forum

eprasa.pl e0b99271be


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 Piela) 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**

FOT. TVP, TVN

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 zaoferuje jej nowy, przystojny wykładowca Jeremi Wysocki (Andrzej Niemyt). **JP**


Jeremi Wysocki zainteresuje się Hofferówną.

REKLAMA

Bogactwo szałwii!
Oryginalne, wielokrotnie wyróżnione, znane na świecie są cukierki szałwiowe firmy Reutter!
- Pozostawiają przyjemne uczucie świeżości w ustach.
- Zawierają wysokiej jakości składniki.
- Cukierki szałwiowe firmy Reutter w 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, szałwiowych, 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 Kardiochirurgii w Zabrzu. 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

eprasa.pl e0b99271be

TVP 1

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 Akacjowa 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 Jedynce: **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 Akacjowa 38 (978) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT
Maluchy z drugiej strony świata (1)
Wśród lasów eukaliptusowych Australii można spotkać koale, które są bliskimi krewnymi kitanek lisich, też żyjących na drzewach. Wysoko ponad ziemią mieszkają również rudawki czy kukabury. Na dole w poszyciu leśnym dorastają pisklęta kazuara. **65 min**



20.30 KRYMINALNY
Ojciec Mateusz 35 (456)
Scenarzystka kultowego serialu Żaneta Bromirska zakłada w Sandomierzu amatorski teatr. Niebawem zostaje otruta. Walczy o życie na oddziale intensywnej terapii. Pączek przypadkowo znajduje w konfesjonale podsłuch. W śledztwo angażuje się ksiądz Mateusz (Artur Żmijewski, zdj.). **55 min**

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
FILM 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**



22.30 SENSACYJNY
Czas niedokonany (6)
Adam odwiedza chorego ojca, który wyjawia mu kulisy współpracy z SB. Wspomina też żonę Zuzannę (Weronika Książkiewicz, zdj.), która przez lata opierała się Służbie Bezpieczeństwa. **60 min**

TVP 2

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 jedzie 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



17.20 OBYCZAJOWY
Panna młoda (224)
Mukadder nakłania Hancer (Talya Çelebi, zdj.), by poszła do Beyzy. Gdy ta przedstawia podstępny plan, Cihan (Cenay Türksever, zdj.) reaguje wściekłością i nie kryje oburzenia. Melih ostrzega Hancer, że powinna myśleć o dziecku i nie dać się wciągnąć w intrygi. **55 min**



20.05 OBYCZAJOWY
Barwy szczęścia (3420)
Karolina chce wrócić do pracy w hotelu, ale Bruno nie zmienia zdania. Hubert próbuje skłonić Adama do rozmowy z Weroniką. Dziennikarka odwiedza też Lucynę. Kacper (Jakub Szlachetka, zdj.) rozwija projekt obroży dla kotów, która ma odstraszać ptaki. Dzieli się pomysłem z Luizą (Julia Zielińska, zdj.). **35 min**

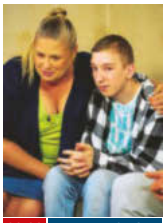
20.05 Barwy szczęścia (3420) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.40 Postaw na milion – telet.
21.40 Super Gary. Gotuj z Bosacką! 2 (2) – mag., Pol.
22.15 Europa da się lubić – nowe pokolenie (6) – program rozrywk., Polska
23.15 Dziewczyna w sieci pająka O – dramat sensacyjny, Niemcy/Wielka Brytania/Kanada 2018, reż. Fede Alvarez, wyk. Claire Foy, LaKeith Stanfield, Sylvia Hoeks, Beau Gadsdon (patrz obok)
FILM
1.20 Rodzinka.pl (318) – serial komediowy, Polska 2026
1.55 Peaky Blinders 2 (12) – serial kryminalny, Wlk. Bryt.
3.05 Akacjowa 38 – telen., Hiszp.
3.50 Rodzinka.pl – serial komediowy, Pol. 2025 ▶ **4.15**



23.15 DRAM. SENS.
Dziewczyna w sieci pająka
Hakerka Lisbeth (Claire Foy, zdj.) trafia na celownik służb ze Szwecji i USA, a także płatnych najemników z Rosji. Potrzebuje pomocy byłego kochanka (Sverrir Gudnason). **125 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 (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



20.30 REALITY SHOW
Nasz nowy dom (379)
Ekipa Elżbiety Romanowskiej (zdj.) przybywa do wsi nieopodal Siedlec, gdzie mieszkają państwo Wioletta i Łukasz z trójką dzieci. Ich stary drewniany dom wymaga remontu. Problem stanowią m.in. zapadnięte podłogi, wilgoć oraz ogrzewanie. **70 min**



21.40 KRYMINALNY
Zdrada (7)
Prawda o romansie Julii i Pawła wychodzi na jaw. Eliza konfrontuje się z mężem. O zdradzie zięcia wie Czarciński (Piotr Polk, zdj.), lecz adwokat jest mu potrzebny z uwagi na kłopoty Bartka. Patryk naciska na szefa, by pozwolił mu kontynuować śledztwo mimo osobistych powiązań. Widzi w tym szansę na zemstę. **75 min**

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)
Widowiskowa adaptacja wielokrotnie przenoszonej 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



22.55 PRZYGODOWY
Ostatni Mohikanin
Rok 1757. Trwa wojna o kolonie w Ameryce Północnej. Wychowany przez Indian Sokole Oko (Daniel Day-Lewis, zdj.) i jego brat (Eric Schweig) narażają życie, by ratować córki pułkownika. **140 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

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 scenerii 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 mocy 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



15.45 KRYMINALNY

Młode gliny (59)
Podczas naprawy w starej kamienicy hydraulik wyciąga z pionu ludzką dłoń, najprawdopodobniej należącą do zaginionego Emila Kosińskiego. Michalina oraz Kacper (Henryk Simon, zdj.) znajdują w mieszkaniu emeryta ślady krwi, a jego brat zgłasza kradzież rodowych sreber. **65 min**



21.30 ROZRYWKA

Kuchenne rewolucje (7)
Marcin prowadzi bistro w Turznie pod Toruniem z pomocą żony i córki. Łączenie przez niego funkcji kucharza i menedżera odbija się na jakości potraw i porządku w lokalu. Na dodatek tuż obok otwiera się konkurencyjna jadłodajnia z fast foodem. Niezbędna jest interwencja Magdy Gessler. **70 min**

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



22.40 KOMEDIA

Dziennik Bridget Jones
Pełna humoru ekranizacja powieści Helen Fielding o rozterkach samotnej trzydziestolatki. Nieudane związki wpędzają ją w kompleksy. Nominacja do Oscara dla Renée Zellweger (zdj.). **115 min**

TV PULS

DVB T2

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 zmaga się z agorafobią i traumą po śmierci rodziców. Od dekady jest zamknięta w domu. Gdy kończu pojawia się w lombardzie, jest wyraźnie przerażona, co od razu budzi podejrzenia Andżeli. **120 min**



