

NETFLIX

Disney+

HBO  
max

prime video

CANAL+

10.04.-16.04.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Nr 15  
7 kwietnia 2026  
cena 4,49 zł  
w tym 8% VAT

Nr indeksu 37836A

Telegazeta

Przepis

aż 100 stron

Program 98 stacji TV

WIELKA  
MIŁOŚĆ:CALISTA  
FLOCKHART I HARRISON  
FORD: PRAWIE WIERC  
WIEKU RAZEM

PODROZE:

• Duchy przeszoci  
w Zamku Moszna!ODCINEK LIVE  
MAM TALENT!

WYWIAD

TERESA DZIELSKA  
ANDRZEJ DESKURPRZEPIS  
NA ZBRODNINA PLANIE LICZY SI NIE TYLKO OSTRONO, ALE  
I DYSTANS. – MAM ZASAD, BY NIE OBCINA PALCW  
PRZY GOTOWANIU – ARTUJE ANDRZEJ DESKUR.  
A CO GO LCZY Z SERIALOW ON, ALDON?BARWY  
SZCECIA

W DRODZE OD KOYSKI

PODROZE  
MAEJ I DUEJTYDZIE ROZSTA  
W SERIALACH?TANIEC  
Z GWIAZDAMI

WYWIAD

TOMASZ  
SZYMUPREMIERA  
W PRIME VIDEOWIELKA  
WARSZAWSKAPIERWSZA  
MIONA DOBRE  
I NA ZE

KUCHNIA KRUCHE TARTY I TARTALETKI, KTORE ZAWSZE SI UDAJ

Numer  
w sprzedaży  
do 12.04.2026

eprasa.pl/e6d0e23e7a

**NOWOŚĆ!**

*100 rad poleca!*

# NADCIŚNIENIE

*Co warto o nim wiedzieć*



## RADZIMY JAK:

- zażywać leki i suplementy, by ograniczyć ryzyko interakcji i zwiększyć skuteczność terapii
- korzystać z naturalnych metod na uregulowanie ciśnienia krwi
- unikać błędów podczas leczenia

## POLECAMY

- domowe kuracje
- zdrowe jedzenie
- łatwe ćwiczenia
- ważne badania

### Ekstra!

Przyjemne sposoby na kłopoty sercowe i nawyki, które chronią układ krążenia

**JUŻ W SPRZEDAŻY! TYLKO 3,49 zł**

**ALEKSANDRA ZIENKIEWICZ**

## Nowa na komendzie

Ekipa „Uroczyska” wzmocniła się o jedną postać. To komisarz Monika Aleksandrowicz, dla przyjaciół – Alex. Wciela się w nią Aleksandra Zienkiewicz, gwiazda serialu „Pierwsza miłość”. Dla nowej roli aktorka całkowicie zmieniła image. Oglądamy ją w ostrym makijażu i fryzurze, która podkreśla wyrazistą osobowość jej boha-

terki. – Alex nie bierze jeńców. To kobieta kameleon. Bardzo jestem ciekawa jej akcji – tak sama aktorka określa swoją postać. My możemy zdradzić, że jej obecność w serialu znacznie się od konfliktu z Filipem (Antoni Królikowski), który pokrzyżuje jej plany w związku z prowadzonym przez nią śledztwem.

ILE



**ANNA KALCZYŃSKA**

## Kolejna zmiana barw

Już niedługo na antenie Polsat News zadebiutuje Anna Kalczyńska. Dziennikarka jest dobrze znana widzom. Przez lata prowadziła serwisy informacyjne w TVN 24, była też jedną z prowadzących „Dzień Dobry TVN”. Ostatnio zaś pracowała w TVP World. Teraz dołącza do zespołu prowadzących wieczorne „Wydarzenia” – Jestem bardzo ciekawa



nowego miejsca i wiem, że trafiam do zespołu, który jest uznawany za najbardziej rzetelny i obiektywny na mapie polskich mediów informacyjnych. O 21.50 będę przedstawiała widzom wszystko, co najważniejszego wydarzyło się danego dnia w Polsce i na świecie – mówi Anna Kalczyńska.

ILE

**o tym się mówi**

Katarzyna Dąbrowska dołączy do obsady pod koniec kwietnia.



Mateusza Kościukiewicza po raz pierwszy w nowej roli zobaczymy 21 kwietnia.

**M JAK MIŁOŚĆ**

## Wkraczają do gry

Oj, będzie się działo w „M jak miłość”! Do serialu dołączy w najbliższym czasie dwójka znakomych aktorów. Już możemy zdradzić, że grane przez nich postacie sporo namieszają w życiu głównych bohaterów. Mateusz Kościukiewicz wcieli się w Mikołaja Lipińskiego, tajemniczego nowego mieszkańca Grabiny, którego Natalia

(Dominika Suchecka) przez pomyłkę weźmie za bandytę i zakuje w kajdanki, a nieco później uszkodzi mu samochód. Czy to początek ciekawej znajomości? Natomiast Katarzyna Dąbrowska gra atrakcyjną i przebojową nową szefową Marcina Chodakowskiego (Mikołaj Roznerski). Czy będą ich łączyć tylko sprawy służbowe?

ILE

**LAURA DERN**

## Na tropie afery

Laura Dern przygotowuje się do roli w serialu o kulisy śledztwa dziennikarskiego w sprawie Jeffrey Epsteina, a więc afery, którą dziś żyje cały świat. Inspiracją dla twórców scenariusza była książka „Perversion of Justice: The Jeffrey Epstein Story” autorstwa Julie K. Brown, która opisała w niej własne próby poznania

prawdy. Brown zajmowała się sprawą już na początku XXI wieku, gdy wyszły na jaw przestępstwa finansisty. Była zbulwersowana łagodnym wyrokiem, jaki zapadł, i rozpoczęła własne dochodzenie, mające pokazać powiązania Epsteina z wpływowymi politykami. Dern w serialu zagra dziennikarkę.

ILE



Laura Dern poprowadzi w serialu dziennikarskie śledztwo.

fort. Grzegorz Gołębiowski / TV Puls (2), Artrama (2), Getty Images, Justyna Radzimińska, Monika Witkowska, Next Film, Polsat, TVN

eprasa.pl e6d0e23e7a

TELETYDZIEŃ 3

Anna Szymańczyk,  
Artur Barciś i Leszek  
Lichota, czyli ekipa  
„Znachora”.

Barbara Wypych,  
gwiazda „Matek  
Pingwinów”.

10 LAT NETFLIKSA W POLSCE

## Są powody do świętowania

A gdyby Netflix nie zawitał do Polski? Serial „1670” nigdy by nie powstał! Tak samo „Wielka woda”, „Heweliusz”, „Znachor”... Dziś polskie produkcje cieszą nie tylko rodaków, ale znane są na całym świecie i jest w tym duża zasługa tej platformy streamingowej. Na dekadę Netfliksa w Polsce składają się ponad trzy miliardy

złotych wniesione do krajowej gospodarki, pięć tysięcy miejsc pracy dla twórców filmowych oraz przeszło osiemdziesiąt produkcji oryginalnych. Robi wrażenie! Z okazji urodzin w Warszawie odbyła się huczna impreza, na którą zaproszono wybitnych aktorów i twórców mających swój udział w produkcjach Netfliksa. ILE

ALEKSANDRA  
ZAWIERUSZANKA (1937-2026)

## Męczyła ją sława

Już pierwsza filmowa rola przyniosła jej popularność. Aleksandra Zawieruszancka zachwycała jako pełna temperamentu Jadwiga Fołtasiówna w komedii „Mąż swojej żony” Stanisława Barei. Widzowie świetnie ją też pamiętają z „Rzeczpospolitej babskiej” i jako kuzynkę Edytę ze „Stawki większej niż życie”. Ona sama najwyższą cenę udziału w filmie „Walkower” Jerzego Skolimowskiego. Nie należała jednak do gwiazd łaknących uwagi, przeciwnie – sława ją męczyła. Nie walczyła



o role, w którymś momencie sama usunęła się w cień. Ostatni raz powróciła na ekran w jednym z odcinków „Na dobre i na złe”. Aktorka zmarła 29 kwietnia. ILE

WĘŻE 2026

## Filmowe niewypały

Regularnie donosimy o sukcesach polskich produkcji. Pora nieco ostudzić entuzjazm. Ogłoszono nominacje do tegorocznych Węży, czyli antynagród, wyróżniających złe produkcje. Zdecydowanym faworytem jest film „Friz & Wersow. Miłość w czasach online” (zdj.). O tym, jak zły jest ten film, najlepiej świadczy nota na największym filmowym serwisie, IMDB – 1,6 punktów na 10. Dzieło to dostało 9 nominacji. Tuż za nim – z osmioma nominacjami – jest kolejny filmowy produkt, czyli „Putin” Patryka Vegi. O tytuł najgorszego filmu



roku walczą też „100 dni do matury”, „Kleks i wynalazek Filipa Golarza” i „Nieprzyjaciel”. Nie gratulujemy! ILE

SERIAL AI

## Algorytm w todze

Sztuczna inteligencja coraz lepiej się czuje w świecie filmu i telewizji. Pisaliśmy o Tilly Norwood, pierwszej aktorce stworzonej przez AI. Teraz mamy kolejną ciekawostkę. Telewizja naszych sąsiadów – RTL Deutschland – zaczęła korzystać ze sztucznej inteligencji w tworzeniu własnych produkcji. Na pierwszy ogień poszedł „Ulrich Wetzel – Das Strafgericht”, niemiecka wersja programu podobnego do „Sędzi Anny Marii Wesołowskiej”. Program komputerowy, korzystając z nagranych już odcinków, wykreuje nowe sprawy sądowe z nowymi bohaterami. Co dalej? ILE



JOANNA OPOZDA

## Andżela to nie ja!

Joanna Opozda już na dobre zdomowiała się w serialu „Na Wspólnej”. Grana przez nią Andżela wnosi do produkcji nie tylko urok osobisty, ale i sporo emocji. Wizerunek niebyt rozgarniętej panienki jest mylący i nie do końca oddaje jej prawdziwą naturę. A co o swojej postaci sądzi aktorka? – Jestem osobą samodzielną i odpowiedzialną, czego Andżeli brakuje. Za bardzo polegała na swoim facecie. Ale jest sympatyczną i dobrą dziewczyną. Dobrze mi się ją gra – mówi Joanna Opozda. Możemy zdradzić, że w najbliższych odcinkach wokół postaci Andżeli sporo będzie się działo. ILE



Ulrich Wetzel, którego zastąpi twór AI.

**WIKTOR ZBOROWSKI**

## Co robi w szpitalu?

Wiadomość z ostatniej chwili: Wiktor Zborowski trafił do szpitala! I od razu uspokajamy jego fanów. Chodzi o „Szpital św. Anny”. Aktor wciela się w wybitnego profesora kardiochirurgii, Ludwika Strzemińskiego, który trafia na SOR z powodu problemów z sercem. I jak to w takich przypadkach bywa, profesor jest genialnym fachowcem

w swojej dziedzinie, ale niezwykle trudnym i nieznośnym pacjentem. Zapomina bowiem, kto leczy, a kto powinien realizować zalecenia, dyryguje więc personelem i podważa kompetencje lekarzy... Aktor pojawi się w odcinku, którego emisję zaplanowano na 24 kwietnia. Czy zostanie w serialu na dłużej? Zobaczmy. **ILE**



REKLAMA



Kinga Preis i Michał Sikorski w scenie z filmu.

**BEREK**

## Gdy trudno się dogadać

Najpierw była powieść „Berek” Marcina Szczygielskiego, której bohaterami było dwoje ludzi – bezkompromisowa dewotka i wielkomięjski gej. Żadne z nich nie wykazywało odrobiny zrozumienia dla drugiego, co w końcu musiało doprowadzić do wielkiej sąsiedzkiej wojny. Tę fabułę autor przełożył na język teatru

i powstał cieszący się olbrzymim powodzeniem – nie tylko w Polsce – spektakl. Pierwszymi odtwórcami głównych ról byli: Ewa Kasprzyk i Paweł Małaczyński. A teraz powstaje film z Kingą Preis i znanym ze serialu „1670” Michałem Sikorskim. Premiera zaplanowana jest na początek przyszłego roku. **ILE**



**CHODZIEŻ**  
1852

CHODZIEŻ 1852  
POLSKA GRUPA PORCELANOWA

unikat



**DALIA**  
ZŁOTA LINIA

## PRZEPIS NA ŻYCIE (2026)

Gra Edka, właściciela baru w dzielnicy Górczak, w której porządku pilnuje jego żona – miejscowa policjantka (Teresa Dzielska).



ANDRZEJ DESKUR

# Ukryć się za kostiumem

Na małym ekranie często gra negatywne postaci, ale w głębi duszy od zawsze pragnął rozbawić ludzi. Dlatego z radością przyjął rolę Edka Małodobrego w „Przepisie na zbrodnię”, którego poczciwość połączona z gapowatością tworzy zabawną mieszankę. W rozmowie aktor zdradza, czy potrafi gotować, opowiada o francuskich przodkach i wyjaśnia, dlaczego lubi marzyć.

➔ PRZEPIS NA ZBRODNIĘ PO  
13.04 godz. 20.00 PULS 2

**W** internecie przeczytałam o Panu: „To jest spoko człowiek”.

**Podoba się Panu taka opinia?**

To miła odmiana, bo widzowie kojarzą mnie raczej z czarnymi charakterami. W serialach często wcielam się w różnej maści łajdaków i w taką szufladkę wpadłem. Z kolei w teatrze występuję najczęściej w komediach, grając trochę nieudolne, gapowate, ale sympatyczne postaci – bardziej w typie Edka Małodobrego z „Przepisu na zbrodnię”. Z natury jestem człowiekiem spokojnym, niekonfliktowym, od dziecka lubię rozbawić ludzi, więc w tej roli mogę trochę więcej czerpać z prawdziwego Andrzeja.

**Edek jest właścicielem baru.**

**Czy na planie zdarzyły się jakieś wypadki? Odcięty palec albo pożar w kuchni?**

Nic złego do tej pory się nie wydarzyło, choć miejsce, gdzie kręcimy serial, jest niewielkie, więc trzeba być ostrożnym. Na pewno pomaga mi to, że w domu zdarza mi się coś upichcić. Mam dzieci, to musiałem się trochę rozwinąć w tej materii. Wydaje mi się też, że to, co przygotowuję, jest dość zjadliwe, a rodzina najczęściej to potwierdza. Mam też swoją zasadę: nie obcinam palców przy gotowaniu, to jest mój sekret i tego się trzymam (śmiech). Na planie nie brakuje osób, które mają

## W KILKU SŁOWACH

Ur. 28 maja 1972 roku w Warszawie. Jest wnukiem (po matce) prof. Stefana Świeżawskiego i bratankiem kardynała Andrzeja Deskura. Wychował się w Krakowie, gdzie w 1997 ukończył studia aktorskie. W tym samym roku w filmie Krzysztofa Zanussiego „Brat naszego Boga” wcielił się w młodego Adama Chmielowskiego. Mogliśmy go oglądać w serialach m.in. „Na Wspólnej”, „Korona królów” czy „Singielka”. W filmie „Jan Potocki. Wielki nieznan” zagrał króla Stanisława Augusta Poniatowskiego.

doświadczenie kulinarne, więc dzielimy się wiedzą na ten temat. Zdradzę, że w jednym z odcinków pojawi się gość specjalny, który jest znany na Instagramie właśnie z gotowania. Zachęcam do śledzenia naszego serialu.

**Pana żonę gra Teresa Dzielska. Powiedziała mi, że już na zdjęciach próbnych pojawiła się między Wami chemia.**

Teresa jest doświadczoną aktorką – i teatralną, i zacięciem komediowym. Od początku świetnie nam się razem pracuje. Ta chemia jest bardzo istotna i nie tylko między nami, ale w całej ekipie. Wszyscy się lubimy, co pomaga na planie.

**„Przepis na zbrodnię” powstaje we Wrocławiu, więc często jest Pan z dala od domu.**

To prawda i zawsze tęsknię za moimi bliskimi – żoną, dziećmi. Trochę jestem już zmęczony tym, że ciągle jestem gdzieś w podróży. Z drugiej strony, życie na walizkach jest przypisane do tego zawodu, a plusem wyjazdów jest to, że mam okazję zwiedzać różne miejsca w Polsce.

**À propos rodziny... Dwieście lat temu Pana przodek – francuski arystokrata – osiedlił się nad Wisłą, dając początek polskiej linii rodu Deskurów. W Pana rodzinie jest wiele osób zasłużonych dla historii, nauki i kultury polskiej. Czy to wspaniałe drzewo genealogiczne jest ważną częścią Pana tożsamości?**

Jako młody, zbuntowany człowiek, nie chciałem być postrzegany przez prymat pochodzenia i mojej arystokratycznej rodziny. Z czasem coraz bardziej to doceniam i jestem dumny, że było w naszej rodzinie dużo ważnych postaci.

A swoją drogą, ów przodek z Francji czmychnął do Polski po tym, jak się pojedykował, co wówczas było wbrew prawu. I stąd pochodzi mój ród.

**Francja wciąż jest Panu bliska. Przez kilka lat występował Pan na deskach tamtejszych teatrów.**

W mojej rodzinie uczono dzieci francuskiego z racji pochodzenia, więc całkiem dobrze mówiłem w tym języku. A potem trafiłem do teatrów w Rennes i w Paryżu. Było to dla mnie cenne doświadczenie – językowe i zawodowe. Zagrać w teatrze w obcym języku nie jest łatwo. Nie ma możliwości dubli, gdy ktoś się pomyli. Musiałem więc być dobrze przygotowany, ale dzięki temu mogłem podszlifować swój francuski. W „Le Figaro” ukazała się nawet recenzja, która mi bardzo schlebiła, że gram jak rodowity Francuz, który nauczył się mówić z obcym akcentem (śmiech).

**Po francusku mówi Pan też w filmie „Pojedynek”, który niedawno wszedł do kin.**

Cieszę się z udziału w tym filmie. Uważam, że temat jest ważny, a także, poza moją skromną osobą, ma

fantastyczną obsadę, łącznie z Aidanem Gillenem, znanym z serialu „Gra o tron”. Miło, że możemy występować w takim światowym kinie. Uwielbiam filmy kostiumowe i lubię w nich grać. Zona twierdzi, że do twarzy mi w żabotach, a ja jej wierzę (śmiech). Cieszę się, że mogłem mieć swój udział w kilku produkcjach kostiumowych. Cenię dbałość o kostiumy i szczegóły z epoki na planie, bo pomagają aktorowi wejść w inny

*„Zona twierdzi, że do twarzy mi w żabotach, a ja jej wierzę.”*

świat. Marzę, żeby zagrać w jakimś filmie czy serialu kryminalnym, ale w kostiumie z epoki. Lubię ukryć się za kostiumem. Nawet w „Przepisie na zbrodnię” wymyśliłem, że Edek, który ma sentyment do PRL-u, ubiera się w sweaterki wyglądające, jakby dostał je po wujku.

**Pana żona jest świetnym fotografem. Jak to jest pozować najbliższej osobie?**

Moja żona ma świetne oko, jej tata również robi znakomite zdjęcia. Zona jest najbliższą mi osobą, bardzo mnie wspiera, więc czuję się przy niej bezpiecznie, a ma to duże znaczenie przy robieniu portretów. Pozują jej też inni aktorzy i wiem, że mają do niej zaufanie. Chyba potrafi wydobyc z człowieka to, co dobre.

**Na Pana Instagramie przeczytałam zdanie: „Przestań my-**

**śleć, zacznij marzyć”. Czy to Pana życiowa dewiza?**

Muszę uważać na to, co piszę (śmiech). Chyba nie rezygnowałbym jednak zupełnie z myślenia, chociaż zdarza się, że po pracy na kanapie to praktykuję. Lubię sobie pomarzyć, bo wtedy bardziej zaczynam zdawać sobie sprawę, co jest dla mnie ważne. Na co dzień nie mam jednak czasu na marzenia. Wolę cieszyć się tym, co mam. Może skłonność do rozmyślań odziedziczyłem po dziad-

ku filozofie (prof. Stefan Świeżawski – red.). Na pewno mam po nim dystans do siebie i poczucie humoru.

**Ta Pana autoironia przypomina mi brytyjskie poczucie humoru.**

Zastanawiam się teraz, jak odpowiedzieć, żeby nadal było autoironicznie... Hmm, tak na poważnie, chyba od dziecka miałem w sobie coś z Piotrusia Pana... Albo coś z Kaczora Donalda... (śmiech) Chciałem zawsze rozbawiać ludzi. I jakoś nigdy nie zmądrzałem, nadal to lubię. Wyobrażam sobie nawet, że skoro potrafię rozbawić ludzi w teatrze czy przed ekranem, to sprawiam, że świat chociaż trochę staje się mniej szary, poważny i smutny. A z brytyjskim poczuciem humoru świetnie Pani trafiła. Uwielbiam brytyjskie kino i seriale!

**ROZM. MARZENA JURACZKO**



**GLINA. NOWY ROZDZIAŁ (2025)**

W serialu pojawił się jako budzący wątpliwości pracodawca ofiary znalezionej w bagażniku samochodu. Na zdj. z Maciejem Stuhrem.



**POJEDYNEK (2026)**

Jako „Profesor” w najnowszym filmie Łukasza Palkowskiego. To opowieść o polskich oficerach w sowieckim obozie w Kozielsku.



**KORONA KRÓLÓW (2018-2020)**

Zagrał Jarosława Bogorię ze Skotnik, arcybiskupa gnieźnieńskiego. Na zdj. z Robertem Gonerą (w śr.) i Marcinem Rudzińskim.



## BAJECZNIE BOGACI AZJACI (2018)

Relacje teściowych z synowymi często nie należą do łatwych, a co dopiero gdy teściowa (Michelle Yeoh) stoi na czele azjatyckiego klanu z długimi tradycjami (i paroma milionami na koncie), a synowa (Constance Wu) jest nauczycielką z mocno zamerykanizowanej rodziny.

📺 PT 10.04 godz. 20.00 TVN 7

ŁAMIĄC STEREOTYPY

# Pojednanie na ekranie

Zetknięcie z obcym bywa trudne – czy to ktoś z innego kręgu kulturowego, innej grupy społecznej czy innej planety. Filmowcy przekonują jednak, że zamiast ulegać stereotypom, lepiej zaufać własnemu rozsądkowi.



## WOŻĄC PANIĄ DAISY (1989)

Opowieść o relacji starszej pani (Jessica Tandy) i jej czarnoskórego szofera (Morgan Freeman) w czasach walki o zniesienie segregacji rasowej w Ameryce jest oparta na faktach – scenarzysta Alfred Uhry zainspirował się historią swojej babci i jej kierowcy.

📺 ND 12.04 godz. 20.00 TVP KULTURA



## GOŚCIE, GOŚCIE (1993)

Komedia z Jeanem Reno i Christianem Clavierem była w 1993 roku najchętniej oglądanym filmem we Francji. Rycerz ze swoim giermkim przez pomyłkę przenieśli się w XX wiek i dzielnie stawili czoła takim „wrogom” jak telewizor czy samochód. A jak my poradziłibyśmy sobie w średniowieczu?

📺 SO 11.04 godz. 12.45 TV 4



### ŚŁYSZELIŚCIE O MORGANACH? (2009)

Objęta programem ochrony świadków para mieszczuchów (Sarah Jessica Parker, Hugh Grant) zostaje ulokowana na wsi. Z początku trudno im nawiązać nic porozumienia z miejscowymi, ale z czasem odkryją uroki kowbojskich tańców i dojenia krów.

☎ SO 11.04 godz. 18.10  
POLSAT 2



### TESTOSTERON (2007)

Wojna płci trwa od wieków, a jak wygląda ona po męskiej stronie barykady, opowiadają w komediowy sposób Kornel (Piotr Adamczyk) – niedoszły pan młody – i jego koledzy.

☎ CZ 16.04 godz. 22.40 TVN



### DZIEŃ, W KTÓRYM ZATRZYMAŁA SIĘ ZIEMIA (2008)

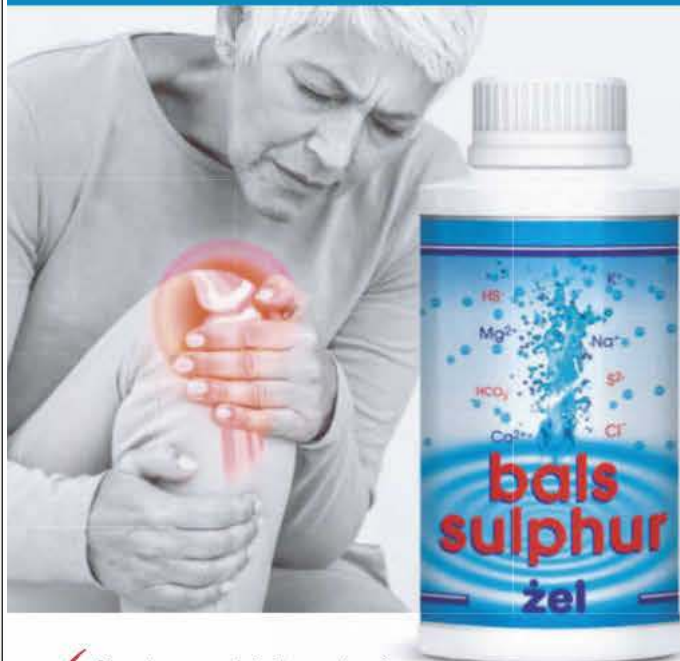
Dramat science fiction z Keanu Reevesem udowadnia, że spotkania z obcą cywilizacją nie warto zaczynać od strzelaniny – po takim otwarciu naprawdę trudno nawiązać przyjazne relacje.

☎ WT 14.04 godz. 23.35  
POLSAT

fot. East News, materiały prasowe

# MOŻESZ POKONAĆ BÓL KOLAN

ZASTOSUJ LEK Z UZDROWISKA BUSKO-ZDRÓJ!



- ✓ Choroba zwyrodnieniowa stawów
- ✓ Reumatoidalne zapalenie stawów (rzs)
- ✓ Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa (zzsk)
- ✓ Stany pourazowe narządu ruchu
- ✓ Bóle i obrzęki po stłuczeniach i zwichnięciach
- ✓ Bólowe zespoły: szyjne, barkowe i lędźwiowo-krzyżowe

## LEK BEZ RECEPTY DOSTĘPNY W APTEKACH

Skład: w 100 g produktu leczniczego znajduje się substancja czynna: 96,5 g 2,1% wody chlorkowo-sodowej (solanki) siarczkowej, jodkowej z Szybu Soleckiego. Uzdrowiska Solec-Zdrój Sp. j. Postać farmaceutyczna: żel. Pozwolenie Ministra Zdrowia nr R/3545.

Podmiot odpowiedzialny: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne Sulphur Zdrój Exim Sp. z o.o., 28-100 Busko-Zdrój, ul. Boh. Warszawy 116a

www.sulphur.com.pl, tel. 41-378-78-93

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

REKLAMA

BALS SULPHUR ŻEL SIARCZKOWY



## 24 LATA RAZEM

Pytany o różnicę wieku w małżeństwie, Harrison Ford odpowiada żartobliwie: – Stary człowiek też może kochać!

## PIERWSZE WYJŚCIE

Jako para pokazali się oficjalnie po raz pierwszy na premierze filmu „K-19” w 2002 r.

**CALISTA FLOCKHART I HARRISON FORD**

# Kiedy Harry poznał Cali

Poznali się w 2002 roku podczas rozdania Złotych Globów. Jak głosi anegdota, by zwrócić na siebie jego uwagę, oblała go czerwonym winem. A on wcale się nie rozgniewał...

## ➤ KOMANDOSI Z NAVARONY SO 11.04 godz. 11.10 KINO TV

Tak naprawdę nie miał to co, bo cała sytuacja wyglądała zupełnie inaczej – wino rozlał on i to dopiero po 20 minutach rozmowy. Prostowali to wielokrotnie, ale media wolą tę zabawniejszą wersję. Tak czy inaczej właśnie podczas tej rozmowy między nimi

naprawdę zaiskrzyło. Do tego stopnia, że umówili się na randkę. Dość nietypową, bo ona przyszła na nią z przyjacielem, Jamesem Marsdenem. Spotkanie odbyło się w restauracji, a po nim udali się jeszcze na drinka do domu Forda. We trójkę, choć Marsden miał pewne wątpliwości. – Gdy potem powiedziała, żeby

poszedł z nią także do jego domu, zapytałem, czy jest pewna. Nie chciałem dostać od Hana Solo! – wspominał.

## W cieniu skandalu

Związek Calisty Flockhart i Harrisona Forda natychmiast wywołał sensację. Ona kończyła właśnie zdjęcia do uwielbianego przez wszystkich serialu „Ally McBeal”,

on był niekwestionowaną legendą kina. Ona miała 37, on 59 lat. No i wciąż był żonaty ze scenarzystką Melissą Mathison. Aktorka została oskarżona o rozbicie małżeństwa, choć Ford i Mathison byli już od dobrych kilku miesięcy w separacji. Wszystko to przetrwali. Od czasu do czasu pojawiali się wspólnie na czerwonych



### KOMANDOSI Z NAVARONY

Grając w 1978 r. w ekranizacji powieści Alistaira MacLeana był już po sukcesie „Gwiezdných wojen” z jego rolę Hana Solo.

### DUMNI RODZICE

W 2023 r. razem z Liamem świętowali ukończenie przez niego studiów.

dywanach, ale nie epatowali swoim związkiem ani nie opowiadali o swoim życiu. On nadal sporo grał, ona poświęciła się wychowaniu adoptowanego w 2001 r. synka, Liama. Tylko od czasu do czasu decydowała się na powrót przed kamerę. Harrison, sam ojciec czwórki dzieci (dwóch synów z pierwszego małżeństwa z Mary Marquardt oraz syna i córki ze związku z Mathison), natychmiast zakochał się w chłopcu. zachwycał się też Flockhart jako matką. – Macierzyństwo to był jej wybór. Adoptowała Liama, jeszcze zanim się spotkalismy i była gotowa wychowywać go do samodzielnie. Nie bała się tej ogromnej odpowiedzialności, z jaką wiąże się bycie rodzicem. Całkowicie poświęciła się Liamowi i wychowała go wspaniale. Cieszę się, że ja także mogę być częścią jego życia – mówił.

W walentynki 2009 r. oświadczył się, a rok później wzięli ślub i został prawnym

opiekunem Liama. I to zaangażowanym – chodził na jego mecze, spędzał z nim czas i zarazem go pasją do latania (Ford ma licencję pilota), którą dzieli z nim także żona. Wbrew tym, którzy wieszczili im rychły koniec, żyją spokojnie, bez skandali, wciąż okazują sobie czułość i uznawani są za jedną z najbardziej „normalnych” par w Hollywood. – Myślisz, że trudno znaleźć prawdziwą miłość. To prawda, ale jeszcze trudniejsze jest jej utrzymanie, pielęgnowanie i nie sp...nie sprawy – wytłumaczył Ford.

### Plany na przyszłość

Kiedy w 2023 roku aktor odbierał honorową Złotą Palmę w Cannes, publicznie podziękował żonie za wsparcie. – Moja cudowna żona Calista zawsze wspierała moją aktorską pasję i moje marzenia. Jestem jej za to wdzięczny – wyznał. Dziękował jej też w tym roku, kiedy odbierał nagrodę za całokształt twórczości podczas gali SAG Awards, co wzruszyło siedzącą na widowni 61-letnią Flockhart do łez. Ponieważ Liam jest już dorosły, aktorka powoli wraca do pracy. Ostatnio para została zapytana, czemu dotąd nie wystąpiła we wspólnym projekcie. – To po prostu kwestia okoliczności. Nie otrzymaliśmy propozycji wspólnej pracy. Ale bardzo byśmy chcieli – wyznał 83-letni Harrison. No to czekamy z niecierpliwością.

EGP REKLAMA

## TABLETKA WSPIERAJĄCA WZROK

# WSPANIALE JEST CIESZYĆ SIĘ DOBRYM WZROKIEM

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



Model Image

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

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

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

### DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA TEMAT BLUE BERRY PLUS

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

Madeleine F., Quebec

★★★★★  
**Produkt Roku 2026  
wg ŚWIATA FARMACJI**  
w kategorii  
**„Preparaty na zdrowie oczu  
– doustne”**  
na podstawie ankiety  
przeprowadzonej wśród  
farmaceutów



### 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 akşamitki, witaminę A, cynk oraz miedź.

### Zapytaj o Blue Berry Plus skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny w aptekach i na [www.newnordic.pl](http://www.newnordic.pl) w opakowaniach: 60 i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek.

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



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



# W drodze od kołyski

Czy macierzyństwo może przeszkadzać w podróżowaniu? Ależ skąd! Udowadnia to podróżniczka Monika Witkowska, której córka od pierwszych miesięcy życia zwiedza z rodzicami Polskę i świat! Ich przygody możemy oglądać w cyklu „Podróże Małej i Dużej”.



Nowy sezon

## URODZONA PODRÓŻNICZKA

W pierwszą daleką wyprawę Laura wyruszyła do Urugwaju i Argentyny. Miała wtedy pół roku.

## NAJNOWSZY SEZON

W siódmym sezonie „Mała” i „Duża” odwiedziły m.in. Szwajcarię, gdzie na przełomie Renu przeżyły przygodę na tamtejszym wodospadzie.

➔ **PODRÓŻE MAŁEJ I DUŻEJ 7**  
**ND 12.04 godz. 12.50**  
**TVP DOKUMENT**

**R**odzice zaszczepili w niej miłość do podróżowania. Gdy dowiedziała się więc, że sama zostanie mamą, było dla niej oczywiste, że swojemu dziecku też będzie pokazywać świat. I to od razu. Dwa tygodnie po urodzeniu Laury wyruszyła

wraz z córeczką w pierwszą podróż, na początek do Szwajcarii Kaszubskiej. Niespełna dwa miesiące później pierwszy raz poleciały samolotem do Rzymu. Szybko okazało się, że Laura jest urodzoną podróżniczką. Dziś ma sześć lat i zwiedziła wraz z rodzicami Europę, Ameryki Północną i Południową, a także

Azję. Od samego początku zabierają na wyprawy kamerę oraz drona. I tak powstaje cykl „Podróże Małej i Dużej”, którego siódmy sezon zadebiutuje w niedzielne południe w TVP Dokument.

## Pandy i inne zwierzaki

Laura podróżowała już chyba wszystkimi dostępnymi środkami transpor-

tu, łącznie z tuk-tukami (trójkołowy pojazd używany jako taksówka w Azji), kajakami i rowerami, ale ma swoje trzy ulubione. – Najpierw kamper, potem prom, a na końcu samolot! – wymienia jednym tchem. A jaką podróż najbardziej zapamiętała? – Do Disneylandu! – odpowiada bez wahania. Zawsze czeka też na spotkania ze zwierzętami.



### MIŁOŚĆ DO ZWIERZĄT

Laura ma już plan na przyszłość. – Będę jeździć po różnych krajach i poznawać zwierzęta – mówi.

– Najbardziej podobały mi się pandy! Były czarno-białe i rude – mówi. W Indonezji miała okazję umyć słonice, w Laponii pogłaskać renifera, a w Norwegii zabrała na spacer alpaki. Jej mama dodaje, że już na etapie planowania podróży stara się dostosować do Laury atrakcje, w tym m.in. odwiedzanie parków przyrody. – Nie trzeba jechać do

REKLAMA



### SPOTKANIA W PODRÓŻY

Podróże uczą otwartości na świat i ludzi. Na zdjęciu Laurka z nową „ciocią” spotkaną w Turcji.

wielkich parków rozrywki, żeby dobrze się bawić np. na zjeżdżalni. Ostatnio w Malezji odkryliśmy wodospad, gdzie przygotowano liny, żeby po nich wspinać się do góry, a potem zjeżdżać po kamieniach na dół wprost do naturalnych basenów – mówi Monika Witkowska.

### Najlepsza szkoła życia

Na co dzień mała podróżniczka chodzi do zwykłego przedszkola. Wyjazdy nie

przeszkadzają w jej edukacji. Wręcz przeciwnie, znakomicie ją uzupełniają. – W przedszkolu uczy się języka angielskiego i w pełni wykorzystuje znajomość tych kilkudziesięciu słów, które zna, jeśli chce nawiązać kontakt z innym dzieckiem, żeby się pobawić. Nie ma barier ani strachu, że pomyli jakieś słówko, co często zdarza się nam, dorosłym – mówi Monika. Jest nie tylko główną

bohaterką podróżniczego cyklu, ale także jego recenzentką. – Od pewnego czasu jako jedna z pierwszych osób ogląda zmontowane nowe odcinki i dzieli się ze mną swoją opinią – zdradza „Duża”.

W najbliższym sezonie „Podróży Małej i Dużej” wyruszą do zielonych krain w Indiach, z pociągu ze szklanym dachem będą podziwiać Szwajcarię, a jeżdżąc kamperem, spędzą wspaniały czas w Szkocji. Dowiemy się także, co myślą o Chinach. – Jest tam pyszne jedzenie. Zamówiliśmy dla naszej trójki kaczkę po pekińsku, ale okazało się, że Laura zjadła całą! Tak jej smakowało – śmieje się Monika Witkowska. – Podróże to wspomnienia, które zostają na zawsze w jej sercu. Nikt tego Laurze nigdy nie zabierze – dodaje.

Cykl dostępny jest także na [vod.tvp.pl](http://vod.tvp.pl).

**MARZENA JURACZKO**

AUTORKA BESTSELLERA  
ŚWIATŁO MIĘDZY OCEANAMI  
POWRACA Z NOWĄ POWIEŚCIĄ!

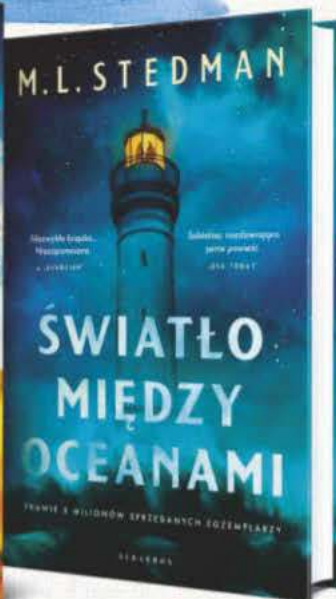
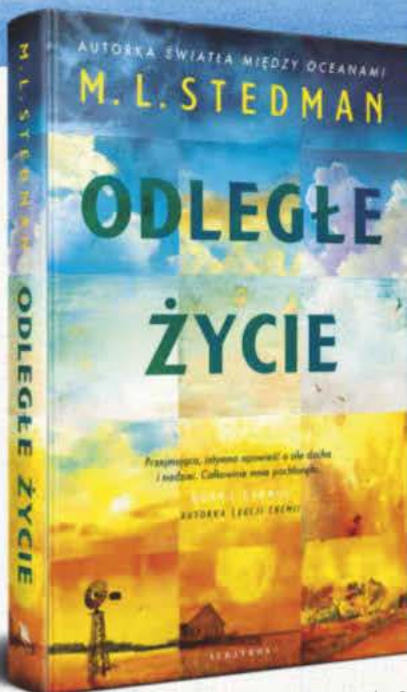


WYDAWNICTWO  
ALBATROS

JEDNA Z TYCH  
RZADKICH  
KSIĄŻEK, KTÓRE  
WYPEŁNIAJĄ  
DUSZĘ.

OPOWIEŚĆ O RODZINNYCH  
TAJEMNICACH I NIEMPRZEMIA-  
JĄCEJ SIŁE MIŁOŚCI.

I O STRASZLIWEJ TRAGEDII,  
KTÓREJ SKUTKI ODBIJAJĄ  
SIĘ ECHEM PRZEZ  
DZIESIĘCIOLECIA.



PORUSZAJĄCA POWIEŚĆ  
O NISZCZYCIELSKIEJ SIŁIE  
NIEWŁAŚCIWYCH WYBORÓW.

O ZŁYCH DECYZJACH  
DOBRYCH LUDZI.

O SZCZĘŚCIU, Z KTÓREGO  
TAK TRUDNO  
ZREZYGNOWAĆ.

Przejmująca, intymna  
opowieść o sile ducha  
i nadziei. Całkowicie  
mnie pochłonęła.

**BONNIE GARMUS**  
AUTORKA LEKCJI CHEMII





Młoda para pokonuje liczne przeszkody w drodze do ołtarza.

## M jak miłość

Kasia i Mariusz biorą ślub. Wyjątkowy dzień zakłócają nieprzewidziane problemy. Budzyńska ściąga na siebie niebezpieczeństwo.

**TVP 2, 20.55 PO ODC. 1924**  
Aneta i Olek jadą na ślub Kasi i Mariusza. Uroczystość od początku nie przebiega po myśli naręczonych. Pojawiają się kłopoty z tortem i kwiatami, a tuż przed ceremonią atmosfera jeszcze bardziej się zagęszcza. W urzędzie wybuchają kłótnia, gdy Jakub dzwoni do byłej żony, by

żyć jej szczęścia, co wywołuje zazdrość i gniew Sanockiego. Równolegle Marcin, chcąc ocalić swoje małżeństwo, przyjmuje pracę eksperta do spraw bezpieczeństwa korporacyjnego. Nieświadoma jego decyzji i bliska załamania Kama postanawia wrócić na Śląsk. Chodakowski rusza jej śladem. **60 min**



Magda nie wie, jak bardzo naraża się...



...wspierając żonę Jabłońskiego.



Marcin porzuca dla Kamy zawód detektywa.

**WT ODC. 1925**  
Jabłoński ponownie zjawia się u Budzyńskiego i próbuje go przekupić, oferując teczkę pieniędzy w zamian za nakłonienie Pauliny do rezygnacji z rozwodu. Magda przekonuje jednak Jabłońskiego, by odciął się od męża i zaczął współpracować z prokuraturą. W tym czasie



**CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?**

**CZYTAJ ŚWIAT SERIALI**

Kamil przynosi do kancelarii wieści o Aldonie, która prowadziła sprawę Jabłońskiego. Napadnięta dziennikarka przebywa w szpitalu. Wkrótce Paulina wpada w pułapkę zastawioną przez „ukochanego”. Mąż, widząc, że nie odzyska żony prezentami i czułymi słówkami, zaczyna jej grozić. Sugeruje, że jeśli nie zmieni zdania, jej przyjaciółkę spotka coś złego. Tymczasem Piotrek i Kinga martwią się o Pawła, który izoluje się od bliskich i sięga po alkohol. Mężczyzna podejmuje dramatyczną decyzję. Łukasz Buczak wprowadza się do syna, licząc, że zbliży się do Krystyny. **60 min**

## Klan

Lutka i Krzysiek uważają, że lekiem na złamane serce jest podróż.

**TVP 1, 17.55 PT ODC. 4692**  
Kornel przygotowuje się do wywiadu z influencerką. Jerzy rozwódzi się z żoną. Lutka i Krzysztof zabierają go do Włoch. **25 min**



Przyjaciele mają dla Jerzego propozycję.

**PO ODC. 4693**  
Majka pożycza pieniądze na grzywnę od Oli i Ewy. Mariusz odwozi na lotnisko Joannę. Kuba przysłała na spotkanie z matką swojego kolegę. **25 min**

**SR ODC. 4695**  
Anna i jej bliscy martwią się planami poszerzenia drogi obok domu. Skoczek chce wybudować willę dla córki i wnuków. Zgłasza się do firmy Jerzego. **25 min**

**WT ODC. 4694**  
Ula ma testować jedną z wytoczonych przez Brajana tras promujących hotel. Norbert prosi Sandrę o drugą szansę. **25 min**

**CZ ODC. 4696**  
Mariusz i ojciec Łukasza spotkają się przed zebraniem w sprawie wyboru szkoły. Dyrektorka ma do nich nietypową prośbę. **25 min**

## Na Wspólnej

Intryga Kaliny rujnuje życie osobiste i zawodowe Darka.

**TVP 1, 20.15 PO ODC. 4193**  
Darek załamuje się po decyzji o wydziedziczeniu. Kasia wierzy, że gdy wyjdą na jaw kłamstwa

Kaliny, jego rodzinne relacje się poprawią. Ignacy zauważa Lucy w objęciach swego ojca. **35 min**

**WT ODC. 4194**  
Ktoś maluje wulgarny napis na drzwiach Cieślaka. Ignacy znika. Michał dowiaduje się, że chłopak przyszedł na lekcję pijany. Junior wdaje się w bójkę ze szkolnymi prześladowcami. **35 min**



Kasia uważa, że zły los się odwróci.

**SR ODC. 4195**  
Neurolog nie wykrywa u Agier demencji. Lekarka nagle jednak słabnie i dochodzi u niej do zatrzymania akcji serca. **35 min**

**CZ ODC. 4196**  
Nalepa nabiera podejrzeń, że objawy Krystyny wskazują na zatrucie metalami ciężkimi. **35 min**



Romeo prosi ukochaną o rękę.

## Barwy szczęścia

Ewa z radością przyjmuje oświadczenia. Błazej wstawia się za partnerką.

**TVP 2, 20.05 PT ODC. 3356**  
Basia chce zamknąć firmę i przejść na emeryturę. Swoją decyzję świętuje z Tolkiem. Natalia, na prośbę Rawiczowej, odwiedza Cezarego w areszcie. **40 min**

**PO ODC. 3357**  
Ewa spędza z Romeo weekend, który kończy się oświadczeniami. Małgorzata pomaga Natalii w opiece nad Leą i przygotowaniu domu do sprzedaży. **35 min**

**WT ODC. 3358**  
Z okazji andrzejek Jola sięga po karty tarota i przepowiada Weronice sukces. Zachęcona święteczną wróżką Wanda po-



Weronika ma kłopoty.

stanawia poszukać miłości i obiera sobie za cel Marczaka. Rawiczowa z powodzeniem zastępuje Małgorzatę na spotkaniu z klientem. **35 min**

**SR ODC. 3359**  
Karolina daje Kajtkowi podwyżkę i awans. Każde mu wytypować pracowników do zwolnienia. Małgorzata proponuje Rawiczowej stałą współpracę. **35 min**

**CZ ODC. 3360**  
Artykuł Weroniki o epidemii uzależnień od opioidów ukazuje się w prestiżowym miesięczniku, co wywołuje konflikt z Kornelem w redakcji. Błazej staje w obronie ukochanej. **35 min**

## Pierwsza miłość

W życiu Marysi zjawia się jej dawny ukochany, który dziesięć lat spędził w kolumbijskim więzieniu.

**Polsat, 18.00 PT ODC. 4193**  
Iga kontynuuje śledztwo w sprawie kradzieży pallasytu w planetarium. Wypytuje dyrektora o monitoring. Emilka uważa, że Fryderyk ją oszukał. Jedzie w ślad za nim na targi. **50 min**

**PO ODC. 4194**  
Dominika chce podzielić się z ojcem pomysłem na wspólny interes. Próbuje dostać się do rezydencji Edwarda. Paweł wychodzi z więzienia. **50 min**

**WT ODC. 4195**  
W zakładzie pogrzebowym Jędrzek zajmuje się szkolnym przesładowcą. Jan i Artur wynajmują samolot, którym z Pawłem opuszczą Kolumbię. **50 min**

**SR ODC. 4196**  
Paweł zмага się z lękiem. Prosi Marysię o spotkanie. Ktoś podpala auto kupcowi klubu. Podejrzany jest Borys. **50 min**

**CZ ODC. 4197**  
Kacper ufa żonnie, ale niepokoi go powrót dawnej miłości. Jego obawy podsycza Marek. **50 min**



Janek i Artur organizują akcję ratunkową.

## MOJE WŁOSY BYŁY CIENKIE

# NIGDY WIĘCEJ wypadania włosów



Wszystko zaczęło się dawno temu, kiedy urodziłam pierwsze dziecko. Moje włosy osłabły i stały się tak cienkie, że było widać skórę mojej głowy.

Tina ma 55 lat i pracuje w szkole podstawowej. Przez wiele lat martwiłam się, że moje włosy stawały się coraz cieńsze, słabsze i wypadają. Z tego powodu czułam się bardzo źle i straciłam pewność siebie.

## Moja siostra poleciła mi Hair Volume™

Dowiedziałam się, że produkty do stylizacji włosów zablokowały moje mieszki włosowe. Próbowałam wielu specyfików, żeby temu zaradzić, od witaminy B, różnych szamponów i produktów z oleju. Nic nie pomogło! Moja siostra zaproponowała mi 4 miesiące temu skandynawski preparat **Hair Volume**. Powiedziała, że jej znajome stoją go, bo nie znalazły dotychczas nic tak dobrego.

Siostra uważała, że powinnam wypróbować **Hair Volume**.