11.00 TELENOWELA

Kotka (52)
Pablo dowiaduje się, że Domenico jest w śpiączce. Esmeralda (Maite Perroni, zdj.) postanawia zeznawać na korzyść ukochanego. Cichy obiecuje jej, że mu pomoże. Mężczyzna zaskakuje go jednak swoją prośbą. Tymczasem Rita składa zeznania obciążające Pabla. **60 min**



20.00 THRILLER

Osaczony
Bandyci porywają rodzinę Jeffa Talleya (Bruce Willis, zdj.), szefa policji w Bristo Camino i byłego negocjatora. Mężczyzna musi odzyskać dla nich dysk z danymi, ukryty w willi skarbnika mafii. Problem w tym, że w budynku są złodzieje, którzy wzięli mieszkańców na zakładników. Zaczyna się niebezpieczna rozgrywka. **140 min**

20.00 Czwartki z Bruce'em Willisem: FILM **Osaczony** – thriller, USA/Niemcy 2005, reż. Florent Emilio Siri, wyk. Bruce Willis, Kevin Pollak, Jimmy Bennett, Michelle Horn (patrz obok)

22.20 Detektyw Knight: FILM **Odkupienie** – film sensacyjny, USA 2022, reż. Edward Drake, wyk. Bruce Willis, Lochlyn Munro, Miranda Edwards, Beau Mirchoff (patrz obok)

0.35 Oczy smoka – film 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!



22.20 SENSACYJNY

Detektyw Knight: Odkupienie
Boże Narodzenie. Nowy Jork terroryzuje zamachowiec. Oskarżony o morderstwo detektyw James Knight (Bruce Willis, zdj.) chce go schwytać. To dla niego szansa na rehabilitację. **135 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 Ten moment (6): Wina i pokuta – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016

5.55 Szkoła (522-524) – serial paradokumentalny, Polska 2018

8.45 Ukryta prawda (1407, 1583, 1584) – serial paradokumentalny, Polska

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 wdał 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, czirliderkę 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 skąpcem – serial paradokumentalny, Polska 2020
Brygidę 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)



15.00 OBYCZAJOWY

Szpital św. Anny (153)
Bartek próbuje wpłynąć na Kaśkę (Joanna Liszowska, zdj.), żeby się nie wyprowadzała. Kobieta nie ma złudzeń, jak bardzo jest on nieprzewidywalny. Na pediatrię trafia 11-latek. Ojciec chłopca nie zgadza się na zabieg. Hajduk szuka wsparcia prawnego. **60 min**



19.00 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1782)
Nowożeńcy, Bartek i Julia, tuż po weselu odkrywają zniknięcie kopert z pieniędzmi. Policja zaczyna przesłuchiwać kolejnych gości. Pan młody prowadzi własne śledztwo. Najpierw podejrzewa kuzyna hazardzistę, potem także swojego teścia Jana, któremu grozi utrata mieszkania. **60 min**

20.00 Hotel Paradise 13 (30) – reality show, Polska 2026

21.00 Ocean's Twelve: FILM **Dogrywka** – 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 Amsterdamie i w posiadłości George'a Clooneya nad jeziorem Como. **160 min**

23.40 Taskmaster (7) – program rozrywkowy, Polska 2026

0.45 Transformers: Zemsta FILM **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



21.00 KOM. SENS.

Ocean's Twelve: Dogrywka
Mistrzowie złodziejskiego fachu pod wodzą Danny'ego (George Clooney, zdj.) szykują nowy skok, żeby uniknąć zemsty właściciela kasyn, którego okradli. Po łupy ruszają do Europy. **160 min**

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 ręku (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
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

14.45 Słowo daję! – 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 światem – Tunezja (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

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (22, 23) – serial sensacyjny
7.55 Bogaty dom – biedny dom (104) – reality show
8.55 Policjantki 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 Policjantki i Policjanci (1468, 1469) – obycz., Pol.
20.05 Uroczysko (288) – krym.
20.40 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1067) – krym., Pol. 2026

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 Rozgwiazda Show – serial animowany
17.00 SpongeBob Kanciastoporty 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

TVP ROZRYWKA

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 Koło 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 Kabaretomaniacy (24) – pr. rozrywk., Pol. 2019
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
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 Koło fortuny – telet., Pol.
2.10 Malicki & Laskowik. The Best of (5)

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.

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**

OBYCZAJOWY



20.25 Ranczo 4 (41) – Pol. 2009
Od czasu narodzin córki Kusy przesadnie dba o czystość. Proboszcz gani wikarego za to, że swoją misję zredukował do pośrednictwa pracy. **55 min**

KRYMINALNY



21.40 Sprawiedliwi. Trójmiasto (184)
Po pożarze strażacy znajdują rozłożone zwłoki adwokata Artura Powilskiego, zmarłego ponad miesiąc wcześniej. Wychodzi na jaw, że zaginęła również jego czteroletnia córka. **65 min**

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 Selmą (Patience Munchenbach, zdj.) i byłą żoną szuka schronienia. **120 min**

KULINARNY



18.40 Okrasa łamie przepisy
W tym wydaniu programu prowadzący odwiedza hodowcę trzody chlewnej na Mazowszu. Następnie przygotuje wyśmienite dania, korzystając z popularnej w Polsce wieprzowiny. **65 min**

REALITY SHOW



22.00 Życie na kredycie 9 (13, 14) – Polska 2026
Przedsiębiorcy prowadzący w sezonie lodziarnię w jednym z nadbałtyckich kurortów przeżywają problemy finansowe. Bartek spłaca długi i nie wstydzi się pożyczać pieniędzy od rodziny. **60 min**

22.45 Opowiem 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 Lubię disco! (280) – muz.
4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.

23.20 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.

21.20 Polonia 24 Tygodnik – program publicystyczny
22.25 Ekstradycja 2 (5) – sens.
23.20 Panorama
23.50 Siostry od 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

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.35 Mikrokosmosy **18.05** Życie po **18.15** Turbo Podlasie **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Pilna sprawa **19.20** Białostocka szkoła reportażu **21.00** Panorama łomżyńska **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Biznes to biznes **18.15** Eko-opcja **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

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

KATOWICE 17.16 Zdarzyło się **17.31** Papyn pyto **17.45** Mikrokosmosy **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności **21.51** Sport

KRAKÓW 17.05 Prosto z lasu **17.15** Turystyczna jazda **17.32** Twarze teatru **18.10** Magazyn medyczny **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.18** Kronika kulturalna **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.21** Bezbłędnie **21.30** Kronika **21.45** Tematy dnia

LUBLIN 17.55 Historie niezapisane **18.10** Agrowieści **18.30** Panorama lubelska **18.59** Halo, seniorzy! **21.02** Nie taki internet straszny **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.30 Reportaż **17.45** Sport po łódzku **18.15** Na wschód od Łodzi **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Kulturalnie po Łodzi i regionie **19.15** Świat na cztery łapy **21.00** Zapraszamy do nas **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.30 Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie **18.30** Teleskop **18.54** Rozmowa dnia **19.05** Wiek to tylko liczba **21.02** Wykrywacz kłamstw **21.30** Teleskop