## Fantastyczna poprawa

Cienkie i słabe włosy były moim zmartwieniem, na szczęście to się zmieniło. Teraz co miesiąc chodzę do fryzjera. Ostatnio nawet zapytał mnie: „Co zrobiłaś ze swoimi włosami?” Faktycznie, stały się mocniejsze i wyglądają o wiele lepiej.

Skandynawski suplement diety **Hair Volume** nie tylko odżywia korzenie włosów i komórki skóry, ale również przywraca ich normalny wzrost oraz dodaje blasku.



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



## TABLETKI WZMACNIAJĄCE WŁOSY

Wypróbuj nagradzane i testowane klinicznie tabletki **Hair Volume** i pocuj, że twoje włosy stają się coraz zdrowsze i gęstsze. **Hair Volume** odżywia mieszki włosów od wewnątrz. Poza dużą ilością składników odżywczych, zawiera w składzie również biotynę, pobudzającą wzrost włosów, oraz ekstrakt z jabłek bogatych w procyjanidyny B2. **Wystarczy tylko 1 tabletkę dziennie!**

## Zapytaj o Hair Volume skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny w aptekach i na [www.newnordic.pl](http://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, SLE i silikonu.



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



THICKER HAIR  
CLINICALLY PROVEN TABLET

30 tabletek: **BLOZ 4171451**  
90 tabletek: **BLOZ 4171452**  
Żelki: **BLOZ 3638561**  
Szampon: **BLOZ 7090409**  
Odżywka: **BLOZ 7090408**



## Lombard. Życie pod zastaw 18

**TV Puls, 19.00 PT-CZ ODC.980-984**

Marek prowadzi kurs w domu kultury. Próbuje uwieść Kasię. Do sieci wycieka korespondencja Kapicy. Nastoletnia Hania bierze bezdomnego za swojego zaginionego ojca. Becię atakują gangsterzy. Ratuje ją Edward. Barski jest wściekły. Mirka to niepijąca alkoholiczka. Zostaje wyrzucona z domu.

15-letni Adaś jest upokarzany przez Jessikę. Pedagog informuje jego matkę, że chłopak nie pojawia się w szkole. Lolek planuje urlop z rodziną. Robi zakupy na Cichej. Tajemniczy wielbiciel zostawia łądzkie prezent. Kuba i jego żona marzą o przeprowadzce. Próbują sprzedać kafle i panele. **60 min**



## Glina. Nowy rozdział

**TVP 1, 20.30 PT ODC. 5** Tamara jest coraz bardziej przekonana o tym, że śmierć Edyty wiąże się z serią niewyjaśnionych zaginięć w Głuchowie. Razem z Gajewskim dociera do śledczych, którzy przed laty próbowali rozwikłać tajemnicę. Niebawem orientuje się, że komuś bardzo zależało na szybkim zakończeniu postępowania i wyciszeniu całej sprawy. Banaś i Józwiak nadal zbierają informacje na temat okoliczności zgonu Roberta Sochy. Artur odwiedza niewidomą Elżbietę, dla której pracował nieżyjący programista. Przyznaje ona, że łączyła ich intymna więź i zdradza, że mężczyzna był przepełnionym frustracjami niespełnionym pisarzem. **60 min**



## Rodzinka.pl

**TVP 2, 20.00 SO ODC. 307** Oba pokolenia Boskich stawiają czoła niekończącym się problemom. Mażeńskie nieporozumienia i nie zawsze miłe, za to często deprymujące sytuacje wydają się ostatnio codziennością. Natalia i Ludwik organizują kolację dla bliskich. Podczas spotkania uwagę wszystkich zgormadzonych przyciągają Viola i Marek. Tomek, coraz bardziej zazdrosny o Magdę, chce zbliżyć się do ojca Dianki i sprawdzić, z kim ma do czynienia. Napięcie rośnie, gdy Paula konfrontuje się z Kacprem. Współpraca Ludwika i Agaty nabiera tempa i wchodzi na zupełnie nowy etap, co może wpłynąć na relacje w całej rodzinie. **30 min**



## Komisarz Alex 25

**TVP 1, 20.25 SO ODC. 312** Policjanci rozpoczynają śledztwo dotyczące zabójstwa Soni Garłacz. Jej ojciec Tadeusz, były gangster o pseudonim Kostuch, doskonale zna inspektora Gancarza, który niegdyś doprowadził do jego aresztowania. Z tego powodu odmawia współpracy ze stróżami prawa, co znacznie utrudnia ustalenie okoliczności śmierci kobiety. Kozera zauważa zmianę w zachowaniu czworonożnego towarzysza. Wygląda na to, że Alex niepokoi się o Pysia, który musiał przejść na dietę odchudzającą. Komisarz pomaga ovczarkowi przetrwać trudny czas. Wkrótce dzięki wsparciu psiego partnera rozwiązuje kryminalną zagadkę. **60 min**

## Młode gliny



**TVN, 15.45 PT-CZ ODC.40-44**

Policjanci muszą ująć mordercę Agnieszki, która niedawno przeprowadziła się na wieś. Kolejne śledztwo dotyczy napadu na nastolatka zamieszanego w handel narkotykami. Sandra i Olek badają okoliczności potrącenia 15-letniej Klary. **65 min**

## Szpital św. Anny



**TVN, 16.50 PT-CZ ODC.104-108**

Marta myśli o rezygnacji z dotychczasowej pracy. Dostaje wezwanie do klientki kliniki estetycznej. Na oddział kardiologii trafia piłkarz, u którego doszło do zatrzymania krążenia. Personel zajmuje się też osobami poszkodowanymi w pożarze. **65 min**

## Zaraz wracam 2



**TVP 1, 18.20 PT-CZ ODC.107-111**

Kinga przyjmuje ofertę pracy we Włoszech. Maria dowiadyuje się od Kamila, że ekspertyzy przygotowane przez Krystynę są sfałszowane. Wraz z Sałacińskim podejmuje zdecydowane działania. Ewa demaskuje Biłskiego. Pisarz reaguje agresją. **35 min**

## Policjantki i Policjanci



**TV 4, 19.00 PT-CZ ODC.1400-1404**

Marek i Daria znajdują w porzuconym aucie związanego mężczyznę. W jego domu miało dojść do włamania. Mikołaj i Miłosz tropią sprawcę gwałtu. Ofiara niewiele pamięta. Na placu zabaw dochodzi do strzelaniny. Interwenują Lena i Bartosz. **60 min**

## La Promesa – pałac tajemnic



**TVP 2, 15.05 PT-CZ ODC.367-371**

Manuel bierze udział w zawodach lotniczych. Curro wyznaje Janie, kto jest jego ojcem. Zszokowana dziewczyna opuszcza pałac i spędza noc w Ramony. Jej zniknięcie doprowadza Cruz do furii. **55 min**

## Sandokan, książę piratów



**TVP 2, 17.15 ND ODC.5**

Brooke podąża tropem Sandokana, który płynie w kierunku Borneo wraz z Marianne. Kapitan korsarzy odnajduje plemię Dajaków. Poddany próbie inicjacji, zostaje ukąszony przez kobrę. Traci wzrok. **65 min**

## Pan Mama



**TVP 2, 18.20 ND ODC.50**

Sylwester w sekrecie zapisuje się na lekcje tańca. Chce zrobić wrażenie na Patrycji i zostać jej partnerem na weselu. Zuza organizuje z chłopakiem protest ekologiczny. Blokują dostęp do garażu, wywołując chaos. **35 min**

## Nora Sand: Fatalna pomyłka



**Ale kino+, 20.10 ND ODC.1, 2/6**

Zostają znalezione zwłoki Sally Malone. Podejrzany jest jej zaginiony chłopak, oszust Tom Johannessen. Śledztwo prowadzi inspektor Stark. W sprawę angażuje się także dziennikarka. **115 min**

## Akacyjowa 38



**TVP 1, 18.55 PT-CZ ODC.844-848**

Samuel sprzeciwia się Ursuli, gdy ta sugeruje, by raz na zawsze pozbył się brata. Przełożony Silvii nakazuje jej poślubić generała Zawalę, by powstrzymać planowany zamach na księcia Alfonsa. **35 min**

## Alternatywy 4



**TVP 1, 8.50 ND ODC.1/9**

Na Ursynowie powstają nowe bloki. Prezes spółdzielni jest oblegany przez kandydatów, którzy czekają na przydział mieszkania. W dniu wywieszenia list przybywa ekipa telewizyjna. **70 min**

## Dom



**TVP 1, 14.15 ND ODC.11**

Wiktor i Andrzej zamierzają wzniesć pomnik upamiętniający ich przyjaciół z AK. Cały proces dokumentuje Wrotek. Leszek decyduje się na fikcyjny ślub. Chce w ten sposób zdobyć mieszkanie. **110 min**

## Przepis na zbrodnię



**PULS 2, 20.00 PO-CZ ODC.20-23**

Sanepid zamyka bar Edka. Kiedy inspektorzy opuszczają lokal, natykają się na gangstera Tadka. Marzena wychodzi z więzienia. Niebawem znika Jola, która zeznawała przeciwko niej. **60 min**



## Wojna zastępcza

TVP 1, 20.25 ND ODC. 7

Przebywający w stolicy Sadowski stara się pomóc Sylwii w walce z nałogiem. Czuje, że znalazł się pod ścianą. W końcu wyznaje Gutkowi prawdę o swojej dawnej współpracy z SB. Równolegle Smirnoff zdobywa niepodważalne dowody zdrady wśród własnych oficerów, co zapowiada bezwzględne rozliczenia.

W Splicie dochodzi do dramatycznych wydarzeń. Artur przystępuje do ryzykownej akcji, podejmując próbę zablokowania sprzedaży głowic. Negocjacje zostają nagle przerwane, gdy pada strzał. Zamachowiec zabija Zarudina. Powstaje chaos, a cała sytuacja wymyka się spod kontroli. **60 min**



## Na sygnale

TVP 2, 21.55 PO ODC.879, 880

Zespół Anny jedzie na siłownię, gdzie jeden z ćwiczących został przygnieciony sztangą. Wiktor i Benio wybierają się do Czech. Banach, szukając Nowego, natrafia na młodego mężczyznę, który próbuje odebrać sobie życie.

**WT ODC. 881** Wiktor spotyka Milenę, z którą widywał się Czarek. Dzielczyna jest w ciąży. Ekipa Góry walczy o życie Aleksandra, który przewoził w żołądku narkotyki. Wkrótce ktoś atakuje Julkę i Alka. **SR ODC. 882, 883** Martyna i Piotr odkrywają w sieci skargi na ratowników. Podejrzewają, że to zemsta Miłosza. Do stacji dzwoni przerażony siedmiolatek. Twierdzi, że zastrzelił własnego ojca. **60 min**



## Na dobre i na złe

TVP 2, 20.55 SR ODC. 989

Wilczewski zajmuje się mężczyzną z niedokrwieniem jelita. Pacjent po zażyciu środków na potencję traci wzrok w oku. Blanka opiekuje się kobietą, która urodziła wcześniaka i walczy o to, by pozostała trójka jej dzieci przyszła na świat w terminie. Leki na podtrzymanie ciąży wywołują jednak u niej problemy z oddychaniem.

Maria przeżywa wstrząs, gdy widzi odrzuconego kiedyś kochanka, Jakuba Dobrego. Ich spotkanie ma fatalny finał. Gloria musi dokonać trudnego wyboru, ponieważ o jej względy zabiega nie tylko Beger, ale także Zawada. Gdy Maks odkrywa, że ma rywala, znów ujawnia swoje prawdziwe oblicze. **60 min**



## Ojciec Mateusz 34

TVP 1, 21.20 CZ ODC. 445

Ksiądz Żmigrodzki i Natalia pojawiają się na wernisażu, na którym można podziwiać pejzaże pędzla Leona Lubienieckiego. Gdy są na miejscu, proboszcz staje się świadkiem przykrej sceny – widzi, jak artysta kłóci się ze swoim asystentem, który domaga się należytnej mu wypłaty. Pod koniec wystawy dochodzi do kolejnego incydentu.

Ktoś spryskuje jeden z obrazów czerwoną farbą. Dzieło szybko znajduje kupca, a sprawca ucieka. Nazajutrz w galerii zostaje odkryte ciało artysty. Jego prace zniszczone. Śledztwo odśladania mroczne sekrety. Tymczasem Pączek i Natalia zaczynają własną przygodę z malarstwem. **60 min**

## Uroczysko



TV 4, 20.00

PO-CZ ODC.233-236

W klasztorze w Miłosnie odnaleziono ciało zakonnicy. Krwawe symbole na ścianie sugerują rytualny mord. Policyjna ekipa musi też zająć się tajemniczym morderstwem na polu Stasiaka. W śledztwo zostaje zaangażowane wojsko. **30 min**

## Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny



TV 4, 20.30

PO-CZ ODC.1012-1015

Słoń zostaje zatrzymany za kradzież kryptowalut. Kuba i Iza wątpią w jego winę. Garda i Górka badają sprawę napadu na właścicielkę zakładu kosmetycznego. Jagiełło i Kujawińska szukają naśladowcy Rzeźnika z Wrocławia. **60 min**

## Sprawiedliwi. Trójmiasto



TV 4, 21.30

PO-CZ ODC.129-132

Policja bada sprawę brutalnej egzekucji Narlochów. Kant, dawny kumpel Musashiego, zjawia się ranny przed komendą. Ekipa rusza pod adres, który zdążył im podać. Biała ma zeznawać w procesie Świra. Zostaje porwana przez jego ludzi. **70 min**

## Syn 2



TVP 2, 22.45

CZ ODC.13, 14 Rok 1852.

Komancze i Eli szukają kryjówek. Zagroza im nowe niebezpieczeństwo. Rok 1915. McCullough łączy siły z Pete'em, kiedy pojawia się kolejny wróg. Z pomocą Phineasa zaś walczy z koncernem, który wspiera żądna zemsty Maria Garcia. **95 min**

## FBI 6



AXN, 21.05

PO ODC.13

Maggie wraca z urlopu. Od razu dołącza do ekipy, która prowadzi śledztwo w sprawie śmierci kierowcy ciężarówki Lucasa Chandlera. Wychodzi na jaw, że w rzeczywistości był to powiązany z CIA były żołnierz Nick Ward. **55 min**

## Dzielnica strachu 10



PULS 2, 22.00

PO-CZ ODC.457-460

Ginie trener boksu. Podejrzany staje się jego najzdolniejszy uczeń. Wiking i Kapłan badają sprawę śmierci młodego cudzoziemca. Kolejne śledztwo dotyczy morderstwa studentki, która miała kilku sponsorów. **60 min**

## Detektyw Surprenant: Morderstwo na wyspie

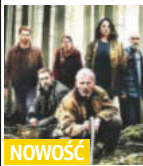


Ale kino+, 20.10

SR ODC.5, 6

Genevieve i Surprenant odnajdują narkotyki i trafiają na nowy trop. Do ostatecznej rozgrywki między detektywem a mordercą dochodzi na otwartym morzu. **110 min**

## Lina



TVP 2, 22.55

SR ODC.1

Grupa naukowców prowadzących badania w lesie na północy Norwegii odkrywa tajemniczą linę, ciągnącą się bez końca między drzewami. Szef ekipy Bernhardt wraz z kilkoma współpracownikami rusza jej śladem. **60 min**

## FBI: Most Wanted 4



AXN, 22.00

PO ODC.3

Agenci wraz z kolegami z DEA podejmują śledztwo w sprawie napadu na sklep jubilerski. Muszą przyjrzeć się Kristin Gaines, która pod przykrywką działała w Miami, rozpracowując rodzinę Zamorów. **55 min**

## Walker: Strażnik



Teksasu 4

AXN, 22.05

WT ODC.10

Walker rozpoczyna nową misję. August zdobywa się na szczerść wobec Geri i Liama, dzieląc się tym, co od dawna go dręczy. Bonham widzi, że z Abby dzieje się coś niepokojącego. **55 min**

## Zabójcza broń 2



AXN, 21.05

SR ODC.12, 13

Riggs poznaje sekret dotyczący zmarłej żony. Trish i Leo wyjaśniają okoliczności morderstwa znajomego. Martin i Roger podejmują śledztwo w sprawie śmierci pacjenta doktora Cahilla. **115 min**

## Agenci NCIS



AXN, 21.05

CZ ODC.9

Ginie student, który odbywał staż pod opieką Delilah McGee. Okazuje się, że na jego laptopie znajdują się ściśle tajne pliki, które w niepowołanych rękach mogą zagrozić bezpieczeństwu państwa. **50 min**



PREMIERA 10.04

## Euforia 3

➔ SERIAL DRAMATYCZNY

Liceum się skończyło, czas zacząć dorosłe życie. Rue (Zendaya) i pozostali młodzi ludzie z Highlands w Kalifornii, po trudnych doświadczeniach szkolnych, muszą stawić czoło nowym wyzwaniom. Dla Bennett oznacza to kolejne starcie z wierzycielami, w tym z groźną szefową gangu narkotykowego Laurie (Martha Kelly). Jules (Hunter Schafer) zacznie rozwijać swoją karierę artystyczną, natomiast Nate (Jacob Elordi) przejdzie dużą przemianę. W jego związku z Cassie (Sydney Sweeney) rozpocznie się nowy etap – para będzie się przygotowywać do ślubu.

HBO  
max

CHCESZ  
WIEDZIEĆ  
WIĘCEJ?  
CZYTAJ  
NETFILM



PREMIERA 10.04

## Wielka Warszawska

➔ DRAMAT SPORTOWY

Udział w najważniejszej gonitwie sezonu wyścigów konnych w Polsce – Wielkiej Warszawskiej – to spełnienie marzeń Krzyska (Tomasz Ziętek). Jednak kiedy młody dżokej poznaje kulisy środowiska wyścigów konnych lat 90., zaczyna rozumieć, że w tym świecie wszystko

zależy od układów i znajomości. W Polsce zmienia się właśnie ustrój polityczny i Krzysiek wierzy, że w nowej rzeczywistości uda mu się pokonać panującą w branży jeździeckiej korupcję. W filmie występuje m.in. Tomasz Kot, który gra Lewandowskiego, właściciela koni startujących w wyścigach.

prime video

PREMIERA 10.04

## Hacks 5

➔ SERIAL KOMEDIOWY

Jean Smart po raz ostatni rozbawi publiczność jako legendarna komiczka Deborah Vance. Po szalonym pobycie w Singapurze i niespodziewanym pogrzebaniu za życia królowa stand-upu postanowi nie tylko odzyskać dawną pozycję, ale też zadbać o wielo-

letnie dziedzictwo. Z kolei Ava (Hannah Einbinder) spróbuje otworzyć się na relacje z rówieśnikami. Choć piąty sezon wielokrotnie nagradzanego Emmy serialu zapowiadany jest jako finałowy, twórcy coraz częściej przyznają, że ani oni, ani aktorzy nie są gotowi na ostateczne pożegnanie.

HBO  
max



JESZCZE  
WIĘCEJ  
**VOD**  
DO WYBORU

**PREMIERA 15.04**

## Prawo Lidii Poët 3

➔ **SERIAL KRYMINALNY**

Rok 1887. Ambitna prawniczka Lidia Poët (Matilda De Angelis), walcząca o prawo do wykonywania zawodu, bierze udział w budzącym kontrowersje procesie przyjaciółki, oskarżonej o zamordowanie męża. Sprawa szybko zaczyna dzielić opinię publiczną – jedni

uważają, że kobieta powinna zostać uznana za winną, inni są przekonani, że zabiła w obronie własnej. Proces i zaangażowanie Lidii zaczyna odbijać się na karierze politycznej Enrica (Pier Luigi Pasino), który dopiero co został posłem i stara się pomóc Lidii wrócić do zawodu.

**NETFLIX**

**PREMIERA 10.04**

## Skutki uboczne

➔ **CZARNA KOMEDIA**

Kiedy hollywoodzki gwiazdor Reef Hawk (Keanu Reeves) staje się celem szantażu związanego z kompromitującym go nagraniem, dociera do niego, że nadszedł czas, by stawić czoło demonom przeszłości. Ujawnienie nagrania grozi nie tylko zrujnowaniem jego karie-

ry, ale również poważnymi konsekwencjami dla wielu niewinnych osób. Przyparty do muru Hawk prosi o pomoc dwoje najbardziej zaufanych przyjaciół – Kyle (Cameron Diaz) i Xandera (Matt Bomer). Razem sporządzają listę osób, które mogą żywić do Reefa urazę i mieć powód, by go zniszczyć.



**PREMIERA 11.04**

## Surfer

➔ **THRILLER**

Wychowany w surferskim duchu mężczyzna (Nicolas Cage) od lat próbuje nabyć dom na plaży w Luna Bay, który niegdyś należał do jego ojca. Pewnego dnia zabiera do nieruchomości swojego nastoletniego syna, chcąc pokazać mu, gdzie dorastał i uczył się

surfingu. Ale po przybyciu na miejsce ojciec i syn zostają zaatakowani przez grupę agresywnych surferów broniących plaży i zmuszeni do jej opuszczenia. Po tym incydencie mężczyzna popada w jeszcze większą obsesję na punkcie domu i postanawia zrobić wszystko, żeby sfinalizować transakcję.

**CANAL+**

**JUŻ DOSTĘPNA**

## Podlasie

➔ **KOMEDIA**

Gdy narastające problemy finansowe sprawiają, że ślub Haliny (Anna Seniuk) i Jana (Artur Barciś) staje pod znakiem zapytania, jej przyjaciele i bliscy wpadają na nietypowy pomysł. Postanawiają ściągnąć do podlaskiej wsi jak najwięcej turystów, licząc, że napływ

gości przyniesie również dodatkowe pieniądze. Ale kiedy okazuje się, że naturalne uroki Podlasia mogą nie wystarczyć, mieszkańcy idą na całość – tworzą w zbożu kręgi i rozpuszczają plotkę, jakoby we wsi wylądowało UFO. Komedia jest kontynuacją filmu „Nic na siłę” z 2024 roku.



**NETFLIX**

**TELETYDZIEŃ 19**

Nasz hit

# Wyspy. Laboratoria natury

**PT BBC Earth, 16.30** Na odizolowanych lądach przyroda rządzi się własnymi prawami. Powstają unikalne ekosystemy, a przedstawiciele fauny mierzą się z innymi wyzwaniami niż ich kontynentalni krewniacy.

Na oddzielonych od kontynentów lądach rozwija się niepowtarzalny ekosystem. To królestwo jedynej w swoim rodzaju fauny i flory. Dokumentaliści zabierają widzów w podróż po najbardziej wyjątkowych spośród wysp – rozsiansych od Arktyki po strefy tropikalne. Wykorzystują zaawansowane techniki filmowania, by pokazać zachodzące w przyrodzie procesy.

Na trasie wyprawy znajduje się zarówno będąca azylem orangutanów wyspa Borneo,

jak i arktyczna Ziemia Baffina – królestwo niedźwiedzi polarnych, narwali i fok. Filmowcy podążają za wybranymi gatunkami zwierząt, by pokazać, jak zaadaptowały się one do wyzwań wyspiarskiego środowiska.

### Perła kanadyjskiej natury

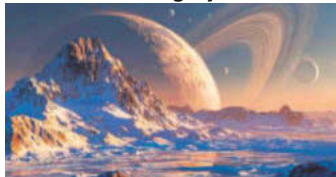
Pierwszy przystanek podróży to wyspa Vancouver, którą obmywają wody Oceanu Spokojnego. Animacje komputerowe ukazują niezwykle ukształtowanie lądu, na którym

króluje las deszczowy strefy umiarkowanej. Nieopodal plaży mieszka między innymi stado wilków, które w przeciwieństwie do swoich kontynentalnych kuzynów spożywają przede wszystkim owoce morza.

Wyspę przecina pasmo górskie – siedlisko orła bieliaka. W jego menu są świstaki, trudne do schwywania nawet dla wytrawnych łowców. Część zdjęć zrealizowano pod wodą, ukazując magiczny świat kijańek oraz kałanów morskich.

### Kosmiczne horyzonty

**ND National Geographic, 14.00**



Wyprawa przez Układ Słoneczny. W pierwszym odcinku naukowcy przeanalizują możliwość istnienia mikroobów na innych planetach. Opowiedzą o obiektach podobnych do Ziemi.

20 TELETYDZIEŃ

### Niezwykłe podróże kolejają...

**PO Planete+, 20.50**



Philippe Gougler podziwia Austrię z perspektywy pasażera pociągu. Dociera do ośrodka narciarskiego. Kolejnym etapem wyprawy jest Wiedeń, gdzie podróżnik odkrywa magię walca.