RZESZÓW 17.30 Świat na cztery łapy **17.45** Rzeszowskie lekcje architektury **18.00** Ostatni mistrzowie **18.13** Z życia regionu **18.30** Aktualności **18.58** Z życia regionu **19.15** Stacja Rzeszów Główny **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności

SZCZECIN 17.30 Raport naukowy **17.53** Całkiem niezła historia **18.05** Pełnosprawni **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Polskie ślady **21.00** Wokół nas **21.08** Z indeksem w ręku **21.20** Idzie weekend **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.37 Skarby Kół Gospodyń Wiejskich. Przepis na bliskość **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 17.14 Szlachetne zdrowie **17.34** Świat na cztery łapy **17.48** Energia bez mitów **18.02** Interwencja **18.30** Fakty **18.58** Rozmowa „Faktów" **19.11** Dobra Energia **21.02** W swoim czasie **21.16** Rozmowa „Faktów" **21.30** Fakty

TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 5 (69)
9.50 Ojciec Mateusz 6 (70)
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (850, 851)
12.25 Ojciec Mateusz 14 (176)
13.20 Komisarz Alex 10 (121)
14.15 Ranczo 6 (71, 72) – obycz.
16.10 Tańcząca ze światem – Tunezja – magazyn
16.40 Pociąg do Polski – dok.
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 2 (25)
19.20 Ranczo 3 (34) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (292, 293) – serial komediowy, Polska
21.25 Komisarz Alex 25 (314)
22.20 Krew za krew
FILM – western, USA 2006
0.25 Terminator – film s.f.,
FILM USA/Wielka Brytania 1984

TVP KULTURA

11.55 Kamizelka – film
FILM obyczajowy, Polska 1971
12.50 Reżyserzy (9) – serial dok.
13.55 Czterdziestolatek (2) – serial obycz., Polska 1974
14.50 Pestka – dramat psychologiczny, Polska 1995
FILM
16.35 Blisko, coraz bliżej (1) – serial obycz., Polska 1982
18.00 Kulturalni – magazyn kult.
18.55 Rawhide 3 (81) – przyg.
20.00 Czwartkowy klub filmowy – magazyn filmowy
20.05 Dziewiąte wrota – thriller,
FILM Hiszpania/Francja/USA 1999
22.30 Hala odlotów (205)
23.25 Cisza nocna
FILM – horror, Polska 2024
1.25 Matka siedzi z tyłu
FILM – komediodramat, Estonia/Islandia 2022

ANTENA HD

12.05 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw (8, 9) – serial dokumentalny
13.00 Klątwa Wyspy Dębów 6 (7) – reality show, USA 2018
14.00 Australijscy poszukiwacze złota 6 (16, 17)
16.00 Unforgettable: Zapisane w pamięci 2 (7)
17.00 Zakazana miłość (4) – telen., Turcja 2008-2010
18.00 77 TV 5 (7, 9) – pr. rozr., Pol.
20.00 Alex Hugo – górski detektyw (8) – serial krym.
22.05 Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 6 (8) – serial kryminalny, Fr.
23.15 Balthazar: Śledczy fenomen 4 (4) – krym., Fr.
0.25 Życie po zagładzie ludzkości 3 (27, 28)

TV 6

8.50 Kobra – oddział specjalny (210, 211)
10.55 48h. Zaginieni (155-157)
13.55 Policjantki i Policjanci (1269) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (183, 184)
16.00 Kobra – oddział specjalny (212, 213)
18.15 Na ratunek 112 ekstra (33) – serial paradok., Polska
18.35 Piłka nożna: Liga Europy UEFA: Lech – Bayer
21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (229) – serial krym.
22.00 Mentalista (14) – krym.
23.00 Straż sąsiedzka
FILM – komedia s.f., USA 2012
1.05 Kości (193, 194) – krym.
3.05 Krejzi patrol (48) – krym.
3.35 Septagon (15, 16) – krym.
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

10.40 Ojciec Brown 6 (6, 7)
12.35 McDonald i Dodds 4 (1) – krym., Wlk. Bryt. 2024
14.15 Tajemnice Majorki (9)
15.10 Powrót do raju 2 (3)
16.15 Tajemnice Brokenwood 8 (6) – serial krym.
18.00 Morderstwa w Midsomer 13 (2)
19.55 Śmierć pod palmami 13 (7) – serial kryminalny
21.00 Line of Duty – Wydział wewnętrzny 4 (3, 4) – serial krym., Wlk. Bryt.
23.15 Po powodzi 2 (2) – krym.
0.15 Koroner 2 (3) – serial krym.
1.10 Stłamszeni (2) – krym.
2.15 Tajemnice Brokenwood 8 (5) – serial krym.

ROMANCE TV

15.20 Portret miłości – dramat
FILM obyczajowy, USA 2022
17.05 Gabinet z widokiem
FILM **na morze: Cała naprzód!** – film obycz., Niemcy 2025
19.00 Górski lekarz (280) – obycz., Niemcy/Austria
20.00 Inga Lindström: Po
FILM **prostu tylko miłość** – dram. obycz., Niem. 2023
21.55 Gabinet z widokiem
FILM **na morze: Zaręczyny z przeszkodami** – film obyczajowy, Niemcy 2025
23.50 Górski lekarz (280) – obycz., Niemcy/Austria
0.45 Inga Lindström: Po
FILM **prostu tylko miłość** – dram. obycz., Niem. 2023

COMEDY CENTRAL

11.55 Teoria wielkiego podrywu (8-13) – kom.
14.30 Dwóch i pół 6 (14-17)
16.30 Przyjaciele 5 (10-13)
18.30 Hoży doktorzy (7, 8)
19.30 The Office PL (7) – kom.
20.00 Teoria wielkiego podrywu 5 (21) – kom.
20.30 Teoria wielkiego podrywu 7 (3, 9) – kom.
21.30 Teoria wielkiego podrywu 9 (11) – kom.
22.00 The Office PL 2 (7, 8)
23.05 Comedy Club 4 (11, 12)
0.05 Miasteczko South Park 11 (14)
0.30 Miasteczko South Park 12 (1)
1.00 Pracoholicy (1, 2) – kom.

TVN FABUŁA

9.50 Młode gliny (29) – krym.
10.55 Lekarze 5 (12) – obycz.
11.55 Zapukaj do moich drzwi (134, 135) – telen., Turcja
13.55 Młode gliny (30) – krym.
14.55 Detektywi (672, 673)
16.05 Na Wspólnej (126, 127)
17.10 Magia kina – program kult.
17.35 Sylwester w Nowym
FILM **Jorku** – komedia romantyczna, USA 2011
20.00 Ostatni samuraj – dramat
FILM kostiumowy, USA/Nowa Zelandia/Japonia 2003
23.15 Snajper – film
FILM wojenny, USA 2014
1.55 Tammy – komedia
FILM obyczajowa, USA 2014
4.00 Po pierwsze kino 2 (2)

eprasa.pl e0b99271be

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (6)
6.50 **Wojciech Cejrowski – 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

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Pielęgniarki** (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 paradokum., Pol.