### Królestwo mokradeł

**WT TVP 1, 12.55**



Wizyta w Parku Narodowym Kakadu w Australii. Region ten od miesięcy doświadcza intensywnych tropikalnych opadów. Dla krokodyla różańcowego jest to ulubiona pora roku.

### HISTORIA I BIOGRAFIE

#### Życie i śmierć Bedricha...

**SO Planete+, 22.00**



Bedrich Smetana uznawany jest za ojca czeskiej muzyki narodowej. Naznaczony osobistymi tragediami, stracił słuch, lecz nie przestał komponować. Jego biografia pełna jest zagadek.

#### II wojna światowa...

**ND WP, 11.00**



Opowieść o wyścigu aliantów dążących do jak najszybszego zakończenia II wojny światowej w Europie. Archiwalne materiały przypominają m.in. atak na Pearl Harbor i walki na Pacyfiku.

#### Ostatni bój. Legenda 300...

**PO CANAL+ PREMIUM, 10.20**



W 480 roku p.n.e. garstka Spartan stawiała zaciekle opór armii Kserksesa. Przebieg tego starcia i wojen perskich opisał Herodot. Czy możemy ufać słowom greckiego historyka?

#### Dzieci-żołnierze. Historia...

**CZ Fokus TV, 23.00**



Hitler szkolił na żołnierzy dzieci w wieku od 9 do 17 lat. Po wojnie grupę takich rekrutów poddano reedukacji we Francji. Jeden z nich, dziś 92-letni mężczyzna, opowie o swoich losach.

## CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

### Ludzie z mikroplastiku

SO TVP Dokument, 19.00



Wszeghobecny mikroplastik coraz częściej przenika do narządów człowieka – w tym do jelit oraz mózgu. Naukowcy badają jego możliwy związek z rozwojem demencji.

### How to Boost Your Brain...

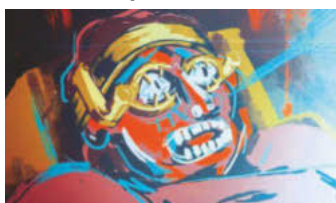
WT BBC Earth, 22.55



Twórcy dokumentu dociekają, czy zmieniając styl życia, można poprawić funkcjonowanie swojego mózgu. Eksperci przybliżą najnowsze badania na ten temat. Nie zabraknie praktycznych rad.

### Mechaniczna pomarańcza...

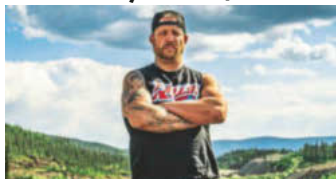
SR Planete+, 22.00



Dystopijna powieść Anthony'ego Burgessa wciąż rodzi pytania i kontrowersje. Autorzy dokumentu zastanawiają się, czy gloryfikuje ona przemoc, czy raczej jest refleksją na temat jej źródeł.

### Gorączka złota 16

CZ Discovery Channel, 21.00



Poszukiwacze cennego kruszcu z Jukonu mierzą się z nowymi wyzwaniami. Parker chce odmienić nieudany sezon. Kupuje teren zwany Złotą Gęsią. Kevin ma problemy z nowym pracownikiem.

## DOM I KUCHNIA

### Tajemnice indyjskich...

SO CANAL+ KUCHNIA, 19.20



Asma Khan prezentuje dania inspirowane rodzinnymi przepisami. Przygotuje curry z krewetkami tygrysimi, pikantny omlot i rybę w sosie curry. Na koniec poda delikatny deser kokosowy.

### Mam zamek 3

PO Planete+, 18.45



Michał Wójcik odwiedza ludzi ratujących zabytki, które niemal zniknęły z mapy Polski. Tym razem pozna dzieje pałacu w Dolniku, który w epoce swej świetności zwany był małym Sanssouci.

### Grill party u Valerii

WT Food Network, 20.10



Aktorka i autorka książek kucharskich, Valerie Bertinelli, razem z przyjaciółkami przyrządza ulubione potrawy. Gotowanie staje się okazją celebrowania łączącej ich więzi.

### Ucieczka na wieś 25

CZ CANAL+ DOMO, 18.00



Carrie planuje przeprowadzkę do hrabstwa Kent, zwanego ogrodem Anglii. Przez wiele lat mieszkała za granicą. Czy eksperci zdolają znaleźć nieruchomości odpowiadające jej kryteriom?

## MOTORYZACJA I TECHNIKA

### Megarakieta NASA

PT BBC Earth, 13.25



Kulisy powstania i prezentacja możliwości rakiety skonstruowanej do dalekodystansowych lotów kosmicznych. O projekcie opowiedzą naukowcy zaangażowani w jego realizację.

### Moto kombat

ND TVN Turbo, 22.00



Sebastian „Kickster” Kraszewski i Łukasz Bąk konfrontują chińskie samochody z międzynarodową konkurencją. Przeprowadzają rzetelne testy, by sprawdzić dzieła motoryzacji z Państwa Środka.

### Mike Brewer: przerobić...

SR Discovery Channel, 16.00



Pasjonat motoryzacji pokazuje, jak wygląda codzienność w jego salonie samochodowym. Testuje reakcje na najnowszy projekt – pickupa stworzonego na specjalne zamówienie.

### Supersamoloty bojowe

CZ CANAL+ 360, 19.50



Spitfire'y zyskały miano samolotów, które ocalały wolny świat. Należą do najświetniejszych myśliwców II wojny światowej. Brały udział w licznych bitwach. Program pokaże ich możliwości.

## MOCNE OPOWIEŚCI

### Ciemna strona Everestu

SO TVP Dokument, 20.10



Losy ludzi gotowych ryzykować własne życie lub bezpieczeństwo współtowarzyszy wyprawy, by dotrzeć na szczyt. Widzowie ujrzą filmy z akcji ratunkowych i poznają dramatyczne relacje.

### Operacja Trump. Rosyjscy...

ND Fokus TV, 22.00



Twórcy dokumentu, zrealizowanego niczym thriller szpiegowski, zgłębiają temat wpływów Rosji w USA. Przeglądają się między innymi polityce Donalda Trumpa i jego relacjom z Putinem.

### Katastrofa w przestworzach

PO National Geographic, 21.00



Kulisy śledztwa w sprawie katastrofy Widerøe Flight 839. Tuż po starcie z wietrznej norweskiej wyspy rozpoczęła się desperacka walka pilotów. Maszyna wpadła do Atlantyku.

### Kto rządzi światem?

WT TVP Dokument, 21.05



Zasoby energii od dawna stanowią narzędzie nacisku. Rosnąca zależność od dostaw z zagranicy oraz względy środowiskowe skłaniają wiele krajów do inwestycji w jej odnawialne źródła.

## FAMILIJNY

## KOMEDIA

## KOMEDIA ROMANTYCZNA

## DRAMAT



### Szczęście Mikołajka

**PT Polsat Film, 14.45**

Rok 1955. Pisarz René Goscinny i rysownik Jean-Jacques Sempé wymyślają małego Mikołajka. Postać ożywa. Poznaj historię swoich twórców. Urzekająca wizualnie animacja.

**100 min** Francja/Luksemburg/Kanada 2022 reż. A. Fredon, B. Massoubre, dub. M. Podsiadło

### Wieczny student

**PT PULS 2, 20.00**

Podrywacz i lekkoduch musi zdobyć fundusze na życie. Zamierza urządzić wielką imprezę. Pełna niewyszukanych gagów historia z dobrze dobranym do roli Ryanem Reynoldsem.

**120 min** Niem./USA 2002 reż. W. Becker, wyk. R. Reynolds, T. Reid, T. Matheson, K. Penn

### Bajecznie bogaci Azjaci

**PT TVN 7, 20.00**

Amerykanka odwiedza rodzinę ukochanego w Singapurze. Jego zamożni krewni stają się wyzwaniem dla związku. Orientalna historia miłosna oparta na motywach książki Kevina Kwana.

**155 min** USA 2018 reż. J. M. Chu, wyk. S. Mizuno, G. Chan, Awkwafina, L. Lu

**NA FAKTACH**

### Silent Twins

**PT TVP Kultura, 20.05**

Bliźniaczki Jennifer i June przestają się komunikować ze światem. Z czasem ich tajemnicza zмова milczenia nabiera toksycznego charakteru. Zwycięzca festiwalu filmowego w Gdyni w 2023 r.

**125 min** Pol./Wlk. Bryt./USA 2022 reż. A. Smoczyńska, wyk. L. Wright, T. Lawrence



**PREMIERA W TV**



### Kurozając i zagadka Chomika Ciemności

**SO PULS 2, 19.00**

Przygody jedyne w swoim rodzaju zwierzaka, który został przygnięty przez Króla Piotra. Oryginalny pomysł, dużo rozrywk i oraz ciekawe postacie.

**110 min** Bel./Fr. 2022 reż. B. Stassen, B. Mousquet, dub. N. Rozbicki, W. Gąsiewska

### Sami swoi. Początek

**SO TVN Fabuła, 22.40**

Prequel słynnej trylogii Sylwestra Chęcińskiego. Produkcja stanowi pełnometrażowy debiut reżyserki aktora Artura Żmijewskiego. Tym razem w rolę Kazimierza Pawlaka wcielił się Adam Bobik.

**150 min** Polska 2023 reż. A. Żmijewski, wyk. A. Bobik, K. Dziuba, P. Gałązka, W. Humaj

### Słyszeliście o Morganach?

**SO Polsat 2, 18.10**

Meryl i Paul planują rozwód. Jako świadkowie koronni muszą się jednak ukrywać. Razem trafiają na prowincję. To szansa dla ich związku. Za kamerą stanął autor „Dwóch tygodni na miłość”.

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

### Narodziny gwiazdy

**SO TVN, 22.20**

Remake słynnego musicalu z 1937 roku. Artysta Jackson zmaga się z kryzysem. Trafia na występ początkującej piosenkarki Ally – w tej roli Lady Gaga. Dostrzega w niej olbrzymi potencjał.

**155 min** USA 2018 reż. B. Cooper, wyk. L. Gaga, B. Cooper, S. Elliott, A. D. Clay



### Shrek Trzeci

**ND TVN 7, 18.05**

Dobroduszny ogr poszukuje następcy króla Zasadmiogrodu. Pod jego nieobecność Książę z Bajki planuje zamach stanu. Udana parodia disneyowskich filmów. Zabawne dialogi.

**115 min** USA 2007 reż. R. Hui, C. Miller, dub. Z. Zamachowski, J. Stuhr, W. Malajkat



**PREMIERA W TV**

### Vinci 2

**ND HBO, 20.00**

Były złodziej Cuma mieszka w Hiszpanii. Gdy dowiaduje się, że dawny rywal planuje spektakularny napad w Krakowie, postanawia go ubiec. Udana kontynuacja w świetnej obsadzie.

**120 min** Polska 2025 reż. J. Machulski, wyk. R. Więckiewicz, B. Szyk, K. Baar, M. Dorociński



### Listy do Julii

**ND TVP 1, 22.50**

Amerykanka Sophie jedzie z narzeczonym do Werony. Pomaga tam spotkać się parze, którą los rozdzielił w 1957 roku. Produkcja ukazująca miłość przez pryzmat różnych pokoleń.

**115 min** USA 2010 reż. G. Winick, wyk. A. Seyfried, C. Egan, G. G. Bernal, V. Redgrave



### Ława przysięgłych

**ND STOPKLATKA, 20.00**

Adaptacja prozy Johna Grishama. Wdowa po mężczyźnie zastrzelonym przez szaleńca wytacza proces producentowi broni. Adwokat korporacji chce przekupić członków ławy przysięgłych.

**160 min** USA 2003 reż. G. Fleder, wyk. J. Cusack, G. Hackman, D. Hoffman, R. Weisz

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

## SENSACJA I THRILLER



### Koliber

**PT TV Puls, 22.00**

Jason Statham wciela się w weterana wojennego, który dostaje szansę wykorzystania cudzej tożsamości, by odmienić los. U boku gwiazdy kina akcji wystąpiła polska aktorka Agata Buzek.  
**120 min** USA/Wielka Brytania 2013 reż. S. Knight, wyk. J. Statham, A. Buzek, V. McClure

## AKCJA I PRZYGODA



### Jack, pogromca olbrzymów

**PT TVN Fabuła, 20.00**

Syn farmerów otwiera bramę dzielącą świat ludzi i olbrzymów. By uratować królestwo, musi wykazać się sprytem i odwagą. Scenariusz filmu został zainspirowany baśnią o Jasiu i magicznej fasoli.  
**155 min** USA 2013 reż. B. Singer, wyk. N. Hoult, E. Tomlinson, E. McGregor, S. Tucci

## HORROR I SF



### Meg

**PT TVN, 20.00**

Łódź podwodna zostaje zaatakowana przez prehistoryczną bestię. Naszpikowane efektami specjalnymi spotkanie z legendarnym megalodonem, któremu czoło stawia nieustraszony nurek.  
**145 min** USA/Chiny 2018 reż. J. Turteltaub, wyk. J. Statham, L. Bingbing, R. Rose

## KLASYKA



### Seksmisja

**PT Kino Polska, 20.00**

Zahibernowani mężczyźni budzą się w świecie zdominowanym przez kobiety. Aktorski popis Olgierda Łukaszewicza oraz Jerzego Stuhra w pastiszu utrzymanym w konwencji SF.  
**155 min** Pol. 1983 reż. J. Machulski, wyk. J. Stuhr, O. Łukaszewicz, B. Strykiówna



### Skyfall

**SO TVP 1, 21.25**

Siedziba MI6 została zaatakowana przez zamachowców. Ginie wielu agentów. Bond ma wytropić sprawców. Daniel Craig po raz trzeci w roli szpiega wszech czasów. Oscar za tytułową piosenkę.  
**150 min** Wlk. Bryt./USA 2012 reż. S. Mendes, wyk. D. Craig, J. Dench, J. Bardem, R. Fiennes



### xXx: Następny poziom

**SO Polsat, 22.00**

Sequel hitu Roba Cohena z 2002 r. Szef Narodowej Agencji Bezpieczeństwa USA odkrywa, że sekretarz obrony planuje zamach stanu. Prosi o pomoc kompana z wojska. Musi uwolnić go z więzienia.  
**125 min** USA 2005 reż. L. Tamahori, wyk. I. Cube, S. L. Jackson, W. Dafoe, S. Speedman



### Incepcja

**SO TVN 7, 22.25**

Dom Cobb potrafi wnikać do ludzkiego umysłu. Podejmuje się misji zaszczepienia pewnej idei przyszłemu właścicielowi międzynarodowego koncernu. Wizjonerski obraz nagrodzony czterema Oscarami.  
**180 min** USA/Wlk. Bryt. 2010 reż. C. Nolan, wyk. L. DiCaprio, J. Gordon-Levitt, E. Page



### Czterysta batów

**SO TVP Kultura, 17.30**

Nastoletni Antoine Doinel nie może porozumieć się z rodziną. Ucieka z domu. W poprawczaku poświęca się swojej wielkiej pasji, którą jest kino. Scenariusz nominowano do Oscara.  
**110 min** Francja 1959 reż. F. Truffaut, wyk. J. Léaud, C. Maurier, A. Rémy, G. Decombe



### Bullet Train

**ND Polsat 2, 20.45**

Płatny zabójca ma przejąć w pociągu walizkę pełną gotówki. Misja jest związana z zadaniami czwórki innych pasażerów. David Leitch, reżyser „Atomic Blonde”, przeniósł na ekran książkę Kôtarô Isaki.  
**160 min** Jap./USA 2022 reż. D. Leitch, wyk. B. Pitt, J. King, A. Taylor-Johnson, B. T. Henry



### Londyn w ogniu

**ND TV Puls, 20.00**

Terroryci przeprowadzają atak w czasie pogrzebu brytyjskiego premiera. Agent Banning musi chronić życie prezydenta USA. Pełna napięcia i akcji kontynuacja „Olimpu w ogniu”.  
**120 min** Wlk. Bryt./USA/Bułgaria 2016 reż. B. Najafi, wyk. G. Butler, A. Eckhart



### Wyścig z czasem

**ND TVP 2, 22.25**

Oparta na oryginalnym pomysłe niepokojąca wizja przyszłości. Nieśmiertelni bogacze żyją kosztem ubogich ludzi umierających młodo. Mieszkaniec getta postanawia obalić bezduszny system.  
**120 min** USA 2011 reż. A. Niccol, wyk. J. Timberlake, O. Wilde, S. Oostwald, J. Galecki



### Kogel-mogel

**ND TVN, 21.25**

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

## FAMILIJNY



### Psi Patrol: Wielki film

**PO TVN Fabuła, 17.15**

Pełnometrażowa wersja przygód bohaterów serialu. Za sprawą odłamka meteorytu drużyna piesków zyskuje niezwykle moce. Tymczasem Humdinger ucieka z więzienia i łączy siły z nieobliczalnym sojusznikiem.

**105 min** USA/Fr./Kan. 2023 reż. C. Brunker, dub. A. Sroka-Hryń, S. Kubiak, B. Melzer

## KOMEDIA



### Starsky i Hutch

**PO Paramount Network, 18.00**

Kalifornia. Dwaj policyjni partnerzy prowadzą śledztwo w sprawie śmierci mężczyzny. Trop wiedzie do narkotykowego bossa. Ben Stiller i Owen Wilson w filmie nawiązującym do popularnego serialu z lat 70.

**120 min** USA 2004 reż. T. Phillips, wyk. O. Wilson, B. Stiller, S. Dagg, F. Williamson

## KOMEDIA ROMANTYCZNA



### Dora Heldt: Ucieczka ciotki Inge

**PO Romance TV, 21.55**

Christine udaje się na wakacje na wyspę Sylt. Spotyka matkę chrzestną, która odziedziczyła dom po przyjaciółce i chce tam zamieszkać z rodziną. Pewien prawnik mieszka jej szczy.

**115 min** Niem. 2011 reż. M. von Seydlitz, wyk. G. Dohm, P. Sattmann, J. Stinshoff

## DRAMAT



### Captain Fantastic

**PO Polsat Film, 21.00**

Wychowujący dzieci wbrew schematom ojciec zaczyna wątpić w swoje antyestablishmentowe i utopijne poglądy, kiedy jego rodzinę dotyka tragedia. Poruszająca kreacja nominowanego do Oscara Viggga Mortensena.

**155 min** USA 2016 reż. M. Ross, wyk. V. Mortensen, G. MacKay, S. Isler, A. Basso



### Za duży na bajki

**WT TVN Fabuła, 16.50**

Waldek jest pasjonatem gier. Pod nieobecność mamy trafia pod opiekę ciotki. Narzuca mu ona nieznaną dotąd rygor. Nagroda Specjalna na festiwalu Młodzi i Film 2022 dla scenarzystki Agnieszki Dąbrowskiej.

**130 min** Polska 2022 reż. K. Rus, wyk. M. Karaś, A. Fijałkowska, P. Siemek, D. Kolak



### Oszustki

**WT Super Polsat, 21.10**

Dystygowana Brytyjka i spontaniczna Australijka mają wprawę w naciąganiu mężczyzn. Stają do rywalizacji, gdy w oko wpada im milioner. Anne Hathaway i Rebel Wilson w duecie opartym na przeciwieństwach.

**110 min** USA 2019 reż. C. Addison, wyk. A. Hathaway, R. Wilson, A. Sharp, D. Norris



### Dorwać byłą

**WT Polsat Film, 18.45**

Perypetie skłóconej pary, łączące romans i humor z kryminalną intrygą. Milo jest łowcą nagród. Ma doprowadzić przed sąd byłą żonę – dziennikarkę, która wpadła na trop afery. Los sprawia, że staje po jej stronie.

**135 min** USA 2010 reż. A. Tennant, wyk. G. Butler, J. Aniston, G. Perez, J. Garland



### Wieloryb

**WT TVP Kobieta, 22.30**

Chorobliwie otyły Charlie jest uwięziony w mieszkaniu. Od lat egzystuje zepchnięty na margines świata. Zyskuje szansę na odmianę swojego losu. Kino na światowym poziomie. Oscar dla Brendana Frasera.

**125 min** USA 2022 reż. D. Aronofsky, wyk. B. Fraser, S. Sink, T. Simpkins, H. Chau



### W pustyni i w puszczy

**ŚR Kino Polska, 13.05**

Egzotyczna przygoda na motywach powieści Henryka Sienkiewicza. Egipt. Staś i Nel, dzieci europejskich inżynierów, zostają porwane. Trafiają w ręce przywódcy mużłamanów. Udaje im się uciec. Muszą odnaleźć drogę do domu.

**165 min** Pol. 2001 reż. G. Hood, wyk. K. Sawka, A. Fidusiewicz, A. Żmijewski



### Tower Heist: Zemsta cieciców

**ŚR Polsat, 22.50**

Humor, wciągająca intryga, gwiazdorska obsada i nawiązania do klasyki kina. Oszukani mężczyźni chcą odzyskać oszczędności życia. Planują zuchwały skok – włamanie do apartamentowca, w którym mieszka wróg.

**130 min** USA 2011 reż. B. Ratner, wyk. B. Stiller, E. Murphy, C. Affleck, A. Alda



### Polowanie na druhny

**ŚR TVN 7, 23.35**

John i Jeremy wprasają się na wesele, aby uwodzić kobiety. W końcu notoryczni podrywacze sami wpadają w sidła miłości. Owen Wilson i Vince Vaughn po latach stworzyli kolejny udany duet kumpli w „Stażystach”.

**150 min** USA 2005 reż. D. Dobkin, wyk. O. Wilson, V. Vaughn, C. Walken, R. McAdams



### Różyczka

**ŚR TVP Kultura, 20.00**

Na zlecenie agenta SB i zarazem kochanka Kamila inwigiluje cenionego pisarza. Zdobywa jego zaufanie i zostaje partnerką. Scenariusz zainspirowany życiem Pawła Jasienicy. Złote Lwy na festiwalu w Gdyni.

**130 min** Pol. 2010 reż. J. Kidawa-Błoński, wyk. A. Seweryn, M. Boczarzka, R. Więckiewicz



### W 80 dni dookoła świata

**CZ Ale kino+, 16.00**

Adaptacja powieści Juliusza Verne'a. XIX wiek. Wynalazca Phileas Fogg podejmuje wyzwanie rzucone przez londyńskich naukowców. Zamierza okrążyć Ziemię w niecałe trzy miesiące.

**140 min** USA/Niem./Irlandia 2004 reż. F. Coraci, wyk. J. Chan, S. Coogan, C. D. France



### Masz ci los!

**CZ TV Puls, 20.00**

Bliscy starszuszka walczą o zwycięski kupon loterii, który został pochowany z seniorem. Książd ma własny pomysł na zdobycie losu. Doskonały czarny humor plus znakomita obsada.

**115 min** Pol. 2023 reż. M. Głowacki, wyk. M. Sikorski, P. Głowacki, S. Bohosiewicz



### Wróć do mnie

**CZ Polsat, 22.55**

Porzuceni przez partnerów Emma i Peter przypadkowo się poznają. Obmyślają plan odzyskania ukochanych. Rezultat intrygi jest zaskakujący. Ciepła historia na poprawę humoru.

**150 min** USA 2022 reż. J. Orley, wyk. C. Day, J. Slate, S. Eastwood, M. Jacinto, G. Rodriguez



### Lot

**CZ STOPKLATKA, 20.00**

William wylądował uszkodzonym samolotem, ratując życie prawie stu pasażerów. Na jaw wychodzi, że był wówczas pod wpływem alkoholu i narkotyków. Dwie nominacje do Oscara.

**170 min** USA 2012 reż. R. Zemeckis, wyk. N. Velazquez, D. Washington, C. Cabassa

## SENSACJA I THRILLER



### John Wick

**PO TVN, 22.40**

Legendarny płatny zabójca porzucił krwawy fach z miłości do żony. Pragnienie zemsty sprawia jednak, że ponownie chwytają za broń. Mocne kino akcji z gwiazdą kultowego „Matriksa” Keanu Reevesem.

**120 min** USA 2014 reż. C. Stahelski, D. Leitch, wyk. K. Reeves, M. Nyqvist, A. Allen, W. Dafoe

## AKCJA I PRZYGODA



### Batman: Początek

**PO TVN 7, 21.00**

Dziedzinfortuny staje się strażnikiem Gotham. Wyposażony w zaawansowane technologicznie gadżety wypowiada wojnę bandytom. Oparta na twórczości Boba Kane'a i Billa Finger'a historia komiksowego bohatera.

**175 min** USA/Wlk. Bryt. 2005 reż. C. Nolan, wyk. C. Bale, M. Caine, L. Neeson, K. Holmes

## HORROR I SF



### Venom 3: Ostatni taniec

**PO Polsat, 21.40**

Finał trylogii przedstawiającej losy antybohatera z uniwersum Marvela. Ścigany przez FBI Eddie i żyjący w jego ciele symbiont muszą się ukrywać. Podąża za nimi wysłannik potężnego Knulla z kosmosu.

**135 min** USA/Wlk. Bryt./Kan. 2024 reż. K. Marcel, wyk. T. Hardy, C. Ejiofor, J. Temple

## KLASYKA



### Woźąc panią Daisy

**PO TVP Kultura, 23.10**

Opowieść o przyjaźni między dystyngowaną damą a jej szoferem. Akcja rozgrywa się w latach 1948-1973, kiedy Ameryka doświadcza przemian obyczajowych. Cztery Oscary, w tym dla wybitnej kreacji Jessiki Tandy.

**110 min** USA 1989 reż. B. Beresford, wyk. J. Tandy, M. Freeman, D. Aykroyd, P. LuPone



### Zabójca broń 2

**WT TVN 7, 21.00**

Sequel zapoczątkowanego w 1987 roku cyklu o pozornie niedobrych policjantach, których grają Mel Gibson i Danny Glover. Stawiają oni czoło handlarzom narkotyków chronionych dyplomatycznym immunitetem.

**145 min** USA 1989 reż. R. Donner, wyk. M. Gibson, D. Glover, J. Pesci, P. Kensit



### Lara Croft Tomb Raider: Kolebka życia

**WT TVN Fabuła, 20.00**

Obraz twórcy hitu „Speed – niebezpieczna szybkość”. W roli tytułowej wystąpiła Angelina Jolie. Badaczka szuka starożytnego artefaktu. Od jej misji zależą losy ludzkości.

**160 min** USA/Niem./Jap. 2003 reż. J. de Bont, wyk. A. Jolie, G. Butler, C. Hinds, C. Barrie



### Ludzkie dzieci

**WT Kino TV, 20.00**

Alfonso Cuarón, twórca „Grawitacji”, przeniósł na ekran niepokojącą wizję przyszłości według P.D. James. Na Ziemi przestają się rodzić dzieci. Ostatnią nadzieją staje się ciężarna emigrantka, której strzeże Theodore.

**150 min** Jap./USA/Wlk. Bryt. 2006 reż. A. Cuarón, wyk. C. Owen, J. Moore, M. Caine



### Tunel

**WT STOPKLATKA, 20.00**

Katastroficzny klasyk z imponującymi w latach 90. efektami specjalnymi. W tunelu łączącym Manhattan z New Jersey dochodzi do eksplozji i pożaru. Były szef służb ratowniczych robi wszystko, by ocalić uwięzionych.

**145 min** USA 1996 reż. R. Cohen, wyk. S. Stallone, A. Breneman, V. Mortensen



**PREMIERA W TV**

### Przetrwaj piekło

**SR TV Puls, 22.00**

Świat pustoszy śmiertelny wariant koronawirusa. Sarah ściga fanatyczny Aaron, przekonany, że dziewczyna stanowi klucz do stworzenia lekarstwa. W roli głównej Jonathan Rhys Meyers, laureat Złotych Globów.

**110 min** USA 2021 reż. J. Keeyes, wyk. J. R. Meyers, J. Malkovich, R. Modine



### Punisher

**SR Polsat Film, 21.00**

Thomas Jane kontra John Travolta w adaptacji komiksu. Frank Castle chce odejść z FBI. Podczas ostatniej akcji ginie syn bandyty. Ten z zemsty każe zabić agenta i jego bliskich. Cudem ocalały Castle szykuje odwet.

**155 min** Niemcy/USA 2004 reż. J. Hensleigh, wyk. T. Jane, J. Travolta, W. Patton, E. Jemison



### Inwazja

**SR TVN Fabuła, 20.00**

Adaptacja książki Jacka Finneya „Inwazja porywaczy ciała” z gwiazdorskim duetem Nicole Kidman – Daniel Craig. Wskutek działania tajemniczej substancji ludzie tracą emocje. Nadzieją na ocalenie jest chłopiec.

**135 min** USA/Australia 2007 reż. O. Hirschbiegel, wyk. N. Kidman, D. Craig, J. Bond



### Panny z Wilka

**SR TVP 1, 23.15**

Nominowana do Oscara nastrojowa ekranizacja opowiadania Jarosława Iwaszkiewicza. Nostalgiczny powrót do krainy młodości i próby wskrzeszenia przeszłości okazują się dla Wiktora wielkim rozczarowaniem.

**125 min** Pol./Fr. 1979 reż. A. Wajda, wyk. D. Olbrychski, A. Seniuk, M. Komorowska



### Krwawe igrzyska

**CZ TV 4, 22.40**

Trenująca sztuki walki Amy Johnston daje popis swoich umiejętności w efektowych pojedynkach. Jako Jane bierze udział w nielegalnym turnieju, w którym mierzą się wysportowane kobiety.

**125 min** Hongkong 2016 reż. C. Nahon, wyk. A. Johnston, M. Hofmann, J. Wu, K. Wu



### Holmes i Watson

**CZ Super Polsat, 21.10**

Will Ferrell i John C. Reilly wcielają się w bohaterów prozy Arthura Conan Doyle'a. Odkrywają, że królowej zagraża przebiegły Moriarty. Mają zaledwie cztery dni, aby ją ocalić.

**105 min** USA/Kanada 2018 reż. E. Cohen, wyk. W. Ferrell, J. C. Reilly, R. Hall, R. Brydon



### RoboCop

**CZ Kino TV, 22.35**

Remake klasyka SF z 1987 r. Umysł śmiertelnie ранego policjanta naukowcy łączą z wyrafinowaną maszyną. Superglina wymyka się spod kontroli i rusza śladem swoich zabójców.

**140 min** USA 2014 reż. J. Padilha, wyk. J. Kinnaman, G. Oldman, M. Keaton, A. Cornish



### Popiół i diament

**CZ TVP Kultura, 20.10**

Rok 1945. Żołnierz AK dostaje zadanie zlikwidowania sekretarza PPR. Targają nim wątpliwości. Kultowy film Andrzeja Wajdy z najświetniejszą rolą Zbigniewa Cybulskiego.

**115 min** Polska 1958 reż. A. Wajda, wyk. Z. Cybulski, E. Krzyżewski, W. Zastrzyński



**Katarzyna Kawa** jest w polskiej kadrze specjalistką od debla.

**Magda Linette** dużo czerpie od Agnieszki Radwańskiej, która jest jej mentorką.

**Elina Switolina** na początku kwietnia zajmowała siódme miejsce w rankingu WTA.

**TENIS • PUCHAR BILLIE JEAN KING: POLSKA – UKRAINA**

# Oszukać przeznaczenie

Biało-Czerwone czeka arcytrudna misja. By zakwalifikować się do finałów PBJK w Shenzhen, muszą pokonać bardzo silne rywalki i to bez wsparcia Igi Świątek.

☉ **1. DZIEŃ PT 10.04 godz. 16.00** **POLSAT SPORT 1**

Zwycięstwo reprezentacji Polski w styczniowym United Cup miało być zapowiedzią udanego sezonu dla rodzimego tenisa. Rzeczywistość jednak okazała się mniej kolorowa od oczekiwań, głównie za sprawą Igi Świątek.

## Kłopoty liderki

Nasza najlepsza tenisistka w pierwszym kwartale 2026 roku nie wygrywała tak często, jak nas do tego przyzwyczaiała. Czarę goryczy przelała porażka z Magdą Linette w turnieju w Miami, która wywołała trzęsienie ziemi w jej sztabie szkoleniowym.

Iga zakończyła współpracę z trenerem Wimem Fissette'em. Następnie przyznała, że potrzebuje regeneracji po trudach ostatnich tygodni. Właśnie z tego powodu zabrakło jej w składzie reprezentacji Polski na mecz z Ukrainą o awans do turnieju finałowego Pucharu Billie Jean King. Ten we wrześniu odbędzie się w Shenzhen.

## Nie lada wyzwanie

To poważne osłabienie naszej kadry, która nawet ze Świątek nie byłaby faworytką konfrontacji w Gliwicach. Ukraina to bowiem jedna z najlepszych żeńskich drużyn na świecie, mająca w swoich szeregach tak uznane za-

wodniczki, jak Marta Kostniuk czy Elina Switolina, która niedawno pokonała Świątek w ćwierćfinale Indian Wells Open. Pod nieobecność Raszyńianki liderką Biało-Czerwonych ma być Magda Linette. Poznanianka pod koniec marca musiała wycofać się z turnieju w Charlestonie z powodu choroby. Oby wykurowała się na mecz w rozgrywkach reprezentacyjnych. Oprócz niej Dawid Celt powołał do kadry: Maję Chwalińską, Katarzynę Kawę, Lindę Klimovicovą i Martynę Kubkę. Ta ostatnia była ważną częścią naszego debla w listopadowych meczach z Nową Zelandią (3:0) i Rumunią (3:0) w eliminacjach PBJK.

Rywalizacja z Ukrainą rozpocznie się w piątek, gdy zostaną rozegrane dwa mecze singlowe. Na sobotę zaplanowano spotkanie deblistik i decydujące starcia w grze pojedynczej.

## Wrócić do elity

W pięciu poprzednich edycjach Pucharu Billie Jean King Polki trzy razy wystąpiły w turnieju finałowym. Ich najlepszym wynikiem jest półfinał osiągnięty w 2024 roku. Teraz poprzeczka jest zawieszona wyżej już na etapie kwalifikacji. Od ubiegłego sezonu do finałów dostaje się tylko osiem, a nie dwanaście drużyn. Czy na przekór losowi jedną z nich będą Biało-Czerwone? **TJ**

**PIŁKA NOŻNA**  
**• PKO BP EKSTRAKLASA**

## Klasyk polskiej ligi

➔ **LEGIA – GÓRNIK SO 11.04 godz. 20.10 C+ SPORT 3**

Marek Papszun, wbrew oczekiwaniom warszawskich kibiców, nie odmienił Legii jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Praca byłego trenera Rakowa w zespole ze stolicy zaczyna jednak powoli przynosić spodziewane efekty. Przed marcową przerwą na mecze reprezentacji Wojskowi spędzili blisko 100 dni w stre-

fie spadkowej, lecz dzięki serii meczów bez porażki udało im się wreszcie wychylić głowy ponad kreskę. Powodzenie misji utrzymania wymaga od nich dalszego regularnego punktowania. Liczący się w wyścigu o mistrzostwo Polski Górnik w hicie 28. kolejki ma zamiar pognać Legię już po raz drugi w bieżącym sezonie. Jesienią ograł Warszawian w Zabrzu 3:1. TJ



Wahan Biczachczian strzelił jednego gola dla Legii w poprzednim meczu z Górnikiem (1:3).

Juergen Elitim i Maksym Chłań ostatnio regularnie grali w pierwszym składzie swoich drużyn.

**PIŁKA NOŻNA KOBIET**  
**• ELIMINACJE MISTRZOSTW ŚWIATA**

## W drodze do Brazylii

➔ **POLSKA – IRLANDIA WT 14.04 godz. 17.55 TVP SPORT**

Robert Lewandowski i spółka w najbliższym mundialu nie zagrają. Za to ich koleżanki po fachu wciąż mają szansę na awans do mistrzostw świata. Bezpośrednią przepustkę do przyszłorocznego turnieju w Brazylii, równoznaczną z uniknięciem potencjalnej pułapki w postaci baraży, zapewni im tylko pierwsze miejsce w grupie eliminacyjnej. Będzie o nie niezwykle trudno, biorąc pod uwagę klasę rywek i fakt, że podopieczne Niny Patalon po dwóch kolejkach mają na koncie remis 2:2 z Holandią oraz dotkliwą porażkę 1:4 z Francją. Mecz w Gdańsku z zamykającą tabelę Irlandią

może jednak stać się dla Polek punktem zwrotnym batalii o mundial. Cztery dni po starciu na Polsat Plus Arenie Wyspiarki i Biało-Czerwone zmierzą się ze sobą na Aviva Stadium w Dublinie. TJ



Ewa Pajor uchodzi za jedną z najlepszych piłkarek w Europie.



Brady Kurtz pod koniec marca wygrał Indywidualne Mistrzostwa Ekstraligi.

**ŻUŻEL • PGE EKSTRALIGA**

## Nowe rozdanie

➔ **SPARTA WROCŁAW – FALUBAZ ZIELONA GÓRA PT 10.04 godz. 20.00 CANAL+ SPORT**

Rusza kolejny sezon najlepszej żużlowej ligi świata. Jako pierwsze na tor wyjadą drużyny Unii Leszno oraz Włókniarza Częstochowa (PT godz. 17.30 Canal+ Sport). Byki, najbardziej utytułowany speedwayowy klub w Polsce, wrócił do elity po rocznej przerwie. Następnie dojdzie do bardzo ciekawej kon-

frontacji we Wrocławiu. Solidnie wzmocniony transferami Dominika Kubery oraz Andrzeja Lebidiewa Falubaz na papierze ma wszystko, aby stać się rewelacją PGE Ekstraligi. Prawdę o rzeczywistej sile tego zespołu pokaże mecz ze Spartą, która od trzech lat nie schodzi z podium krajowych rozgrywek. W ubiegłorocznej odsłonie play-offów Wrocławianie zajęli trzecie miejsce. Tytuł sensacyjnie zdobył KS Toruń, który



Przemysław Pawlicki jest kapitanem Falubazu.

w finale pokonał Motor Lublin, przerywając tym samym trwającą trzy sezony hegemonię Koziółków. Bartosz Zmarzlik i jego koledzy już w pierwszej kolejce tegorocznej kampanii będą mieli okazję, żeby odegrać się na Krzyżakach (ND godz. 19.15 Canal+ Sport). TJ

## PIŁKA NOŻNA

**PT** **Betcltic 1. Liga** **TVP Sport**  
17.55 Mecz: Polonia Warszawa – Śląsk Wrocław

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

**PT** **Liga francuska** **Eleven Sports 4**  
18.55 Mecz: Paris FC – AS Monaco

**PT** **Liga niemiecka** **Eleven Sports 3**  
20.20 Mecz: FC Augsburg – TSG 1899 Hoffenheim

**PT** **PKO BP Ekstraklasa**  
**CANAL+ Sport 3**  
20.25 Mecz: Korona – Jagiellonia

**PT** **Liga włoska**  
**Eleven Sports 1; Polsat Sport 2**  
20.40 Mecz: AS Roma – Pisa SC

**PT** **Liga hiszpańska**  
**CANAL+ Sport 2**  
20.55 Mecz: Real Madryt – Girona

**PT** **Liga angielska**  
**CANAL+ Extra 1**  
20.55 Mecz: West Ham United – Wolverhampton FC

**PT** **Liga francuska** **Eleven Sports 2**  
21.00 Mecz: Marsylia – FC Metz

**SO** **2. liga niemiecka**  
**Eleven Sports 3**  
12.55 Mecz: 1. FC Nürnberg – Dynamo Drezno

**SO** **2. liga niemiecka**  
**Eleven Sports 2**  
12.55 Mecz: Hertha BSC – FC Kaiserslautern

**SO** **Liga angielska** **CANAL+ Extra 1**  
13.25 Mecz: Arsenal FC – AFC Bournemouth

**SO** **PKO BP Ekstraklasa**  
**CANAL+ Sport 3**  
14.40 Mecz: Widzew – Termalica

**SO** **Liga włoska** **Eleven Sports 4**  
14.55 Mecz: Torino – Hellas

**SO** **Liga niemiecka** **Eleven Sports 1**  
15.20 Mecz: BVB – Bayer 04

**SO** **Liga niemiecka** **Eleven Sports 2**  
15.20 Mecz: RB Lipsk – Borussia Mönchengladbach

**SO** **Liga angielska** **CANAL+ Extra 1**  
15.55 Mecz: Brentford – Everton

**SO** **Liga angielska** **CANAL+ Extra 2**  
15.55 Mecz: Burnley FC – Brighton & Hove Albion FC

**SO** **Liga hiszpańska**  
**CANAL+ Sport**  
16.10 Mecz: Elche CF – Valencia

**SO** **PKO BP Ekstraklasa**  
**CANAL+ Sport 3**  
17.25 Mecz: KGHM Zagłębie Lubin – Radomiak Radom

**SO** **Liga włoska** **Eleven Sports 2**  
17.55 Mecz: AC Milan – Udinese

**SO** **Liga niemiecka**  
**Eleven Sports 3**  
18.20 Mecz: FC St. Pauli – FC Bayern Monachium

**SO** **Liga hiszpańska**  
**Eleven Sports 1**  
18.25 Mecz: Barcelona – Espanyol

**SO** **Liga angielska** **CANAL+ Extra 1**  
18.25 Mecz: Liverpool – Fulham

**SO** **Betcltic 1. Liga** **TVP 3**  
19.25 Mecz: Ruch – Wiczyzta

**SO** **PKO BP Ekstraklasa**  
**CANAL+ Sport 3**  
20.10 Mecz: Legia – Górnik Zabrze

**SO** **2. liga niemiecka**  
**Eleven Sports 4**  
20.25 Mecz: SV Darmstadt 98 – Hannover 96

**SO** **Liga włoska** **Eleven Sports 1**  
20.40 Mecz: Atalanta BC – Juventus

**SO** **Liga hiszpańska**  
**CANAL+ Sport**  
20.55 Mecz: Sevilla – Atletico

**SO** **Liga francuska**  
**Eleven Sports 2**  
21.00 Mecz: Stade Rennais FC – Angers SCO

**ND** **PKO BP Ekstraklasa**  
**CANAL+ 360; CANAL+ Sport 3**  
12.10 Mecz: Cracovia – Arka

**ND** **Liga włoska** **Eleven Sports 1**  
12.25 Mecz: Genoa CFC – US Sassuolo Calcio

**ND** **2. liga niemiecka**  
**Eleven Sports 3**  
13.25 Mecz: SV 07 Elversberg – FC Schalke 04

**ND** **Liga hiszpańska**  
**CANAL+ Sport**  
13.55 Mecz: CA Osasuna – Real Betis Balompie

**ND** **Betcltic 1. Liga** **TVP Polonia**  
14.25 Mecz: Polonia Bytom – Wisła Kraków

**ND** **PKO BP Ekstraklasa**  
**CANAL+ Sport 3**  
14.40 Mecz: Motor – Raków

**ND** **Liga angielska** **CANAL+ Extra 5**  
14.55 Mecz: Crystal Palace FC – Newcastle United FC

**ND** **Liga angielska**  
**CANAL+ Extra 1**  
14.55 Mecz: Nottingham Forest – Aston Villa FC

**ND** **Liga włoska** **Eleven Sports 1**  
14.55 Mecz: Parma Calcio 1913 – SSC Napoli

**ND** **Liga niemiecka**  
**Eleven Sports 3**  
15.20 Mecz: 1. FC Köln – Werder

**ND** **Liga hiszpańska**  
**Eleven Sports 2**  
16.10 Mecz: RCD Mallorca – Rayo Vallecano

**ND** **Liga francuska** **Eleven Sports 4**  
17.10 Mecz: Toulouse – Lille OSC

**ND** **Liga niemiecka** **Eleven Sports 1**  
17.20 Mecz: VfB Stuttgart – Hamburger SV

**ND** **Liga angielska**  
**CANAL+ Extra 1**  
17.25 Mecz: Chelsea FC – Manchester City FC

**ND** **PKO BP Ekstraklasa**  
**CANAL+ PREMIUM; CANAL+ Sport 3; TVP Sport**  
17.25 Mecz: Lech – GKS Katowice

**ND** **Liga włoska** **Eleven Sports 3**  
17.55 Mecz: Bologna – US Lecce

**ND** **Liga hiszpańska**  
**CANAL+ Sport 2**  
18.25 Mecz: Celta – Real Oviedo

**ND** **Liga niemiecka** **Eleven Sports 2**  
19.20 Mecz: Mainz 05 – Freiburg

**ND** **Liga włoska** **Eleven Sports 1**  
20.40 Mecz: Como 1907 – Inter

**ND** **Liga francuska** **Eleven Sports 4**  
20.40 Mecz: Olympique Lyon – FC Lorient

**ND** **Liga hiszpańska**  
**Eleven Sports 3**  
20.55 Mecz: Athletic – Villarreal

**ND** **Liga portugalska**  
**Eleven Sports 2**  
21.25 Mecz: Estoril Praia – Porto

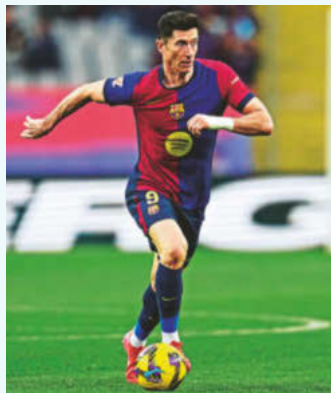
**PO** **PKO BP Ekstraklasa**  
**CANAL+ Sport 3; CANAL+ Sport 5**  
18.55 Mecz: Piast Gliwice – Pogoń