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

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** FILM (2-ost.) – film przygodowy, Polska/ZSRR 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 – komedia, 1991
17.40 **Stawka większa niż życie** (7, 8) – wojenny

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

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.05 **W kogo ja się wrodziłem?** FILM – film obyczajowy, Polska 2001
7.05 **Riefenstahl** – dok., Niem.
9.00 **Zgred** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2025
10.25 **Łapu 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 AI zabija internet?** – film dokum., Niem. 2025
15.00 **Wicked** – musical, USA/ FILM Kanada/Islandia 2024
17.45 **Hollywood Buzz** – mag.
18.10 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.15 **Niania w Nowym Jorku** FILM – kom. romant., USA 2007

SENSACYJNY



20.00 Nieuchwytny cel – USA FILM 1993, reż. John Woo

Marynarz Chance (Jean-Claude Van Damme, zdj.) pomaga prokurator Natashy Binder (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 Mecwaldowski, Jan Peszek
5.15 **Leben** – film krótkometrażowy, Polska 2023, wyk. Zofia Justyńska

OBYCZAJOWY



22.00 Bracia (2) – Polska 2023

Morze wyrzuca na brzeg ciało Jerzego. Piotr identyfikuje zwłoki ojca. Następnie spotyka się z braćmi w restauracji Wojtka. Zjawia się tam również Zosia. Oboje zwierzają 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**

KRYMINALNY



20.25 Komisarz Alex 26 (326) – Polska 2026

Uznany architekt Przemysław Drejer zostaje znaleziony martwy w swoim domu. Dębiec i jego koledzy ustalają, że mężczyzna był bezwzględnym karierowiczem 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

KOMEDIA KRYMINALNA



20.00 Konsul – 1989, FILM reż. Mirosław Bork

Sprytny oszust Czesław Wiśniak (Piotr Fronczewski, zdj.) po wyjściu z więzienia podaje się za dyplomatę. 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**

SENSACYJNY



21.05 Agenci NCIS 20 (3, 4) – USA 2022

Śledczy trafiają na historię klątwy, 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**

WOJENNY



20.00 Lucky Strike – USA PREMIERA FILM 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** FILM – thriller, USA 2007, wyk. Kurt Russell, Rosario Dawson
1.30 **Niebezpieczne zwierzęta** FILM – thriller, Australia/USA/ Kanada 2025

CANAL+ W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę 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 – 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 **Przyjaciółki** (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** FILM – 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 przygodowa, USA 2025
10.40 **Pingwiny z Madagaskaru** FILM – film anim., USA 2014
12.10 **Pasażerowie** – dramat FILM s.f., USA/Australia 2016
14.05 **Czwarta ściana** – dramat FILM obyczajowy, Francja/ Luksemburg/Belgia 2024
16.00 **Problemista** – komedia, FILM USA 2023, wyk. Julio Torres
17.45 **Twórca** – thriller FILM s.f., USA 2023
20.00 **Wartość sentymentalna** 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.
15.40 **Cudotwórcy 2** (4-7) – kom.
17.35 **Pan niania** – komedia, FILM USA 1993, wyk. Hulk Hogan
19.20 **Invictus: Niepokonany** FILM – dramat biograf., USA 2009
22.00 **Rio Bravo** – western, USA 1959, wyk. John Wayne
0.50 **Wysłannik przyszłości** FILM – film s.f., USA 1997
4.35 **Podwójny problem Świętego** FILM – 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 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
14.55 **Kopnięci 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 **Łapu 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 **Christy** – 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 **Policyjna 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 zagłady** FILM – 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 **Lucyfer** (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 napięciem** – film 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 **Jadowita cisza** – thriller, FILM USA 2009, wyk. Krista Allen
4.00 **Tragedia w San Andreas** FILM – film katastrof., USA 2015

CANAL+ SERIALE

9.50 **Siedem 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. Osiem 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 **Łapu 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 **Przykrywkowcy. 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 **Złombol** (6) – serial dok.
18.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 6** (17) – dok.
19.50 **Megatransporty: ziemia, woda, powietrze** (4)
20.50 **Koleją przez świat 6** (3)
21.50 **13 posterunek 2** (29, 30) – serial komediowy, Polska
23.00 **Porzucone konstrukcje 4** (17) – dok., Wlk. Bryt.

CZWARTEK 15 października

WSCH. SŁ. 07.08 | ZACH. SŁ. 17.50 | Imieniny: Jadwigi, Leonarda, Teresy

TeleTydzień

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 **Siostry wielkiej wagi 3**
15.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelove rozmowy 8**
16.00 **Pokonać otyłość** (6)
17.00 **Skórze 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.



22.00 Premiera: **Siostry wielkiej wagi 7** (1)
23.00 **Pogromcy guzów**
0.00 **Dr Pryszczylla 5**
1.00 **Wspólne życie XXL 2** (4)
2.00 **Podwójne życie żon** (5)
3.00 **Siostry wielkiej wagi 7** (1) – serial dokumentalny
4.00 **Suknie ślubne dla puszystych** – pr. rozr.

POLSAT CAFÉ

6.00 **Demakijaż** (6-8) – pr. rozr.
7.30 **Przyjaciółki** (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.



22.00 **Ambulans** (8) – serial dokumentalny, Pol. 2025
23.00 **Gry małżeńskie** (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

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. kulin.-rozrywk., Polska
16.40 **Babski biznes** (7) – rozr.
17.40 **Kuchenne rewolucje** (5-7) – pr. rozr., Pol. 2023



20.50 **Zgłoś 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 **Pojedynek na podróże** (10) – pr. rozr., Pol. 2024
1.45 **Kto tu mieszka?** (2)
2.35 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** (5) – mag.

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 instynkt przetrwania: Elita 5**
15.00 **Złomowisko PL 10** (13)
16.00 **Gorączka złota 16**
17.00 **Kroniki policyjne: Szwecja:** Pościg za volvo
18.00 **Ciężarówką przez Route 66** (6)
19.00 **Nagi instynkt przetrwania 3** (2, 3)



21.00 Premiera: **Ocalić dom: Interwencja**
23.00 **Poszukiwacze przeklętego złota 5**
0.00 **Fani czterech kółek: w trasie 2** (5)
1.00 Premiera: **Hotrod wg Kindiga 10**
2.00 **Euro Truckersi 4** (8)
3.00 **Łowcy staroci** (10)

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)



22.00 **Czarni baronowie** – film dokumentalny, 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.