**PO** **Liga włoska** **Eleven Sports 1**  
20.40 Mecz: Fiorentina – Lazio

**PO** **Liga angielska**  
**CANAL+ Extra 1**  
20.55 Mecz: Manchester United – Leeds United FC

**PO** **Liga hiszpańska**  
**Eleven Sports 2**  
20.55 Mecz: UD Levante – Getafe

**WT** **LM** **CANAL+ Extra 1**  
20.55 Rewanżowy ćwierćfinał: Atletico – FC Barcelona



**WT** **LM UEFA** **CANAL+ Extra 2**  
20.55 Rewanżowy ćwierćfinał: Liverpool FC – PSG

**SR** **LM UEFA** **CANAL+ Extra 1**  
20.50 Rewanżowy ćwierćfinał: Bayern – Real Madryt

**SR** **LM UEFA** **CANAL+ Extra 2**  
20.55 Rewanżowy ćwierćfinał: Arsenal FC – Sporting CP

## BOKS

**SO** **Polska Liga Boks** **TVP Sport**  
16.40 Mecz: Pomorzanie – Concordia Knurów

**SO** **Gala w Las Vegas** **TVP Sport**  
2.30 B. Adams – C. Agyarko

## HOKEJ

**PT** **Tauron Hokej Liga** **TVP Sport**  
20.25 Mecz finałowy

**ND** **NHL** **TVP Sport**  
23.05 Mecz: Capitals – Penguins

## KOLARSTWO

**PT** **Wyścig dookoła Kraju Basków** **Eurosport 1**  
15.30 5. etap

**SO** **Wyścig dookoła Kraju Basków** **Eurosport 1**  
15.00 6. etap

**ND** **Wyścig Paryż-Roubaix** **Eurosport 1**  
10.30 123. edycja



**WT** **Tour of Galicia** **Eurosport 1**  
15.30 1. etap

**SR** **Tour of Galicia** **Eurosport 1**  
13.30 2. etap

**SR** **Tour of Limburg** **Eurosport 1**  
15.30 78. edycja

**CZ** **Tour of Galicia** **Eurosport 1**  
15.30 3. etap

## KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN

**PT** **ORLEN Basket Liga** **Polsat Sport 3**  
20.10 Mecz: Twarde Pierniki – Dziki Warszawa

**PT** **NBA** **TVP Sport**  
3.30 Mecz: Houston Rockets – Minnesota Timberwolves

**SO** **ORLEN Basket Liga** **Polsat Sport 3**  
17.25 Mecz: Czarni Słupsk – Śląsk

**ND** **Liga hiszpańska** **Sportklub**  
12.30 Mecz: Unicaja – Valencia

**ND** **Liga hiszpańska** **Sportklub**  
17.00 Mecz: Barca – Surne Bilbao Basket

**ND** **ORLEN Basket Liga** **Polsat Sport 3**  
17.25 Mecz: GTK Gliwice – King

**ND** Liga hiszpańska Sportklub  
19.00 Mecz: CB San Pablo Burgos – Real Madryt

**PO** ORLEN Basket Liga  
Polsat Sport 2  
20.10 Mecz: Stal Ostrów – Zastal

## ŁYŻWIARSTWO FIGUROWE

**PT** MŚ w łyżwiarstwie synchronicznym – Salzburg 2026  
Polsat Sport 2

**SO** MŚ w łyżwiarstwie synchronicznym – Salzburg 2026  
Polsat Sport 2

17.30 Taniec dowolny

## PIŁKA NOŻNA KOBIEC

**WT** Eliminacje MŚ  
TVP Sport  
17.55 Mecz: Polska – Irlandia

## PIŁKA RĘCZNA KOBIEC

**ND** EHF EURO Cup 2026 Super Polsat; Polsat Sport 2  
17.55 Mecz: Polska – Rumunia



**SR** ORLEN Superliga Kobiet  
Polsat Sport 2  
20.30 Mecz: Ruch Kalisz – Sośnica

## PIŁKA RĘCZNA MĘCZYCZYN

**ND** ORLEN Superliga  
Polsat Sport 1  
12.30 Mecz: Wybrzeże Gdańsk – ORLEN Wisła Płock

**PO** ORLEN Superliga  
Polsat Sport 3  
20.30 Mecz: MKS Kalisz – Ostrovia

## SIATKÓWKA KOBIEC

**SO** TAURON Liga  
Polsat Sport 1  
17.30 Mecz półfinałowy: PGE Budowlani Łódź – UNI Opole

**SO** TAURON Liga  
Polsat Sport 1  
20.00 Mecz półfinałowy: DevelopRes – BKS

**WT** TAURON Liga  
Polsat Sport 1  
17.30 Mecz fazy play-off

**SR** TAURON Liga  
Polsat Sport 1  
17.30 Mecz fazy play-off

**SR** TAURON Liga  
Polsat Sport 1  
20.00 Mecz fazy play-off

## SIATKÓWKA MĘCZYCZYN

**PT** PlusLiga  
Polsat Sport 1  
20.30 Mecz półfinałowy

**ND** PlusLiga  
Polsat Sport 1  
14.45 Mecz półfinałowy

**ND** PlusLiga  
Polsat Sport 1  
17.30 Mecz półfinałowy

## SPORTY WALKI

**PT** MMA ARES 40 Begai vs Diakhaté  
CANAL+ Sport 5  
21.00 Walka: Paulin Begai – Moustapha Diakhaté

**PT** ONE Fight Night 42  
CANAL+ Sport  
3.00 R. Eersel – R. Sitsongpeenong

**SO** Oktagon 86 w Szczecinie  
TVP Sport  
19.30 M. Materla - Ch. Jungwirth

**SO** UFC 327  
Polsat Sport 1  
3.00 J. Prochazka – C. Ulberg

## TENIS

**PT** Puchar Billie Jean King: Australia – Wielka Brytania  
Polsat Sport 1  
6.00 Mecz gry pojedynczej

**PT** Turniej ATP w Monte Carlo  
Polsat Sport 1  
11.00 Mecz ćwierćfinałowy

**PT** Puchar Billie Jean King: Włochy – Japonia  
Polsat Sport 2  
12.00 Mecz gry pojedynczej

**PT** Turniej WTA w Linzu  
CANAL+ Sport 2  
13.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

**PT** Puchar Billie Jean King: Polska – Ukraina  
Polsat Sport 1  
16.00 Mecz gry pojedynczej

**PT** Turniej ATP w Monte Carlo  
Polsat Sport 3  
16.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

**PT** Puchar Billie Jean King: Australia – Wielka Brytania  
Polsat Sport 1  
4.00 Mecz gry podwójnej

**SO** Puchar Billie Jean King: Australia – Wielka Brytania  
Polsat Sport 1  
5.30 Mecz gry pojedynczej

**SO** Puchar Billie Jean King: Polska – Ukraina  
Polsat Sport 2  
12.00 Mecz gry podwójnej

**SO** Puchar Billie Jean King: Polska – Ukraina  
Polsat Sport 2  
13.30 Mecz gry pojedynczej

**SO** Turniej ATP w Monte Carlo  
Polsat Sport 3  
13.30 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

**SO** Turniej ATP w Linzu  
CANAL+ Sport 2  
15.30 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

**ND** Turniej WTA w Linzu  
CANAL+ Sport 2  
14.00 Finał gry pojedynczej

**ND** Turniej ATP w Monte Carlo  
Polsat Sport 2  
15.00 Finał gry pojedynczej

**SO** Turniej WTA w Linzu  
CANAL+ Sport 2  
15.30 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

**ND** Turniej WTA w Linzu  
CANAL+ Sport 2  
14.00 Finał gry pojedynczej

**ND** Turniej ATP w Monte Carlo  
Polsat Sport 2  
15.00 Finał gry pojedynczej

**PO** Turniej ATP w Barcelonie  
Polsat Sport 1  
11.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

**PO** Turniej ATP w Monachium  
Polsat Sport 2  
11.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

**PO** Turniej ATP w Barcelonie  
Polsat Sport 3  
17.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

**PO** Turniej WTA w Stuttgarcie  
CANAL+ Sport 2  
18.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

**WT** Turniej ATP w Barcelonie  
Polsat Sport 1  
11.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

**WT** Turniej ATP w Monachium  
Polsat Sport 2  
11.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

**WT** Turniej WTA w Stuttgarcie  
CANAL+ Sport 2  
12.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

**WT** Turniej WTA w Stuttgarcie  
CANAL+ Sport 2  
12.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

**WT** Turniej WTA w Stuttgarcie  
CANAL+ Sport 2  
17.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

**WT** Turniej ATP w Barcelonie  
Polsat Sport 2  
17.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

**SR** Turniej ATP w Barcelonie  
Polsat Sport 1  
11.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

**SR** Turniej ATP w Monachium  
Polsat Sport 2  
11.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

**SR** Turniej WTA w Stuttgarcie  
CANAL+ Sport 2  
12.30 Mecze 1. i 2. rundy gry pojedynczej

**SR** Turniej WTA w Stuttgarcie  
CANAL+ Sport 2  
17.00 Mecze 1. i 2. rundy gry pojedynczej

**SR** Turniej ATP w Barcelonie  
Polsat Sport 2  
17.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

**SR** Turniej ATP w Barcelonie  
Polsat Sport 2  
17.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

**SR** Turniej ATP w Barcelonie  
Polsat Sport 2  
17.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

**SR** Turniej ATP w Barcelonie  
Polsat Sport 2  
17.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

**SR** Turniej ATP w Barcelonie  
Polsat Sport 2  
17.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

**CZ** Turniej ATP w Barcelonie  
Polsat Sport 1  
11.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

**CZ** Turniej ATP w Monachium  
Polsat Sport 2  
11.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

**CZ** Turniej WTA w Stuttgarcie  
CANAL+ Sport 2  
12.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

**CZ** Turniej WTA w Stuttgarcie  
CANAL+ Sport 2  
17.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

## ZUŻEL

**PT** PGE Ekstraliga  
CANAL+ Sport; CANAL+ Sport 5  
17.30 Mecz: FOGO Unia Leszno – Włókniarz Częstochowa

**PT** PGE Ekstraliga  
CANAL+ Sport  
20.00 Mecz: Sparta – Falubaz

**SO** Metalkas 2. Ekstraliga  
CANAL+ Sport 5  
13.30 Mecz: H. Skrzydlewska Orzeł kóź – Polonia Piła

**SO** Metalkas 2. Ekstraliga  
CANAL+ Sport 5  
16.00 Mecz: INNPRO ROW Rybnik – Abramczyk Polonia Bydgoszcz

**ND** Metalkas 2. Ekstraliga  
CANAL+ Sport 5  
14.45 Mecz: Cellfast Wilki Krosno – Moonfin Malesa Ostrów Wlkp.

**ND** PGE Ekstraliga  
CANAL+ Sport  
16.45 Mecz: BAYERSYSTEM GKM Grudziądz – Gezet Stal Gorzów

**ND** PGE Ekstraliga  
CANAL+ Sport  
19.15 Mecz: Motor Lublin – Grupa Deweloperska Toruń

**ND** PGE Ekstraliga  
CANAL+ Sport  
19.15 Mecz: Motor Lublin – Grupa Deweloperska Toruń

**ND** PGE Ekstraliga  
CANAL+ Sport  
19.15 Mecz: Motor Lublin – Grupa Deweloperska Toruń

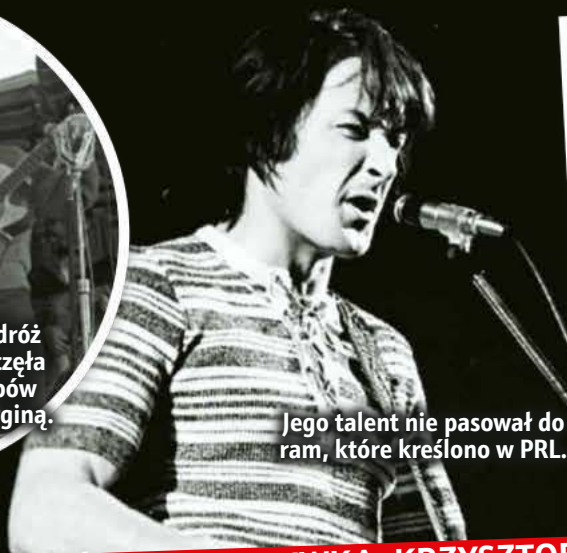
**ND** PGE Ekstraliga  
CANAL+ Sport  
19.15 Mecz: Motor Lublin – Grupa Deweloperska Toruń

**ND** PGE Ekstraliga  
CANAL+ Sport  
19.15 Mecz: Motor Lublin – Grupa Deweloperska Toruń





Muzyczna podróż Klenczona zaczęła się od występów z Karolem Warginą.



Jego talent nie pasował do ram, które kreślono w PRL.



Z Niebiesko-Czarnymi (Klenczon to ten chłopak nad Czesławem Niemem).



Czas z Czerwonymi Gitarami wspominał jako najpiękniejszy w swoim życiu.

**GWIAZDOZBIÓR TVP ROZRYWKA: KRZYSZTOF KLENCZON**

# Wolność pisana akordami

Był na szczycie, ale to było dla niego za mało. On chciał czegoś więcej, chciał tworzyć i grać na własnych warunkach, tak jak mu serce dyktowało. Drogo za to zapłacił.

➔ **GWIAZDOZBIÓR TVP ROZRYWKA: KRZYSZTOF KLENCZON PT 10.04**

**godz. 16.15 TVP KULTURA**

Jego życie od początku naznaczone było niezgodą na otaczającą rzeczywistość. Tuż po wojnie, gdy Krzysztof Klenczon miał zaledwie 4 lata, jego ojciec najpierw został aresztowany, a potem przez lata musiał się ukrywać. Jedyną winą Czesława Klenczona było to, że walczył za Polskę w szeregach AK. Do tego rodzina musiała zmienić mieszkanie, bo dotychczasowe przydzielono pracownikowi Urzędu Bezpieczeństwa. Dla dorastającego chłopaka odskocznią od codzienności stał się z jednej strony sport, a z drugiej – muzyka. W nich szukał swojej wolności. Za pierwsze zarobione (w tartaku, w którym kierownikiem był jego ojciec) pieniądze kupił sobie gitarę i odtąd każdą wolną chwilę spędzał, ucząc się gry na niej.

Po maturze Krzysztof wybrał studia na Politechnice Gdańskiej, ale szybko uznał, że to nie dla niego i przeniósł się do Studium Nauczycielskiego Wychowania Fizycznego. Tam poznał Karola Wargina. Stworzyli duet i rozpoczęli amatorskie występy. W końcu trafili na Festiwal Młodych Talentów w Szczecinie, gdzie zajęli III miejsce, a na dodatek poznali muzyków grupy Niebiesko-Czarni, z którą Krzysztof miał już niedługo zacząć grać i z którą wystąpił w paryskiej Olimpii.

## Kwiaty we włosach...

W 1963 r. dołączył do powstającego zespołu Pięciolinie, który niebawem przekształcił się w Czerwone Gitary. Muzycy przyjęli, że nie będą wykonywać żadnych coverów. Ich celem było wypracowanie własnego stylu i śpiewanie tylko po polsku. I to się udało. Grupa zyskała gigantyczną popularność, a jej kolejne piosenki

stawały się przebojami. Wśród członków zespołu zaczęło jednak dochodzić do kłótni. Można się było tego spodziewać, gdyż dwóch liderów w zespole, to o jednego za dużo. W 1970 r. Krzysztof Klenczon postanowił odejść. – O moim odejściu z Czerwonych Gitar zdecydowały z całą pewnością różnice w poglądach artystycznych Seweryna Krajewskiego i moich, szczególnie w odniesieniu do repertuaru. Najlepszym wyjściem było wypróbować nasze koncepcje osobno – mówił. I choć nie było to rozstanie w całkowitej zgodzie, Klenczon nigdy nie powiedział nic złego o Czerwonych Gitarach ani o kolegach z zespołu.

## Nie przejdziemy do historii...

Wkrótce założył grupę Trzy Korony. Jej piosenka „10 w skali Beauforta” dziś uznawana jest za klasyk, a utwór „Nie przejdziemy do

historii” w kręgach ówczesnej młodzieży akademickiej zyskał status kultowego. Jednak Trzy Korony nie powtórzyły sukcesu Czerwonych Gitar. Po grudniu 1970 r. sytuacja w kraju stała się nie do wytrzymania. W 1972 r. Klenczon zdecydował się wyjechać z rodziną na stałe do USA. – Nadal będę robić to, co lubię i potrafię najlepiej, komponować, śpiewać i grać. Będę to robił tak długo, jak długo zechcą mnie słuchać. Na wysokim szczeblu drabiny z napisem „polska piosenka” już byłem. Zdobyć podobnych szczytów w Ameryce mi nie grozi. Ale gitara i możliwość przelania swych pomysłów i uczuć na papier nutowy są w moim życiu najważniejsze – mówił. Podobno myślał o powrocie do Polski. Nie było mu to jednak dane. 26 lutego 1981 r. został ranny w wypadku samochodowym, w wyniku obrażeń zmarł 7 kwietnia.

**IWONA LEONCZUK**



Jak Józefina poradzi sobie z rozpadem małżeństwa syna?

Natalia powie mężowi, że nie chce mieć z nim nic wspólnego!

## BARWY SZCZĘŚCIA

# Bez szans na pojednanie

### BARWY SZCZĘŚCIA

PT 10.04 godz. 20.05 TVP 2

Po aresztowaniu Cezarego (Marcel Opaliński) za zlecenie zabójstwa Natalia (Maria Dejmek) postanowi skupić się nie na kryzysie małżeńskim, lecz na zdrowiu małej Lei. Niestety, dziewczynka źle zniesie rozstanie z przyszywanym ojcem i zacnie za nim tęsknić. Rozsierdzona Natalia pójdzie na ostatnie widzenie

z mężem, na którym zapowie mu, że nigdy więcej się nie zobaczą, a ona zrobi wszystko, by raz na zawsze się od niego uwolnić. Rozwód małżonków bardzo przeżyje także Rawiczowa (Elżbieta Jarosik). Na szczęście z pomocą zrozpaczonej seniorce przyjdzie Małgorzata (Adrianna Biedrzyńska), która niespodziewanie zaproponuje jej... biznesową współpracę!

PM

## BABSKI BIZNES

# Na ratunek!

BARWY SZCZĘŚCIA PT 10.04 godz. 15.35 TVN STYLE

Marta Klepka pomogła już wielu kobietom, które borykały się z problemami w swoich niewielkich firmach. Tym razem wyrusza z misją ratunkową do podwarszawskiego Tłuszcza, gdzie spotyka się z 30-letnią Ewą, właścicielką lokalnej pralni. Ewa przejęła biznes od poprzedniego właściciela, licząc na

to, że własna firma pozwoli jej stanąć na nogi i w końcu będzie mogła pracować na siebie. Rzeczywistość szybko jednak ją przerosła. Pralnia od samego początku zamiast przynosić zyski, była nierentowna. Okazuje się, że jednym z powodów jest nieumiejętność właściwego zarządzania zespołem. Czy Marta wraz z ekspertami pomoże Ewie uratować biznes?

ILE



Nowa edycja

Ewa wciąż dokłada do interesu i bardzo liczy na rady Marty.

REKLAMA

# Tabletka, która wspiera sprawność umysłu, pamięć i koncentrację



Zapominasz imion?

Gubisz drogę?

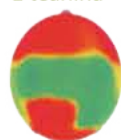
Czujesz się zagubiony, gdy się śpieszysz?

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

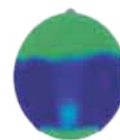
## Wyniki badań są zaskakujące

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

Zielona herbata  
L-teanina



Placebo



## Orzech włoski

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

## ZACZNIJ ŻYŹYWAĆ SUPLEMENT DIETY CLEAR BRAIN!



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

★★★★★

## PRODUKT ROKU 2025 wg ŚWIATA FARMACJI

w kategorii „Preparaty poprawiające pamięć i koncentrację - dorośli”

na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

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

Dostępny w aptekach i na [www.newnordic.pl](http://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](http://www.newnordic.pl)  
tel.: +48 22 212 54 10

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



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

- 5.05 Wykrywacz kłamstw** – pr. publ., Polska 2025-2026
- 5.25 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.45 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 5.55 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.20 Akacyjowa 38 (833)** – telenowela, Hiszpania 2015
- 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** – pr. inf., Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.20 Zaraz wracam 2 (106)** – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 8.45 Ranczo 10 (130)** – serial obyczajowy, Polska 2016
- 9.45 Komisarz Alex (9)** – serial kryminalny, Polska 2012
- 10.40 Ojciec Mateusz 9 (114)** – serial kryminalny, Pol. 2013
- 11.30 Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulin., Polska 2026
- 12.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 To się opłaca** – magazyn
- 13.00 Natura w Jedyńce: Plaża i jej mieszkancy** – film dokum., Niemcy 2024 (patrz obok)
- 14.00 Złoty chłopak (266)** – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 15.15 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 15.35 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.05 Dziedziectwo (885)** – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 17.55 Klan (4692)** – telenowela, Polska 2026
- 18.20 Zaraz wracam 2 (107)** – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 18.55 Akacyjowa 38 (844)** – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



**13.00 DOKUMENT**

**Plaża i jej mieszkancy**  
Pośród wiatru i piasku zwierzęta nieustannie toczą walkę o przetrwanie. Wśród nich są rybitwy białoczelne, ostrzygojady, sieweczki kentyjskie i brzegówki. Prócz ptaków w surowym środowisku doskonale zaadaptował się do życia chrząszcz tygrysi. **60 min**



**20.30 KRYMINALNY**

**Głina. Nowy rozdział (5)**  
Tamara łączy Śmierć Edyty z serią niewyjaśnionych zaginięć w Głuchowie. Razem z Gajewskim (Jerzy Radziwiłowicz, zdj.) dociera do śledczych, którzy próbowali rozwikłać ich tajemnicę. Odkrywa, że komuś zależało na szybkim zakończeniu postępowania i wyciszeniu sprawy. **60 min**



**22.35 THRILLER**

**Wyrwa**  
Janina (Karolina Gruszka, zdj.) ginie w zagadkowym wypadku. Pojawia się podejrzenie, że było to samobójstwo. Jej mąż (Tomasz Kot, zdj.) ma wątpliwości. Postanawia zbadać sprawę. **110 min**

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Głina. Nowy rozdział (5)** – serial kryminalny, Polską 2025 (patrz obok)
- 21.30 Sekielski wieczorową porą** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
- 22.35 Wyrwa** – thriller, Polska 2023, reż. Bartosz Konopka, wyk. Grzegorz Damięcki, Karolina Gruszka, Tomasz Kot, Olga Bołądź (patrz obok)
- 0.25 Wojna zastępcza (5, 6): Klasztor, Bałkany** – serial szpiegowski, Polska 2025
- 2.20 Sekielski wieczorową porą** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
- 3.20 Dusza zaklęta w fortepianie** – film dokumentalny, Polska 2022, reż. Judyta Fibiger
- 4.20 Słownik polsko@polski (681)** ▶ **4.45**

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

- 4.35 Na dobre i na złe (848):** Trzeba być dobrej myśli – serial obyczajowy, Polska 2022
- 5.30 M jak miłość (1732)** – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.20 Anna Dymna – spotkamy się:** Marek Kowalczyk – talk-show
- 6.55 Barwy szczęścia (3355)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.40 Operacja zdrowie (76)** – magazyn medyczny, Polska 2025
- 12.10 Kolekcja:** Teresa Rudowicz – felieton, Polska 2025
- 12.20 WTEM:** Justyna Bargielska „Październik” – felieton, Polska 2025
- 12.30 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 13.15 Panna młoda (66)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale (878):** Bracie, co z tobą? – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (367)** – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 (patrz obok)
- 15.15 La Promesa – pałac tajemnic (367)** – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 (patrz obok)
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda (67)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 17.25 Cemił powoli dochodzi do siebie po operacji. Tajemniczy człowiek ucieka z zamkniętego ośrodka i nocą zakrada się do domu Miine.** **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia (3355)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.05 Barwy szczęścia (3356)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.45 Kocham Cię, Polsko! (5)** – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.20 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 23.15 To jest grane (86)** – program muzyczny, Polska 2026
- 23.50 Nocny patrol** – film kryminalny, USA 2019, reż. Joel Souza, wyk. David Krumholtz, Thomas Jane, Bridget Moynahan, Luke Kleintank (patrz obok)
- 1.50 Moja krew** – dramat obyczajowy, Polska 2009, reż. Marcin Wrona, wyk. Eryk Lubos, Luu De Ly
- 3.40 Akacyjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015
- 4.30 Rodzinka.pl** – serial kom., Polska 2025 ▶ **5.00**



**15.05 OBYCZAJOWY**

**La Promesa – pałac tajemnic (367)**  
Manuel (Arturo Sanchó, zdj.) wyjeżdża na zawody lotnicze, zostawiając swoich bliskich w niepewności. Lope żali się Salvadorowi i Pii, że Vera go unika. Tymczasem Curro wyznaje Janie, kto jest jego prawdziwym ojcem. To może całkowicie odmienić ich relacje. **55 min**



**20.45 ROZRYWKA**

**Kocham Cię, Polsko! (5)**  
W drużynie Michała Koterskiego wystąpią tym razem Il Wicemiss Świata 2025 Maja Klajda, Miss Polonia 2023 Ewa Jakubiec oraz Miss Polonia 2025 Maja Todd. W ekipie Filipa Gurlacza – Antoni Królikowski, Liroy oraz Kazimierz Mazur. Program poprowadzi niezastąpiona Marzena Rogalska (zdj.). **95 min**



**23.50 KRYMINALNY**

**Nocny patrol**  
Policjanci Ray (Thomas Jane) i Nick (Luke Kleintank, zdj.) wszczynają pościg za zabójcami funkcjonariuszy. Szukają też zaginionej dziewczyny i stawiają czoło nieuczciwemu stróżowi prawa. **120 min**

**POLSAT** **DVB T2**

- 4.55 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.40 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.00 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
- 11.30 Gliniarze (706-708)** – serial paradokumentalny, Polska 2022
- 14.40 Dlaczego ja? (1544):** Próba wytrzymałości – serial paradokumentalny, Polska 2026
- 14.45 Agentka nieruchomości Anna** spodziewa się oświadczyć od Jacka. Pewnego dnia potrąca deskorolkarza Bartka. Rusza śledztwo, a kobieta traci prawo jazdy oraz pracę. Wkrótce zostaje też porzucona przez ukochanego. **70 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.20 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112 (1141):** Mieszkanie do wynajęcia – serial paradokumentalny, Polska 2026
- 16.35 Wdowa Renata** wynajmuje mieszkanie podającej się za studentkę Julii. Kiedy odkrywa, że dziewczyna prowadzi podejrzaną działalność, wyrzuca lokatorkę. Po trzech miesiącach dowiaduje się, że jej syn i Julia zostaną rodzicami. Sytuacja się komplikuje. **30 min**
- 17.00 Gliniarze (1181):** W paszczy lwa – serial paradokumentalny, Polska 2026
- 17.05 Kuba i Olga** tropią podejrzanego o dostarczenie pracownikom seksualnych. Rokšana kontaktuje się z nim, wcielając się w rolę dziewczyny zainteresowanej sponsoringiem. Zostaje zdemaskowana podczas zbierania informacji. **60 min**
- 18.00 Pierwsza miłość (4193)** – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Farma (190)** – reality show, Polska 2025
- Farmer Tygodnia** ma wskazać uczestnika pojedynku, lecz pochłaniają go sprawy sercowe. Szymon Karaś pojawia się w gospodarstwie z wózkiem pełnym jedzenia. Zawodników czeka też inna niespodzianka, będą bowiem musieli zanurkować. **65 min**
- 21.00 Must be the music (131)** – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 23.05 Stillwater** – thriller, USA 2021, reż. Tom McCarthy, wyk. Matt Damon, Camille Cottin, Abigail Breslin, Lilou Sauvaud (patrz obok)
- 1.55 60 sekund** – film sensacyjny, USA 2000, reż. Dominic Sena
- 4.40 Kabaretowa Ekstraklasa (71)** – program rozrywkowy, Polska 2017



**18.00 OBYCZAJOWY**

**Pierwsza miłość (4193)**  
Janek każe Kindze zachować w tajemnicy prawdę o losie Pawła (Mateusz Kościukiewicz, zdj.). Boi się, że plan uwlolenia go może zawieść. Tymczasem strażnicy wyciągają Polaka z celi. Iga kontynuuje śledztwo w sprawie kradzieży pallasytu w planetarium. **50 min**



**21.00 ROZRYWKA**

**Must be the music (131)**  
Wszystkich jurorów oczarowało niedawno trio imasleep z Wrocławia, które zaprezentowało m.in. autorską kompozycję „Bies”. Dziś kolejni artyści z różnych muzycznych światów zawalczą o przepustkę do sławy. Za kulisami kibicują im Patrycja Kazadi (Pd.) oraz pozostali prowadzący. **125 min**



**23.05 THRILLER**

**Stillwater**  
Bill (Matt Damon, zdj.), robotnik z Oklahomy, leci do Francji, by spotkać się z córką. Dziewczyna odsiaduje wyrok za zabicie partnerki. Ojciec chce doprowadzić do wznowienia procesu. **170 min**

TVN TVN DV3 T2



7.45 MAGAZYN

**Dzień Dobry TVN**

Poranna porcja newsów, wywiadów, ciekawostek ze świata show-biznesu oraz kulinarnych inspiracji. Wśród prowadzących program, którzy z energią i uśmiechem rozpoczynają wraz z widzami dzień, są Ewa Drzyżga i Krzysztof Skórzyński (oboje na zdj.). **220 min**



20.00 FILM SF

**Meg**

Naukowcy badają okolice Rowu Marińskiego. Ich łódź podwodna zostaje zaatakowana przez gigantyczne stworzenie, które uznano za wymarłe. Oceanograf wzywa na ratunek nurka Jonasa Taylora (Jason Statham, zdj.). Musi on zmierzyć się z potworem, żeby ocalić uwięzioną na dnie oceanu ekipę. **145 min**



22.25 SENSACYJNY

**Nico: Ponad prawem**

Nico Toscani (Steven Seagal, zdj.) rozpoczyna dochodzenie dotyczące handlu bronią. Zamieszani w proceder wpływowi ludzie żądają, by został odsunięty od śledztwa. **125 min**

TV PULS TV PULS DV3 T2

**6.00 Nash Bridges** (111, 112): Pulapka na niedźwiedzia; Ratuń mnie – serial sensacyjny, USA 2001

**8.00 Kobra – oddział specjalny** (12, 13): Zemsta; Wielki powrót – serial sensacyjny, Niemcy

**10.00 Triumf miłości** (101, 102) – serial obyczajowy, Meksyk 2010

**12.00 Nie igraj z aniołem** (51) – serial obyczajowy, Meksyk 2008

Marichuy chce zdobyć sympatię Leoparda, ale bez skutku. Onelia mówi córce o ponownym ożenku Juana Miguela. Bianca wypytuje Mayite o Marichuy i Estefanie. Pirana atakuje nożem Leoparda. **60 min**

**13.00 Wspaniałe stulecie 2** (76) – serial kostiumowy, Turcja 2011-2012

**14.00 Przepis na zbrodnię** (14): Bitki z warzywami – serial kryminalny, Polska 2026

Zony więźniów prowadzą warsztaty i dobrze zarabiają. Ropie nie podoba się niezależność partnerki. Z Golebiem demolują sklep i uprowadzają kobietę, co kończy się hospitalizacją jednej z nich. **60 min**

**15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13** (689) – serial obyczajowy, Polska 2023

**16.00 Ranczo 10** (121, 122): Geny nie kłamią; Wszystko jest teatrem – serial obyczajowy, Polska 2016

Solejukowa dostaje wymarzoną posadę nauczycielki filozofii w gimnazjum w Wilkowiejuch. Klaudia porzuca terapię Kusego. W dworku zjawia się matka Kingi. Zamierza tutaj zagościć na dłuższy czas. **120 min**

**18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (979, 980) – serial obyczajowy, Polska 2026

Konrad Zalewski, uznany kuzektor, samotnie wychowuje córkę Polę, będącą jego całym światem. Jej ucieczka z Łukaszem, jego podopiecznym, to ciós. Młodzi otrzymują anonimowe groźby. **120 min**

**20.00 Smak zemsty, Peppermint** – thriller, Hongkong/USA/Chiny 2018, reż. Pierre Morel, wyk. Jennifer Garner, John Gallagher Jr., John Ortiz, Juan Pablo Raba (patrz obok) Przygotowując się do roli w filmie, aktorka Jennifer Garner musiała przez kilka miesięcy trenować MMA. **120 min**

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

**0.00 Pan Brooks** – thriller, USA 2007, reż. Bruce A. Evans, wyk. Kevin Costner, Demi Moore, Dane Cook, William Hurt (patrz obok)

**2.25 Lombard. Życie pod zastaw 18** (976) – serial obyczajowy, Polska 2026

TVN 7 TVN 7 DV3 T2

**5.25 Ten moment** (48) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016

**5.55 Szkoła** (566-568) – serial paradokumentalny, Polska 2018

**8.45 Ukryta prawda** (1272, 1170, 1171) – serial paradokumentalny, Polska

**11.55 W-11 – Wydział Śledczy** (906-908) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012

**14.00 Detektywi** (57): Sędzia Paczulska – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)

**15.00 Szpital św. Anny** (95) – serial obyczajowy, Polska 2026

**16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (590): Aborcja – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011

**17.00 Zapisane w gwiazdach** (19): Magiczna ochrona – serial paradokumentalny, Polska 2023

Wdowa Bożena martwi się o syna, kaskadera Kacpra. Nie jest zachwycona jego nową dziewczyną Alicją. Uda jej się w tej sprawie do wróżki. Jasnowidzka twierdzi, że chłopakowi grozi niebezpieczeństwo. **60 min**

**18.00 Opowieści małżeńskie 2** (4) – serial paradokumentalny, Polska 2022

Roksana świętuje z Bartkiem pół roku małżeństwa. Denerwuje się, gdy odkrywa, że jego rodzina i znajomi uważają ją za materialistkę. Wszystko zmienia się, gdy partner traci pracę. Dziewczyna zostaje kelnerką. Jej mąż nie szuka jednak nowego zajęcia. **60 min**

**19.00 Ukryta prawda** (1466) – serial paradokumentalny, Polska 2023

28-letnia Laura odsypia imprezę urodzinową koleżanki, z której wróciła nad ranem. Nieoczekiwanie budzi ją mąż, Miłosz. Chce się dowiedzieć, dlaczego ich samochód, zaparkowany przed domem, jest rozbitny. **60 min**

**20.00 Bajecznie bogaci Azjaci** – komedia romantyczna, USA 2018, reż. Jon M. Chu, wyk. Sonoya Mizuno, Gemma Chan, Awkwafina, Lisa Lu (patrz obok)

**22.35 Królowa przetrwania 3** (6) – reality show, Polska 2026

**23.55 Wredne dziewczyny** – komedia, USA/Kanada 2004, reż. Mark Waters, wyk. Lindsay Lohan, Rachel McAdams, Jonathan Bennett, Tina Fey (patrz obok)

**2.05 Hotel Paradise 12** (24) – reality show, Polska 2026

**2.50 Fachowcy 2** (8) – serial paradokumentalny, Pol. 2018

**3.25 SOS Ekipy w akcji** (28) – serial paradokum., Pol. 2018

**4.10 Usterka 11** (8) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.

**4.45 Dorota was urządzi!** (8) – pr. rozrywk., Polska 2014



14.00 FAB-DOKUM

**Detektywi** (57)

Do biura zgłasza się klientka, która chce wyjaśnić okoliczności śmierci matki, znanej sędzi. Katarzyna Kowalik i Maciej Dębosz (zdj.) nie wykluczają, że doszło do zabójstwa. Śmierć kobiety zbiegła się w czasie z wyjściem na wolność przestępcy, którego przed laty skazała. **60 min**



20.00 KOMEDIA

**Bajecznie bogaci Azjaci**

Amerykanka Rachel (Constance Wu, zdj.) odwiedza rodzinę ukochanego (Henry Golding, zdj.) w Singapurze. Na miejscu dowiaduje się, że wybranek należy do wpływowej i zamężnej rodziny. Co gorsza, dziewczyna nie zdobywa sympatii jego zaborczej matki. Staje się wzywaniem dla ich związku. **155 min**



23.55 KOMEDIA

**Wredne dziewczyny**

Cady (Lindsay Lohan, zdj.) przeprowadza się z rodzicami z Afryki do USA. W szkole rozpoczyna rywalizację z przodującą do tej pory wśród uczniów Reginą (Rachel McAdams). **130 min**

TVP 3 TVP 3 D3 HD

12.30 Rosół polski (30) - mag. 13.00 Agrobiznes - mag. 13.30 Niebezpieczne związki 14.20 Niezwykłe miejsca 14.30 Program informacyjny 14.30 Koronka do Miłosierdzia Bożego - pr. religijny 15.20 Serwis Info Poranek 15.30 Program lokalny 19.30 Dlaczego krowa... 19.45 Kryminalna siódemka 20.00 Dziennik regionów 20.13 Gość Regionów - publ. 20.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie - publ. 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.20 Pierwsza Druga w Trójce - mag. pikarski

TVP POLONIA TVP POLONIA

13.50 Polonia 24 Tygodnik 15.00 Serwis Info - pr. inform. 15.10 Wszystko przed nami (81) - serial obycz., Polska 15.40 Turystyczna jazda 16.00 Józef Czapki - swiadek wieku 1896-1993 - film dokum. 17.00 Telexpress 17.20 Gra słów Krzyżówka - telet., Polska 2019-2026 17.50 Telexpress Extra - inf. 18.15 Górna półka smaku (14) 18.45 Panorama 19.20 Polacy światu - cykl dokumentalny, Pol. 2022 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia - pr. publ. 20.10 Sport, Pogoda

TV 4 D3 HD

6.00 Strażnik Teksasu (8, 9) - serial sensacyjny, USA 8.00 Bogaty dom - biedny dom (140) - reality show 8.55 Policjantki i Policjanci (384, 385) - serial obycz. 10.55 Na ratunek 112 (1142, 441) - serial paradokumentalny, Pol. 11.55 Dłaczego ja? (1546) - serial paradokumentalny 12.55 Trudne sprawy (1022-1024) - serial paradokumentalny, Polska 15.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (541, 542) - reality show, Pol. 2025 18.00 Policjantki i Policjanci (1399, 1400) - obycz., Pol. 20.00 A na deser... (7) - mag.

PULS 2 D3 HD

11.00 Gigantozaur 2 - anim. 11.25 Dinopociąg 2 - anim. 11.55 Smerfy - serial anim. 13.00 Gummie 6 - serial anim. 14.00 Kacze opowieści 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot - anim. 16.00 Superthings: Kazoom Power - serial anim. 16.15 Finessz i Ferb - anim. 16.50 Marta mówi - anim. 17.10 Superkoty - serial anim. 17.45 Swinka Peppa 2 - anim. 17.50 Bing 4 - serial anim. 18.20 Masza i Niedźwiedź 8 - serial animowany 18.35 Myszkami Miki: Frydomek 2 - anim. 19.00 Don Matteo: Boski detektyw 13 (4) - krym.

TVP ROZRYWKI TVP ROZRYWKI

6.10 Zakochaj się w Polsce (162) - magazyn 6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.10 Okrasa łamie przepisy 8.20 Familiada - teleturniej 8.55 Va banque - teleturniej 9.25 Kolo fortuny - telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada - teleturniej 13.15 Zmienność (2) - kom. 14.20 Pan Mama (10, 11) - serial kom., Polska 2025 15.30 Kabaretomania (82, 1) - pr. rozr., Pol. 2019 17.25 Va banque - teleturniej 18.00 Kolo fortuny - telet., Pol. 18.40 Okrasa łamie przepisy 19.45 Makłowicz w podróży 20.20 Postaw na milion

TTV HD D3 HD

6.20 DeFacto 13 (2) 6.50 Diablenie boskie (4) 7.20 Ukryta prawda (1158) 8.20 Kartoteka 7 (1, 2) 8.30 Detektywi (155, 295) 12.30 Zakup w ciemno 2 (21) 13.30 Zakup w ciemno 6 (35) 14.30 Kartoteka 2 (4, 5) 16.45 Express - pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Życie na Kredycy 8 (11, 12) - reality show, Pol. 18.10 Żony Podlasia 3 (9) 19.05 Zakup w ciemno extra (21) - reality show, Polska 19.45 Express, Pogoda - inf. 20.05 Idź na całość 2 (15) 21.05 Zakup w ciemno extra (22) - reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda - inf.



22.30 Złoty chłopak (127) Seyran jest zła na Ferrita, który sprzymierza się z jej ojcem i zaczyna zachowywać podobnie jak on. Ma do niej pretensje o to, że we wszystko się wtrąca. 60 min

23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 0.45 Panorama dnia - pr. inf. 1.20 Kryminalna siódemka 1.40 Dziedzictwo (782) - serial obycz., Turcja 2020 2.30 Niebezpieczne związki 3.20 Program informacyjny 19.30



20.25 Na dobre i na złe (983) Doktor Zawada i Gloria zajmują się nastolatką, która czeka na przeszczep serca. Chirurg decyduje się na zabieg. Beger nie chce dopuścić do zbyt ryzykownej, jego zdaniem, operacji. 50 min

21.15 Na sygnale (627, 628) 22.15 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (6) 23.15 Panorama 23.45 Matki, żony i kochanki (5) - serial obycz., Polska 0.40 Rodzinka.pl (243) - kom. 1.10 Paryż. Śladami Chopina (14) 1.30 Program informacyjny 19.30 1.55 Pytanie dnia - pr. publ.



20.05 Borys - Polska 2021, FILM reż. Jakub Świdewski Borys (Dominik Dąbrowski, zdj.) pracował w Rosji jako ochroniarz. Po powrocie do Polski dołącza do grupy przestępczej Wincenta. Wrócić na jaw wychodzi jego tajemnica. 95 min

21.40 Gwiazdy Kabaretu (173, 172) - rozr., Pol. 2026 23.50 STOP Drogówka - mag. 0.55 Love Island. Wyspa miłości (19) 2.05 Hardkorowy lombard (134) - serial dokum., USA 2.40 Interwencja - mag. 2.55 Śmierć na 1000 sposobów (13) - dok. 3.25 Lubię disco! (249) - muz.



20.00 Wieczny student (17-19) - serial kryminalny FILM - Niemcy/USA 2002, reż. Walt Becker Van (Ryan Reynolds, zdj.) od siedmiu lat jest studentem. Gdy jego ojciec odmawia dalszego finansowania edukacji syna, chłopak musi zdobyć fundusze na życie. Organizuje imprezę. 120 min

22.00 Przepis na zbrodnię (17-19) - serial kryminalny 1.00 Osada - thriller, USA FILM 2004, wyk. Bryce Dallas Howard, Joaquin Phoenix 3.20 Lombard. Życie pod zastaw 2 (87, 88) - serial obyczajowy, Polska 2018 5.25 Niesamowite! (2) - serial dokum., Pol. 2014



22.15 Tygodnik Moralnego Niepokoju - The Best of (33) - Polska Wybór najlepszych skeczy Roberta Górskiego (zdj.) i spółki. Kultowe scenki ukazują codzienne sytuacje w krywym zwierciadle i przypominają, za co widzowie ich kochają. 30 min

22.45 Do śmiechu! (71) - rozr., Polska 2024-2026 23.50 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (26) - rozr., Pol. 0.55 Kolo fortuny - telet., Pol. 2.20 Życie to kabaret: Babylon Tour (1, 2) - Kabaretu Moralnego Niepokoju, Pol. 4.30 Hity wszech czasów (20) - magazyn muzyczny



22.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (6) - Polska 2026 Miłośniczki miejskich wygód zamienia się miejscami z kobietami z prowincji. Ocenia styl życia bogaczek. Elegancki natomiast spróbuje odnaleźć się w nieznanymi dotąd warunkach. 60 min

23.00 99 - Gra o wszystko. VIP 6 (5) - pr. rozr., Polska 0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (10) 1.00 Diablenie boskie 2 (21, 22) - reality show, Pol. 1.55 Damy i wieśniaczki. Za granicą 2 (13, 14) 3.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (20) 4.10 Szkoła (778) - paradok.

TVP 3 TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.00 Strefa otwarta 17.25 Wojownicy czasu 17.57 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 Wykrywczy kłamstw 21.20 Pilna sprawa 21.30 Obiektyw 21.30 Wykrywczy BYDGOSZCZ 17.00 Fach że hej 17.30 Klub Kultura 18.15 Jezyczek u wagi 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 21.45 Sport, Pogoda 17.30 Do brzegu 17.50 Polacy na morze 18.15 Czyszczenie 42 18.30 Panorama 19.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.15 Czyszczenie 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.30 Chodźmy do teatru 17.50 Święta wojna 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 19.00 Wieczorne wiadomości sportowe 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności KRAKÓW 17.10 Msza święta dla chorych 18.00 Etno Małopolska 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.12 Turystyczna jazda 21.03 Wykrywczy kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia 17.55 Dwory i dworki Lubelszczyzny 18.10 Zobaczk, so słychać 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Scena jest Twoja 21.02 Zdarzenia 21.15 Gość „Panoram” 21.30 Panorama lubelska

TVP HD TVP HD

6.55 Ranczo 7 (89) - obycz., Pol. 7.55 Rodzinka.pl (43, 44) 8.55 Ojciec Mateusz 7 (86, 87) 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (481, 482) 12.25 Ojciec Mateusz 30 (382) 13.20 Komisarz Alex 5 (62) 14.15 Ranczo 9 (113, 114) 16.10 Postaw na milion - telet. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.05 Ojciec Mateusz 18 (230) 19.20 Ranczo 4 (49) - obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (292, 293) 21.25 Ojciec Mateusz 34 (441) 22.20 Jak zostać królem FILM - dramat historyczny, Wlk. Bryt./Australia 2010 0.30 Ekstradycja 2 (5-7) - sens. 3.55 Ślady zbrodni - thriller, FILM USA 2007, reż. Renny Harlin

BBC FIRST BBC FIRST

10.50 Śmierć pod palmami 5 (2) - krym., Wlk. Bryt./Fr. 11.55 W granitowym mieście 2 (3) - serial krym., Wlk. Bryt. 13.05 McDonald i Dodds 2 (3) 14.55 Ojciec Brown 2 (4) - krym. 15.55 Lewis 5 (4) - serial krym. 16.50 My Life is Murder 3 (6) 17.50 Morderstwa w Midsomer 7 (13, 14) 19.55 Śmierć pod palmami 5 (3) - krym., Wlk. Bryt./Fr. 21.00 Zbrodnie Saint-Pierre (10) - serial kryminalny, Kan. 22.00 Śmierć pod palmami 15 (4) - serial kryminalny 23.05 McDonald i Dodds 2 (3) 0.55 Śmierć pod palmami 5 (3) - krym., Wlk. Bryt./Fr.

TVP KULTURA TVP KULTURA

13.20 Gregory Peck - aktor dziesiątym - film dokum. 14.25 Czteryście batów - dram. FILM krym., Francja 1959 16.15 Krzysztof Klenczon 16.45 Krzysztof Klenczon - największe przeboje - koncert, Polska 2021 17.25 Wspomnienie o Krzysztofie Klenczonie - reportaż, Pol. 18.30 Kolekcja - fel., Polska 2025 18.50 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka - dok. 19.25 Video Killed the Radio Star - serial dok., Wlk. Bryt. 20.00 Wierzył kinomana 20.05 Silent Twins - dramat obyczajowy, Polska/Wielka Brytania/USA 2022 22.10 Tygodnik kulturalny

afena ANTENA HD D3 HD

11.40 Kabaretowy szal (8) - pr. rozrywk., Pol. 2019 12.40 Winnice miłości (28) - serial obyczajowy 13.40 77 TV (4) - pr. rozr., Polska 14.40 Niezwykły dr Pol (8, 9) 16.40 77 TV (1) - pr. rozr., Pol. 17.45 Wojciech Cejrowski - bosko przez świat (77, 78) - cykl reportaży, Pol. 18.50 Morderstwa w Paryżu 8 (1) - serial kryminalny, Francja 2017-2018 19.58 Czas na pogodę - pr. inf. 20.00 Raport 77 (4) 22.05 Zaginiona mama: Tajemnicze zniknięcie Jennifer Dulos - dramat obyczajowy, USA 2021 23.45 Zaginiona żona - dramat obyczajowy, USA 2017

TV 6 D3 HD

6.55 Policjantki i Policjanci (582, 583) - serial obycz. 8.55 Kobra - oddział specjalny (125, 126) 10.55 48h. Zaginieni (159-161) 13.55 Policjantki i Policjanci (1135) - serial obycz., Polska 14.55 Kobra - oddział specjalny (127, 128) 17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (83) - sens. 18.00 Strażnik Teksasu (10, 11) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (121, 122) - krym. 22.00 Kości (33, 34) - serial krym. 23.55 Morderyce - thriller, FILM Indonezja/Japonia 2014 2.50 Krejczy patrol (15-17) 4.25 Kojane pieniądze (67) 5.30 SuperLudzie Extra - mag. 5.45 Telezakupy TV Okazje

**STOPKLATKA**

**6.00 Kabareto witalny (8)**  
6.50 **Wielkie wynalazki (19)** – serial dokum., Wlk. Bryt.  
7.50 **Wojciech Cejrowski – bosy przez świat**  
8.55 **Robert Makłowicz (143, 160)** – mag. kulin.  
10.50 **Wojny magazynowe: Kanada 2 (3, 4)**  
11.55 **Wojny kontenerowe 2 (1, 12)** – serial dok., USA  
13.00 **Katastrofy w przestworzach (8-10)**  
16.00 **MacGyver (10, 11)** – serial sens., USA/Kanada  
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada (19, 20)** – reality show, Kanada 2013  
19.10 **Wojny kontenerowe 3** – serial dokum., USA 2014

**POLSAT 2**

5.50 **Wydarzenia**  
6.30 **Nasz nowy dom (224)** – reality show, Pol. 2021  
7.30 **Na ratunek 112 (799, 800)** – paradok., Pol.  
8.30 **Sekrety rodziny (192-194)** – paradok., Pol.  
11.30 **Przyjaciółki (288)** – serial obyczajowy, Polska 2024  
12.30 **Diaczogo ja? (1402, 1403)** – paradok.  
14.30 **Świat według Kiepskich (45-49)** – kom.  
17.00 **48h. Zaginięcia (229, 230)** – serial kryminalny, Polska  
19.00 **Gliniarze (1105)** – serial paradokumentalny, Polska  
20.00 **Ślad (8)** – serial krym., Pol.  
21.00 **Gliniarze (1037)** – serial paradokumentalny, Polska

**TVP SERIALE**

5.50 **Rodzinka.pl (39)** – kom.  
6.25 **Na sygnale (421, 422)**  
7.30 **Ojciec Mateusz 32 (417)**  
8.30 **Komisarz Alex 22 (269)**  
9.20 **Rodzinka.pl (40)** – kom.  
9.50 **Klan (1390)** – telen., Pol.  
10.25 **Ranczo 3 (39)** – obycz.  
11.15 **Rodzinka.pl (305, 306)**  
12.20 **Pan Mama (24)** – kom.  
13.00 **Zaraz wracam 2 (102)**  
13.35 **Ojciec Mateusz 25 (322, 323)** – serial krym.  
15.30 **Komisarz Alex 22 (270)**  
16.20 **Na sygnale (423, 424)**  
17.30 **Ranczo 4 (40, 41)** – serial obyczajowy, Polska 2009  
19.35 **Ojciec Mateusz 25 (324)** – serial kryminalny, Polska  
20.30 **Ojciec Mateusz 32 (418)** – serial kryminalny, Polska

**KINO POLSKA**

6.10 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4 (2)** – serial dokumentalny  
6.35 **Kabareto w rejs (149, 150)** – pr. rozrywk.  
8.05 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4 (3)** – serial dokumentalny  
8.40 **Polska Kronika**  
FILMowa – serial dokum.  
8.50 **Z pacynką i w pasiaku** – film dokumentalny, 2024  
9.50 **Diabeł** – film krótkometr.  
FILM 10.25 **Krzyżacy** – film historyczny, 1960, wyk. Mieczysław Kalenik  
14.00 **Pan Wołodyjowski** – film historyczny, 1968  
17.20 **Pogranicze w ogniu (13, 14)** – serial sensacyjny