FOKUS TV

9.00 **Starożytni kosmici** (15)
10.00 Premiera: **Gwiazdy lombardu 25** (8, 9)
12.00 Premiera: **Niezwykłe megakonstrukcje ZSRR** (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 złota w Australii** (15) – dok.
16.00 **Dorwać tuńczyka** (4, 5)
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (51, 52) – serial dokum.
20.00 **Galileo 34** (18)



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 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (497, 498)
12.25 **Szkoła** (654) – paradok., Pol.
13.25 **Brzydula** (167, 168) – kom.
14.35 **Drugie serce** (1) – telen.
15.35 **Druga szansa** (7) – obycz.
16.45 **The Floor** – teleturniej, Pol.
18.00 **Złomowisko 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** (936) – 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 Cejrowski – boso przez świat**
19.00 **Kobra – oddział specjalny 24** (2, 3) – sens.
21.00 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (13, 14)
23.00 **Magia nagości. Czechy 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 **Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety**
14.10 **Halloweenowe wyzwanie ciasteczkowe** – mag. kulin.
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 **Mega maszyny 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 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe 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 **Szyfry i spiski 2**

NATIONAL GEOGRAPHIC

11.00 **Maszyny wagi ciężkiej**
13.00 **Zaginione miasta:** Petra
15.00 **Katastrofa w przestworzach**
16.00 **Klucz do przepowiedni**
17.00 **Odkopać historię**
18.00 **Utracone bomby zimnej wojny** (1) – film dokum., Fr.
19.05 **Sztuka obrony: Wojny w Europie:** Niderlandy – dok.
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Oczekiwanie – dok.
21.00 **Superfabryki** – serial dok.
22.00 **Mega Metro:** Co leży poniżej
23.05 **Katastrofy pod lupą**
0.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
1.00 **Katastrofa w przestworzach**

BBC EARTH

12.35 **Najpiękniejsza droga Wielkiej Brytanii** – dok.
13.35 **Planeta Ziemia III: za kulisami** – serial dokumentalny
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 dokumentalny
18.40 **Najpiękniejsza droga Wielkiej Brytanii** – dok.
19.45 **Dlaczego giną wieloryby?** (1) – film dokum., Wlk. Bryt.
20.55 **W okowach mrozu 11** – serial dokumentalny
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 Cassandre: 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 TV

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 Bundych 9** (184-189) – serial komediowy
18.00 **Całkiem 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**
22.35 **House Hunters – Poszukiwacze domów 2**
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 dwoje** – 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 **Ciężarówką przez Stany** – program rozrywkowy
21.50 **Miasta, w których straszy** – serial dokumentalny
23.55 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
1.40 **Survival we dwoje** – dok.
2.40 **Niezwykłe Stany Prokopa**
3.40 **Baseny z rozmachem**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 **Kraina piesków preriowych**
9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Dzika konfrontacja**
13.00 **Olśniewająca 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 **Podejrzane na safari**
20.00 **Łowcy huraganów**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Olśniewająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia**

POLSAT VIASAT HISTORY

10.30 **Tajne bronie II wojny światowej:** Samoloty – dok.
11.35 **Naziści: korzenie zła**
12.30 **Historia sprawiedliwości**
14.20 **Czarna śmierć: pacjent zero** – serial dokumentalny
16.40 **Geografia wojny: II wojna światowa:** Front wschodni
17.50 **Tajne bronie II wojny światowej:** Okręty – dok.
18.55 **Historia sprawiedliwości**
19.50 **Przeklęte skarby** – dok.
21.00 **Geografia wojny: II wojna światowa**
22.10 **Pompeje: Nowe wykopaliska:** Ucieczka
23.20 **Naziści: 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. kulin.
18.35 **Planeta słodyczy** – dok.
19.10 **Maximum Foodie 5** – dok.
20.20 **Poza Bali: podróż do serca Indonezji** – serial dokum.
21.20 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 11**
23.55 **Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia**

CANAL+ DOMO HD

12.10 **Wielkie projekty: Szwecja 5** – serial dokum.
13.05 **W mieście czy na wsi?**
14.00 **Po pierwsze: lokalizacja!**
15.55 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 8** – mag.
16.20 **Tomasz Pągowski. 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, Rosja/USA 2018

TVP KOBIETA

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 **Żona 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. Pomiędzy niebem a ziemią** (2) – dok.
14.50 **Najdziksze ostępy Europy 2** – serial dokum.
15.50 **360° Świat bez granic**
16.55 **Świat z góry 13** – serial dok.
17.55 **Dokąd 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 szkłem – świat ogrodów botanicznych**
15.50 **Nasz nowy świat** (2) – dok.
16.50 **Przemierzając świat**
17.50 **Sanatorium miłości 6**
18.50 **Biało-Czerwoni z Chrząstawy** – film dokum.
20.00 **Splendor zabytków Francji:** Marsylia – dok.
21.05 **Brzostek: historia pewnego powrotu** – dok.
22.15 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
22.20 **Siła kłamstwa** – film dok.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

5.45 **Kamerą 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 Wiśle – podsumowanie
15.45 **110 lat Legii Warszawa**
17.25 **Ring TVP Sport** – mag.



18.25 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga – mecz: Pogoń Siedlce – Puszcza Niepołomice **(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

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



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:** PŚ w Oslo
22.00 **FIA WEC:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans
0.00 **Snooker:** Turniej English Open – mecz finałowy

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Bogdanka Volley Cup im. Tomasza Wójtowicza
8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Szanghaju – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej **(live)**
10.30 **Siatkówka mężczyzn:** Bogdanka Volley Cup im. Tomasza Wójtowicza
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)**



20.50 **Piłka nożna:** LE UEFA – mecz: Jagiellonia – Ararat-Armenia **(live)**
Rywale Jagi w 1. kolejce gościli Spartę Praga. Przegrali wówczas 4:1.
23.00 **Piłka nożna:** Liga Europy UEFA – mecz: Lech Poznań – Bayer
1.00 **Boks**

TVP ABC

11.05 **Pająk Lucas 2**
11.35 **Pszczółka Maja**
12.00 **Strażak Sam 9**
12.25 **Domisie**
12.50 **Mrówki górą! Sekretne życie roślin**
13.00 **Szkoła z Kleksem Bystrzakiem**
13.20 **Ptyś i Bill**
13.50 **Odo**
14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**
14.35 **Bazgrolinka**
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**
19.00 **Dolina Muminków 2**
19.20 **Ernest i Celestyna**
19.30 **Tyciaki**
19.45 **Wegezaury 3**

MINIMINI+

7.33 **Kicia Kocia 2**
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 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 Sylvanian Families** – anim., Japonia



18.40 **Dora poznaje świat 7**
19.35 **Kicia Kocia**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**
22.04 **Trojaczki**
22.45 **Polly Pocket 6**
23.24 **Przyjaciel pies**
23.58 **Myszka w Paski i zabawa w liczenie**
0.17 **Szmatkowe Królestwo**

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**



19.30 **Fakty po Faktach**
20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.
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.

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 – Dicorpebal 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: tKS – ITA Tools Stal Mielec **(live)**
20.20 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON 1. liga – mecz: CUK Anioły Toruń – Avia **(live)**
23.00 **Tenis:** Turniej ATP w Szanghaju – ćwierćfinał
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.10 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
8.40 **Harmidom 7**
10.05 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
10.35 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
11.30 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
12.20 **Niebezpieczny Oddział**
12.50 **Niebezpieczny Henryk 5**
13.20 **SpongeBob Kanciastoporty 10**
14.20 **Harmidom**
15.20 **Harmidom 2**
15.35 **Harmidom 3**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 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 rządzi**
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 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 3**
15.20 **Polly Pocket 6**

TVP INFO

15.30 **Serwis Info Poranek**
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 **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)**
11.00 **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 **Formuła 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 – Małe miasto, wielki klub** – film dokum.
19.20 **Inside Serie A** (7)
20.00 **Bundesliga Weekly** (8)
20.40 **Formuła 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! 5**
8.50 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Pan Krokodyl**
10.35 **Świnka Peppa 6**
10.50 **Santiago z mórz**
11.15 **Dora 3**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.20 **Rubble i jego ekipa 2**
12.50 **Psi Patrol 10**
13.40 **Świnka Peppa 7**
13.55 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Barbapapa 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**
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 **Debata Gozdyry**
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 **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:** Metalkas 2. Ekstraliga: PSŻ Poznań – Abramczyk Polonia Bydgoszcz
20.00 **Champions Pack**
21.00 **Żużel:** Metalkas 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 **Formuła 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 **Wojny magazynowe**
10.00 **Gwiazdy lombardu**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii**
20.05 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu**
22.00 **Górale**
22.30 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**
23.00 **Polacy za granicą**
0.05 **Łowca pedofilów**
1.10 **Więzienie**
2.05 **Złomiarze**
3.05 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Duda kontra Szafrański**
19.00 **Ciężarówką przez pół świata**
20.00 **Co tu się odjechało?**
20.30 **Uwaga! Oszust: Ściema 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**
FILM **Pilcher: Spotkanie klasowe** – film obyczajowy, Niemcy 2017
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **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 **Rodzinny Ogród 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**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl e0b99271be

MODNY ANTIAGEING

Więcej nawilżania to mniej zmarszczek

Same kosmetyki liftingujące i przeciwzmarszczkowe to za mało, by cera wyglądała na gładsza i bardziej napietą. 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.

Inspirowane koreańską pielęgnacją esencje nawilżające wklepuje się w naskórek dłonią. Czasem mają konsysytencję płynną niczym emulsja, a czasem lekko żelową.

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 połóż 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)

eprasa.pl e0b99271be

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe



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 hemoroidami 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.

FOT. Adobe Stock

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, fenoksyetanolu, SLS i SLES



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.

REKLAMA

eprasa.pl e0b99271be



Za najbardziej efektywne w zapobieganiu osteoporozie uważane są ćwiczenia z obciążeniem (np. z hantlami).



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 ośćmi i tłuste ryby morskie (łosoś, makrela).

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 osteoporotycznego 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… pomaga

● 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 rzeszotowienie kości są kobiety bardzo szczupłe i te o drobnej sylwetce (wyjściowo mają one mniej masy kostnej).

Aktywność

● Gdy kości poddajemy regularnym, umiarkowanym obciążeniom, lepiej odkładają się w nich składniki mineralne.

● Ale… same spacery 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 szkielet. 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 przeciwzapalnie.

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 Barier 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

Eteryczny 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)

eprasa.pl e0b99271be

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

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 powolne 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

REUMA BLOK AKUT FORTE

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.

sprasa.pl/e0b99271be



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.

W wielu 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 byłaś 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 wolałaby 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 będziemy 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 program 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

eprasa.pl e0b99271be

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

W CZYM MOŻE CI POMÓC?

Społeczny inspektor pracy

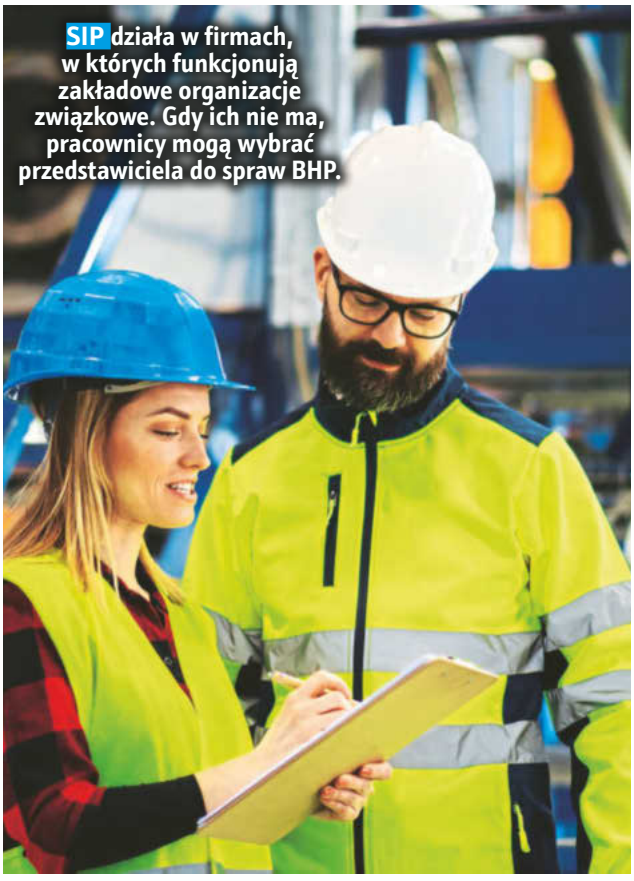
Twój pracodawca nie przestrzega przepisów dotyczących czasu pracy, urlopów lub wynagrodzenia? Dopuszcza do pracy niesprawną maszynę, nie zapewnia środków ochrony, nie przeprowadza szkoleń BHP albo ignoruje zgłoszenia o zagrożeniach? Jeśli w firmie działa społeczny inspektor pracy (SIP), z takimi problemami 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

REKLAMA

KolagenCito dobry wybór każdego dnia!



Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w organizmie[1].

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 [1]witaminy C, która pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu, w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry, kości, chrząstki, dziąseł oraz naczyń krwionośnych. Dzięki praktycznej formie miękkich pastylek nie wymaga rozpuszczania ani przygotowywania. Wystarczy ssać 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.

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

eprasa.pl e0b99271be

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 wyraźną, klasyczną nutą ogórka konserwowego.



Rolnik, ok. 8 zł/300 g

Dla koneserów

Limitowana edycja Śliwki Nałęczowskiej inspirowana filmem „Lalka" to elegancka odsłona kultowych pralin: kandyzowana 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!

Żeby ciasto urosło i było maksymalnie kruche, dobrze je przed przygotowaniem schłodź, a potem włóż do mocno nagrzanego piekarnika (200–220°C). Nie przesadzaj z ilością nadzienia, bo wilgoć utrudnia dopiekanie warstw.

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, zetnij 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 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 puszki)** ● **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 puszki 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

eprasa.pl e0b99271be

FOT. House of Food, mat. prasowe

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 przenieś na blachę z pergaminem. Posmaruj warstwą mascarpone, zostawiając brzegi (1 cm), i rozprowadź dżem. Posyp kawałkami czekolady. Wolne brzegi 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 brzegi. 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



eprasa.pl e0b99271be

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. Przetrwały 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 rządzili 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 zielenią, 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). Zobaczymy 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 mgle, w ciszy tarasów i w ścieżkach, które prowadzą dalej, niż pokazuje mapa. I nawet jeśli nie znajdziemy skarbu Inków, wrócimy z czymś bezcennym. Z wrażeniem, że dotknęliśmy prastarej tajemnicy.

PAWEŁ ZAPAŁA

FOT. Adobe Stock

czy pamiętasz, że... 9 – 15 października

9.10.1936 – W WARSZAWIE URODZIŁA SIĘ AGNIESZKA OSIECKA

Piosenki czy reportaże?

„Jestem dziennikarką. Dlatego 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 koncert Fryderyka Chopina 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 Strawczynie urodził się Stefan Żeromski.
15.10.1990 – premiera filmu Wojciecha Marczewskiego „Ucieczka z kina Wolność".

HOROSKOP

Od 9 października do 15 października 2026



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 witalnych. 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 pomysłami. **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 określi 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.



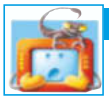
Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Posłuchaj uważnie, zanim doradzisz. Wrażliwość pomoże Pannom zrozumieć drugą osobę. **PRACA** Sprawdź szczegóły umów i terminów. Wychwycisz to, co innym umyka. **ZDROWIE** Zadbaj o stawy i rozgrzewkę przed aktywnością. Pilnuj nawodnienia.



Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Zaproponuj randkę opartą na rozmowie. Nie planuj atrakcji kosztem bliskości. **PRACA** Mediuj, 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 przerwy 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 pójdą zadania twórcze. Ustal jednak granice, żeby nie brać na siebie za dużo. **ZDROWIE** Jeśli jesienią często chorujesz, rozważ suplementację witamin.

Fot.: Jerzy Łapiński/FOTONOVA, East News

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

Bauer Media Group

TeleTydzień PBC

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

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

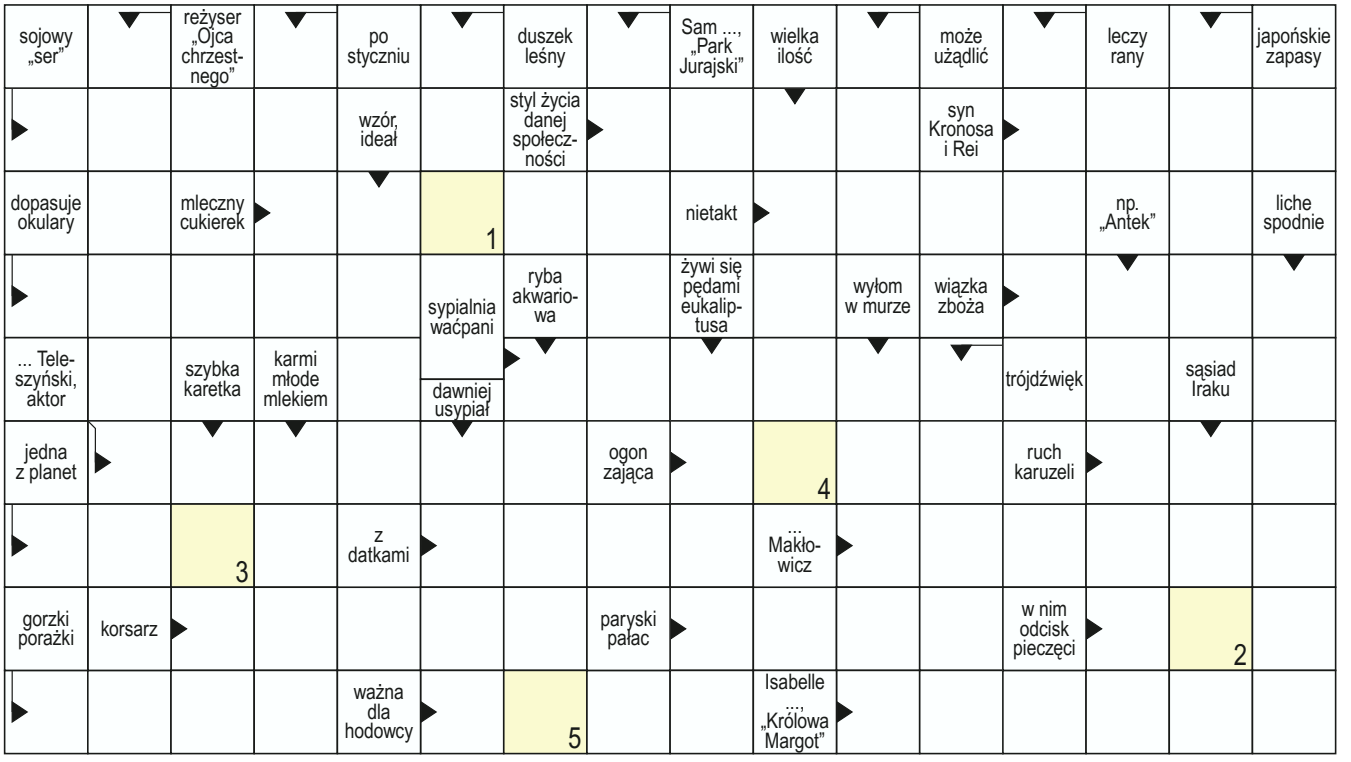
Copyright: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j., Warszawa. Wydawnictwo jest członkiem Polskiej Izby Wydawców. Tele Tydzień jest objęty badaniami Polskich Badań Czytelnictwa. Rozpowszechnianie wszelkich materiałów redakcyjnych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za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

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

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

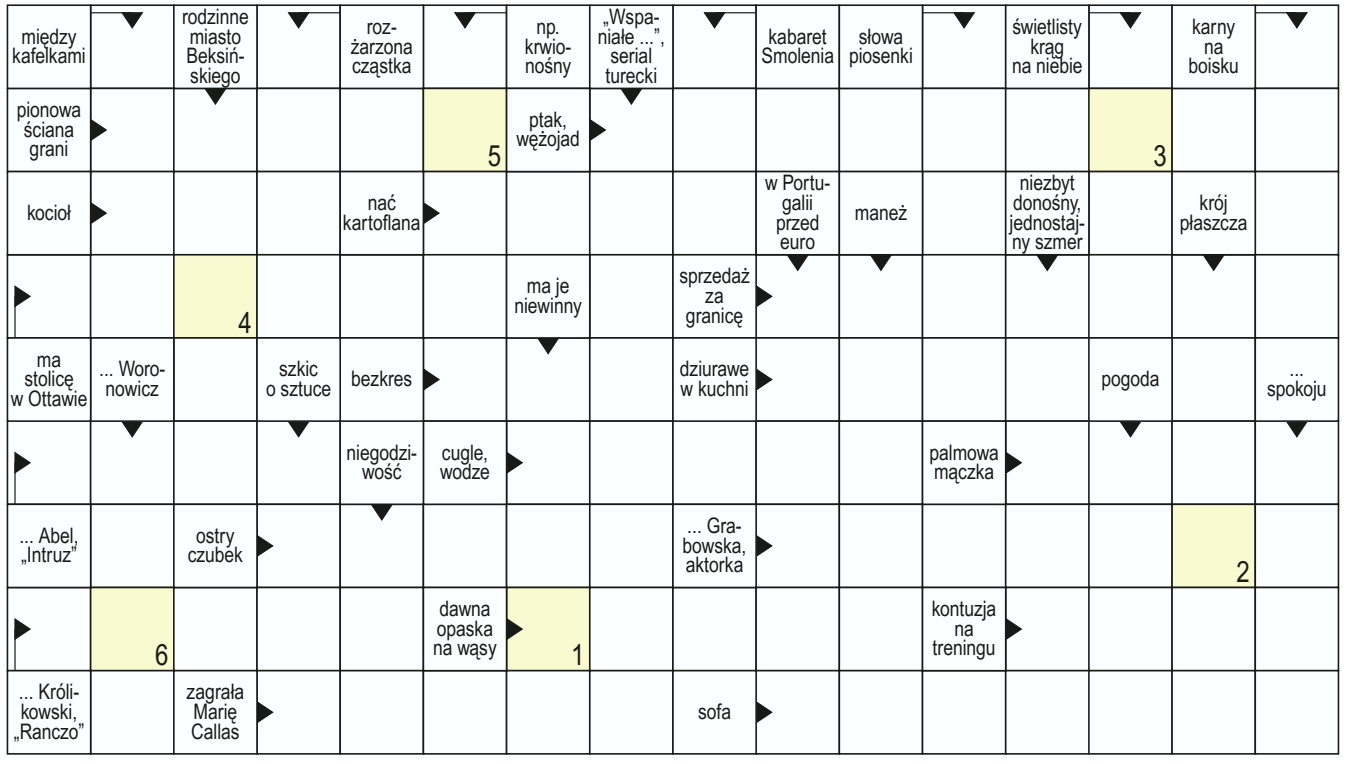
Fotorealistyczne obrazy w tym wydaniu, które zostały wygenerowane lub zmodyfikowane przy użyciu sztucznej inteligencji, oznaczamy następującym symbolem:

eprasa.pl 6093827118



1	2	3	4	5

Wpisz rozwiązanie



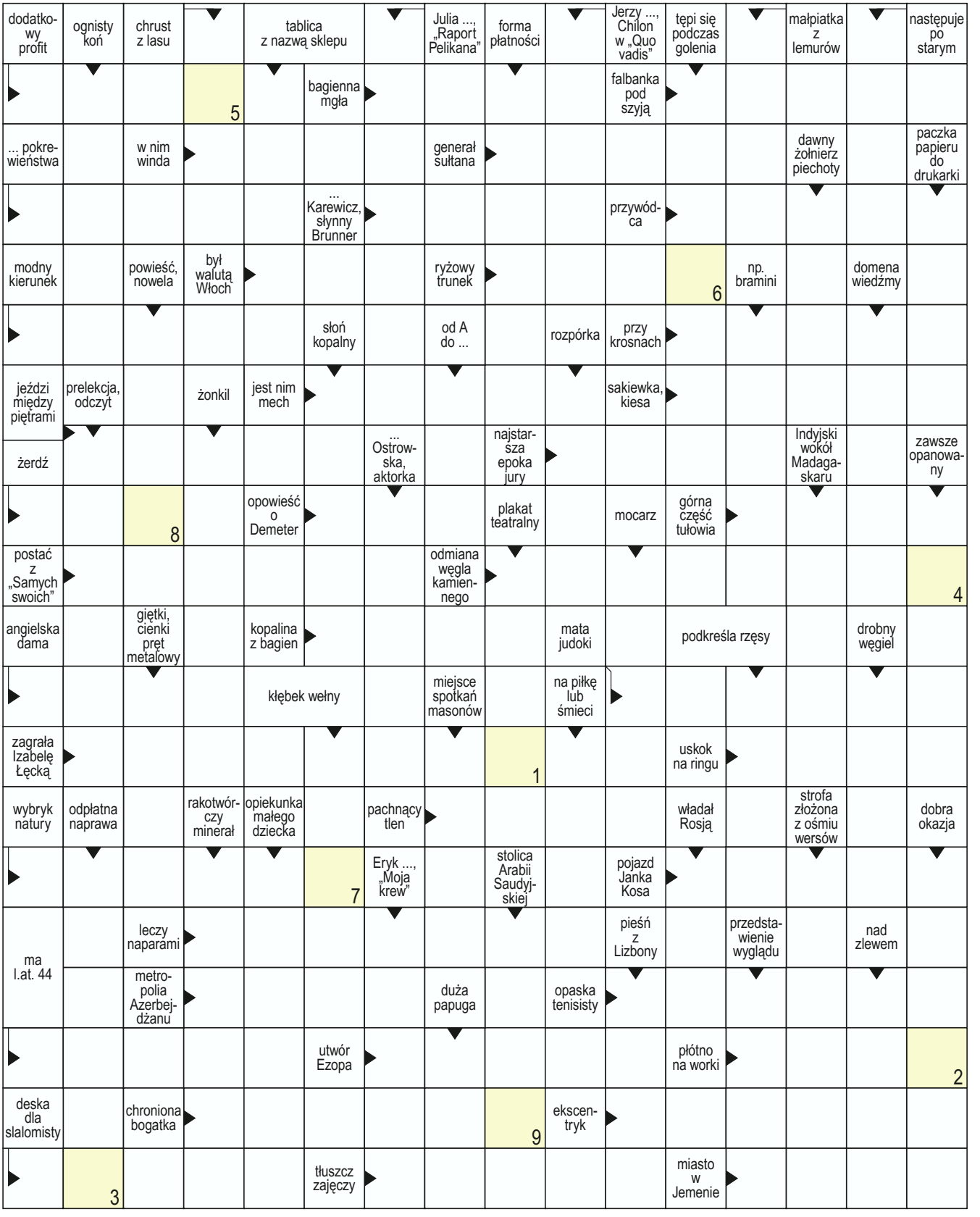
1	2	3	4	5	6

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

eprasa.pl e0b99271be

krzyżówka



1	2	3	4	5	6	7	8	9

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

eprasa.pl e0b99271be

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

eprasa.pl e0b99271be