**AXN**

6.00 **FBI: International 4 (11, 12)** – serial kryminalny, USA 2024-2025  
7.30 **Agenci NCIS 12 (11, 12)** – serial sensacyjny, USA 2014  
9.20 **Castle 5 (1, 2)** – serial kryminalny, USA 2012  
11.20 **Detektyw Monk (5, 6)** – serial kryminalny, USA  
13.20 **Dr House (11, 12)** – serial obyczajowy, USA 2005  
15.15 **FBI: International 4 (13, 14)** – serial krym., USA 2024-2025  
17.10 **Castle 5 (3, 4)** – serial kryminalny, USA 2012  
19.05 **FBI 3 (13, 14)** – serial kryminalny, USA 2020

**CANAL+ PREMIUM**

7.45 **Każda mała rzecz** – dok.  
9.20 **Diugi weekend** – film  
FILM obyczajowy, Polska 2004  
10.35 **Robin i obrońcy**  
FILM królestwa – przyg., Wlk. Bryt./Irlandia 2024  
12.15 **MTV Unplugged: Maryla Rodowicz**  
13.35 **Łąpu capu**  
13.40 **The Office PL 2 (5, 6)**  
14.40 **Kwiat ośmiu gór** – dok.  
16.00 **Piękna łąka kwietna**  
16.30 **Azyl** – dramat  
FILM biograficzny, Czechy/Wielka Brytania/USA 2017  
18.35 **Hollywood Buzz** – mag.  
19.00 **Łąpu capu**  
19.05 **Topazowski Bourne'a**  
FILM – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002

**THRILLER**

**20.00** Wreszcie piątek:  
FILM **Szczęki 2** – USA 1978, reż. Jeannot Szwarc  
Sześć policjantów (Roy Scheider, zdj.) sądzi, że w wodach w pobliżu Long Island znów grasuje rekin ludojad. Wyrusza na poszukiwania bestii. Stawka jest życie wielu ludzi. 155 min  
22.35 **Młode wilki** – film sensacyjny, Polska 1995, wyk. Jarosław Jakimowicz  
0.35 **Lincz 0** – dramat  
FILM obyczajowy, Polska 2010, wyk. Leszek Lichota  
2.25 **Pewnego razu**  
FILM na Dzikim Zachodzie – western, USA/Wł. 1968, wyk. Claudia Cardinale

**THRILLER**

**22.00** **Wrobiony** – USA/  
FILM Kanada/Belgia 2012  
Były agent CIA Ben Logan (Aaron Eckhart, zdj.) zatrudnia się jako szef ochrony w siedzibie korporacji. Odkrywa, że jego firma nie istnieje, a ktoś próbuje go zabić. Wpada na trop spisków. 125 min  
0.05 **Kung-fu szal** – komedia  
FILM sensacyjna, Chiny/Hongkong/USA 2004  
2.10 **Wydarzenia**  
2.55 **Ewa gotuje (435, 436)**  
4.00 **Strzelnica Renaty Maurer (9)** – pr. sportowy  
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadów (130)** – serial dokum., Pol.  
5.30 **Teleszakwy TV Okazje**

**OBYCZAJOWY**

**21.30** **Ranczo 4 (42, 43)**  
Lucy nie chce się ograniczać do opieki nad dzieckiem. Mimo, że jest zajęta przygotowaniami do ślubu, nakłaniają ją Kozioła, żeby zadbał we wsi o powszechny dostęp do Internetu. 120 min  
23.30 **Ojciec Mateusz 25 (325)** – serial kryminalny, Polska  
0.30 **U Pana Boga za piecem**  
FILM – komedia, Polska 1998  
2.15 **Oficer (7)** – serial sens.  
3.20 **Drelich (2)** – serial krym.  
4.10 **Klan (1390)** – telenowela, Polska 2008  
4.40 **Zaraz wracam 2 (102)** – serial obycz., Pol. 2025  
5.05 **Rodzinka.pl (39)** – serial komediowy, Polska 2011

**KOMEDIA SF**

**20.00** **Seksmisja** – 1983,  
FILM reż. Juliusz Machulski  
Maks (Jerzy Stuhr, zdj.) i Albert (Ol-gierd Łukaszewicz, zdj.) zostają zabierani. W tym czasie wybuch wojna nuklearna. Obaj budzą się w świecie opętanym przez kobiety. 155 min  
22.35 **Kingsajz** – komedia,  
FILM 1987, wyk. Jerzy Stuhr, Jacek Chmielnik  
0.50 **Jeziro Słone**  
FILM – komedia obyczajowa, Polska/Szwecja 2021, wyk. Katarzyna Butowtt  
3.25 **Ostatnia rodzina**  
FILM – dramat obyczajowy, 2016, wyk. Andrzej Seweryn, Dawid Ogrodnik

**SENSACYJNY**

**21.05** **Bez litości** – USA 2014,  
FILM reż. Antoine Fuqua  
Były agent wywiadu Robert McCall (Denzel Washington, zdj.) pracuje w sklepie budowlanym. Pewnego dnia wstawa się za swoją przyjaciółką Teri, przez co narazi się miejscowemu gangowi. 155 min  
23.40 **Jumanji** – film przygodowy, USA 1995, wyk. Robin Williams, Kirsten Dunst  
Rodzeństwo znajduje grę planszową. Gdy dzieci rzucają kostką, uruchamiają lawinę niespodziewanych wydarzeń. 130 min  
1.50 **FBI 3 (13, 14)** – krym., USA  
3.45 **Castle 5 (3, 4)** – krym.

**SENSACYJNY**

**21.00** **Brygada 2 (7)** – Fr.  
Said wraca i kontynuuje śledztwo. Policjanci są już coraz bliżej celu. Szukają się na akcje w Hawrze, gdzie planowany jest wielki przerzut narkotyków. 55 min  
21.55 **Shadow Force** – thriller,  
FILM USA 2025, wyk. Omar Sy  
23.35 **Klucz do koszar**  
FILM – horror, USA/Niem. 2005  
1.15 **Strefa** – thriller  
FILM s.f., USA 2024  
2.45 **Lany poniedziałek**  
FILM – komediodram., Pol. 2024  
4.10 **Kiler** – komedia  
FILM sensacyjna, Polska 1997

**13 ULICA**

6.40 **Kobra – oddział specjalny (2)** – sens., Niem.  
8.40 **Kasandra 9 (3)** – krym., Fr.  
10.40 **Mentalista 6 (11, 12)** – serial kryminalny, USA  
12.30 **Bez śladu 7 (1, 2)** – krym.  
14.20 **Kobra – oddział specjalny (3)** – sens., Niem.  
16.20 **Kasandra 9 (4)** – krym., Fr.  
18.20 **Mentalista 6 (13, 14)** – serial kryminalny, USA  
20.10 **Bez śladu 7 (3, 4)** – serial kryminalny, USA 2008-2009  
22.00 **Zwiłki na strychu**  
FILM – thriller, USA 2023, wyk. Abigail Hawk, Donny Boaz  
0.00 **Nieuchwytny cel 2** – film  
FILM kryminalny, USA 2016  
2.05 **Kasandra 9 (4)** – krym., Fr.  
4.05 **Kobra – oddział specjalny (3)** – sens., Niem.

**POLSAT FILM**

7.25 **Doktor Martin (53)**  
8.25 **Przyjaciółki (201, 202)**  
10.25 **Świat według Kiepskich (144, 145, 73, 74, 223, 224, 56, 50)** – serial kom., Polska  
14.45 **Szczęście Mikołajka**  
FILM – film animowany, Francja/Luksemburg/Kanada 2022  
16.25 **Dwyzwion 303. Historia prawdziwa** – film wojenny, Polska 2018  
18.40 **Speed – niebezpieczna**  
FILM szybkosc – film sensacyjny, USA 1994  
21.00 **Zyczenie śmierci** – film  
FILM sensacyjny, USA 2018  
23.10 **Braveheart – Waleczne serce** – dramat historyczny, USA 1995, wyk. Mel Gibson  
2.55 **Ślad (70, 71)** – serial krym.  
4.55 **Na ratunek 112 (774, 775)**

**HBO**

10.25 **W skrócie** – komediodramat, Niemcy 2024  
12.10 **Na planie 23 (15)** – mag.  
12.35 **Spider-Man: Homecoming** – film przygodowy, USA 2017  
14.45 **Chłopi** – dramat  
FILM obyczajowy, Polska 2023  
16.40 **Sprawa Friedy** – dramat  
FILM hist., Szwajcaria 2024  
18.25 **Zródło** – dram. psychol.,  
FILM USA/Kanada 2006  
20.00 **Nie!** – thriller, Japonia/  
FILM Kanada/USA 2022  
22.10 **Człowiek z bieguna**  
FILM – komediodramat, USA 2014  
23.40 **Ostatnie zarządzenie**  
FILM – dramat obyczajowy,  
Wielka Brytania 2024  
1.20 **Jeszcze piękniej** – komediodramat, Niemcy 2025

**WARNER TV**

7.05 **Za głosem serca (59)**  
8.10 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (5)** – serial sens.  
9.05 **Bajer z Bel-Air 6 (7, 8)**  
10.05 **Za głosem serca (58)**  
11.05 **Pełna chata 3 (11, 12)**  
12.05 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (8, 9)** – serial sens.  
14.00 **Bajer z Bel-Air 6 (7-10)**  
15.55 **Pełna chata 3 (11-14)**  
17.55 **Facet z ogłoszenia**  
FILM – kom. romant., USA 2005  
20.00 **Przedziedz maski** – komedia  
FILM przyg., USA/Niemcy 2005  
21.45 **Zabójcza broń 3** – film  
FILM sensacyjny, USA 1992  
0.10 **Komórka** – film  
FILM sensacyjny, USA/Niem. 2004  
1.55 **Martwa cisza** – thriller,  
FILM Australia/USA 1989  
3.45 **Wrogie niebo 3 (2)** – s.f.

**Ale kino+**

9.40 **Wyraj** – film krótkometr.  
10.15 **Patience (5, 6-ost.)** – krym.  
12.20 **Verá 4 (3)** – krym., Wlk. Bryt.  
14.10 **Trzy dni Kondora**  
FILM – dramat sens., USA 1975  
16.25 **Punkty zwrotne**  
FILM – thriller, Hiszpania 2024  
18.20 **Verá 4 (4)** – krym., Wlk. Bryt.  
20.10 **Krwawa forma** – dramat  
FILM kryminalny, USA 2017  
22.00 **Gunman: Odkupienie**  
FILM – film sensacyjny, USA/Hiszp./Wielka Brytania 2015  
0.15 **Ucieczka z Pretorii**  
FILM – thriller, Australia/  
Niemcy/RPA 2002  
2.10 **Król (6)** – serial sensacyjny  
3.20 **Cudownie ocਾਲony**  
FILM – komedia obycz., Pol. 2004  
4.55 **Swoboda** – krótkometr.  
5.10 **Belfer 3 (6)** – serial krym.

**CANAL+ FILM**

12.15 **Łąpu capu** – program rozrywkowy, Polska  
12.20 **Riefenstahl** – film dokum.  
14.15 **Chopin!** – dramat  
FILM biograficzny, Polska 2025  
16.25 **47 roninów** – film  
FILM kostiumowy, USA 2013  
18.20 **L.A.R.P. Miłoś. trole**  
FILM i inne cykle – komedia,  
Polska 2025  
19.55 **Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.  
20.00 **Barry Seal: Król przemytu** – film biograf., USA/Japonia/Kan. 2017  
21.50 **I.S.S.** – thriller s.f., USA  
FILM 2023, wyk. Ariana DeBose  
23.20 **Heretyk** – horror, USA  
FILM 2024, wyk. Hugh Grant  
1.10 **Utrata równowagi**  
FILM – dramat psychologiczny,  
Polska 2024

**SCI FI**

6.00 **Kroniki Spiderwick (5)**  
7.00 **Bibliotekarze (4-6)**  
10.00 **Medium 4 (1, 2)** – krym.  
11.50 **Czarodziejki 4 (7, 8)**  
13.40 **Grimm (3, 4)** – serial fantasy  
15.30 **Medium 4 (3, 4)** – krym.  
17.20 **Czarodziejki 4 (9, 10)** – serial fantasy, USA  
19.10 **Grimm (5, 6)** – serial fantasy  
21.00 **Ciche miejsce** – horror,  
FILM USA 2018, wyk. Emily Blunt  
23.00 **Daybreakers – Świt**  
FILM – horror s.f., Australia/USA  
2009, wyk. Ethan Hawke  
1.00 **XXC: Reaktywacja** – film  
FILM sens., Chiny/Kan./USA 2017  
3.10 **Czarodziejki 4 (9, 10)** – serial fantasy, USA  
5.05 **Kroniki Spiderwick (5)**

**PARAMOUNT NETWORK**

6.45 **Elementary 7 (1-3)** – krym.  
9.20 **Policjnia grupa pościgowa 24 (14)** – dok.  
10.30 **Plan B** – komedia  
FILM romantyczna, USA 2010  
12.45 **Złoty Dobry TV** – komedia  
FILM obyczajowa, USA 2010  
15.00 **Iluzja** – thriller, Francja/USA  
FILM 2013, wyk. Jesse Eisenberg  
17.20 **Iluzja 2** – thriller, Francja/  
FILM USA/Hongkong 2016  
20.00 **Gorączka** – film  
FILM sensacyjny, USA 1995  
23.35 **Barbarzyńcy** – horror,  
FILM USA/Bulgaria 2022  
1.35 **Ciche miejsce** – horror,  
FILM USA 2018, wyk. Emily Blunt  
3.25 **Krzyk 2** – horror, USA  
FILM 1997, wyk. Neve Campbell

**FX**

10.05 **FBI (14, 15)** – serial krym.  
11.55 **Alert: Wydział Osób Zaginionych (5, 6)** – krym.  
13.45 **Agenci NCIS (10, 11)**  
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (7)** – serial krym.  
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami (13, 14)** – krym., USA  
18.20 **FBI 3 (4, 5)** – serial krym.  
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (8, 9)** – serial krym., USA/Kanada  
22.00 **Grey's Anatomy: Chirurgi (6)** – obycz., USA  
FILM sensacyjny, Francja 2008  
0.45 **Zabójcze umysły (9)**  
1.50 **Zabójcze umysły (19-21)** – krym., USA/Kanada

**KINO TV**

6.00 **To nie ze mną 2 (1)**  
6.30 **Kojak 5 (6, 7)** – serial krym.  
8.35 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (8, 9)**  
11.00 **Poirot (3)** – krym., Wlk. Bryt.  
13.10 **Panna Marple. Nemezys**  
FILM – krym., Wlk. Bryt. 2007  
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (10, 11)**  
17.55 **Poirot** – serial kryminalny  
20.00 **Wieżien Brabaker**  
FILM – dramat sens., USA 1980  
22.45 **Jeden gniewny człowiek** – thriller, USA/  
Wielka Brytania 2021  
1.05 **Ucieczka gangstera**  
FILM – film sens., USA/Jap. 1994  
3.45 **Kronika opętania**  
FILM – horror, USA/Kanada 2012

**CANAL+ SERIALE**

9.45 **Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.  
9.55 **Ewangelia dobrobytu. Historia kapitalizmu (1-3)** – film dokum., Francja 2022  
12.55 **Twardzielki (7)** – dok., Pol.  
14.35 **Byłem królem (3, 4)** – dok.  
15.55 **Premierowa jazda** – mag.  
15.35 **Cat's Eyes (5, 6)** – przyg.  
17.50 **Łąpu capu Extra (3)** – program rozrywk., Polska  
18.25 **The Office PL 5 (1-3)** – serial komediowy, Polska  
20.00 **Brygada (5, 6)** – serial sens.  
22.00 **Trigger Point: Stan zagrożenia 2 (3, 4)** – sens.  
23.45 **Czarne stokrotki (5, 6)** – serial kryminalny, Polska  
1.55 **Kiedy ślub? (3, 4)** – kom.  
3.40 **Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.

**CANAL+ 360**

13.10 **Stalowe bestie z demobilu (9)** – serial dok.  
15.00 **Wykrywczy historii (4)**  
16.00 **Dover 24/7 (4)** – serial dok.  
17.00 **Supersamoloty bojowe (5)** – serial dokumentalny  
18.00 **Wolne duchy. Starcie z żywiołami (2)** – dok.  
18.45 **Co poszło nie tak (2)**  
19.50 **Supersamoloty bojowe (6)** – serial dokumentalny  
20.50 **Porzucona Ameryka 3 (6)**  
21.55 **Montana: na dzikiej północy (1)** – serial dok.  
23.00 **Luis Enrique: Nie macie k\*\*\*\* pojęcia (1)** – dok.  
23.55 **Pikarce na podsłuchu (4)**  
0.50 **Przykrywokowcy. Podwójna gra (6)** – dok.

TLC	TLC
9.00 Rodzice na szóstkę (1)	
10.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 10	
11.00 Siostry wielkiej wagi 6 (17) – serial dokum., USA	
12.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5	
13.00 Bawić się jak Amisze	
15.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 10 (10)	
16.00 Historie wielkiej wagi	
18.00 Pokonać otępy (9)	
19.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 5	
20.00 Miłość za granicą	

	21.00 Premiera: Wiza na miłość: Wielka Brytania 2 – reality show
	22.00 Wiza na miłość: Single na polowaniu. Między sporami – reality show
	23.00 Twarz od nowa: Pogromca guzów – dok.
	0.00 Dr Pryszczyla 3
	1.00 Miłość za granicą

POLSAT CAFÉ	POLSAT CAFÉ
6.00 Oszukane (29, 30) – serial paradokumentalny	
8.00 Komisarz Mama (30) – serial kryminalny, Polska	
9.00 Drugie życie sukni ślubnej (32) – rozr., Pol.	
9.30 Top Chef (57, 58) – reality show, Polska 2015	
12.30 Bogaty dom – biedny dom (127, 128)	
14.30 Kolacja w ciemno (60, 61) – pr. rozr., Polska	
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (55) – reality show, Pol. 2016	
18.00 Nasz nowy dom (230, 231) – reality show	

	20.00 Randka w ciemno (2)
	21.00 Kolacja w ciemno (93)
	22.00 Gry małżeńskie (206, 170) – reality show
	0.00 Love Island. Wyspa miłości (306, 307)
	2.00 Gry małżeńskie (171, 172) – reality show
	4.00 Zdrady (175, 176) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE	TVN STYLE
6.35 Damy i wieśniaczki. Za granicą 2 (12) – fab.-dok.	
7.30 Wymarzone ogrody (1)	
8.05 Wymarzone ogrody 2 (2) – pr. rozr., Polska 2019	
8.35 Złoty remont 10 (3)	
9.40 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (6)	
10.25 Bez kompleksów (4)	
11.25 Ugotowani (102-ost., 12)	
13.30 Kuchenne rewolucje (9) – program rozrywkowy	
15.35 Babski biznes (1) – rozr.	
16.40 Jestem z Polski 16 (23) – serial dokum., Pol. 2025	
17.45 Kuchenne rewolucje (10, 2, 3) – pr. rozr., Polska	

	20.50 Bitwa o gości (4)
	21.50 Jestem z Polski 16 (24, 25) – serial dokum.
	23.45 Niezwykłe Stany Prokopa (1) – rozr., Pol.
	0.45 Skąd pochodzę? (4) – serial dokum., Km. 2022
	1.55 Zrób coś z tym dzieckiem (6) – mag.
	2.20 Zawodowa Anka (1, 2)

DISCOVERY CHANNEL	DISCOVERY CHANNEL
7.00 Na krańcu Alaski	
8.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 2	
9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów	
10.00 Klan z Alaski	
11.00 Fantazyjne zwierzęta z Forrestem Galante: Demon z Peru	
12.00 Fani czterech kółek	
13.00 Nagi instykt przetrwania (16)	
15.00 Złomowisko PL 8 (4)	
16.00 Ed Stafford: inicjacja	
17.00 Celnicy na straży Europy 8 (9, 10)	

	18.00 Przygody truckerki (1)
	19.00 Złomowisko PL 3 (5, 6)
	21.00 Specjalistki (2)
	22.00 Bimbrownicy 14
	23.00 Nagi instykt przetrwania 12
	0.30 Celnicy na straży Europy 9 (2)
	1.00 Premiera: Zoom na architekturę

TVP HISTORIA	TVP HISTORIA
9.35 Saga prastarej puszczy	
10.40 Historia kuchni polskiej – magazyn kulin.	
11.30 Podziemne Włochy	
12.35 Zobaczyłem zjednoczony naród	
13.25 Epitafia katyńskie	
13.30 Ex Libris – magazyn	
13.55 Królowie (71) – hist., Pol.	
14.35 Cztery pancerni i pies (11) – wojenny, Pol. 1969	
15.40 Sensacje XX wieku	
17.35 Czas honoru 3 (30) – serial wojenny, Pol. 2010	
18.25 Epitafia katyńskie	
18.30 Las katyński – film dok.	
19.40 Królowie (30) – hist., Pol.	

	20.15 Orzeł. Ostatni patrol (FILM) – dramat wojenny, Polska 2022, reż. Jacek Bławut
	22.10 Historia w postacach zapisana: Spartakus. Bunt gladiatorów
	0.20 Sensacje XX wieku 0.20
	1.00 Encyklopedia II wojny światowej: Inwazja, której nie było, część 2

FOKUS TV	FOKUS TV
8.50 Wehikuł czasu	
9.00 Starożytni kosmici (5)	
10.00 Gwiazdy lombardu (19-22) – reality show, USA	
12.00 Superfabryki (2) – dok.	
13.00 Poszukiwacze historii (1, 2)	
14.00 Krwawe pieniądze: tajemnice gospodarki nazistowskiej (2-ost.) – dok.	
16.00 Premiera: Dorwać tuńczyka 2 (3, 4) – dok.	
18.00 Rolnicy. Podlasie (35, 36) – serial dokum.	
20.00 Starożytni kosmici. Ostateczny dowód (2) – serial dokum., USA 2015	

	21.00 Niezwykłe osiągnięcia starożytności (2) – dok.
	22.00 Dzień D – ostatni świadekowie – dok.
	0.00 Rosja: Indoktrynacja narodu – film dokum., Fr.
	1.00 Rolnicy. Podlasie (4-7) – serial dokum., Pol. 2020
	5.00 Kolowrotek (12, 1) – magazyn wędkarski

METRO	METRO
8.40 Szpital (658, 659) – paradok.	
10.40 Sędzia Anna Maria Wesołowska (600, 601)	
12.40 Anatomia piękna 2 – rozr.	
13.40 Przepis na życie 3 (3)	
14.40 Zapukaj do moich drzwi (114) – telen., Turcja 2020	
15.40 The Floor – teleturniej, Pol.	
17.00 Ciepłąką przest. Wietnam – serial dokum.	
18.00 Prawo Agaty 2 (6) – obycz.	
19.00 Kartoteka 8 (12) – fab.-dok.	
20.00 Śmiertelna głębia – thriller, FILM USA/RPA/Wk. Bryt. 2012	
22.20 The Traitors. Zdraycy – rozr.	
0.00 Szmętarz dla zwierzątek: Początki – horror, USA 2023	
1.55 Ach, ten ślub! 3 – rozr., Pol.	
2.40 Dieta czy cud? – mag.	

ZOOM TV	ZOOM TV
9.20 Miś Kudłatek (2-4) – anim.	
10.00 Reksio (48-50) – anim., Pol.	
10.50 To leci w sieci	
11.45 Pułapki umysłu – serial dok.	
12.20 Niszczycielskie żywioły	
13.20 Niewyjaśnione tajemnice świata 4	
14.20 Sensacje XX wieku – hist.	
16.45 Wiochec Ciejrowski – bosu przez świat	
19.00 Strażnik Tekasu 5 (19, 20)	
21.05 Poszukiwany, poszukiwana – komedia, Polska 1972	
23.00 Magia nagoci. Finlandia 4	
23.50 Magia nagoci. Norwegia 3 – pr. rozrywk.	
0.30 Magia nagoci. Najlepsze momenty – rozr., Wk. Bryt.	
1.45 I love kabaret – pr. rozr., Pol.	

FOOD NETWORK	FOOD NETWORK
12.10 Amatorzy kontra zawodowcy – telet. kulin.	
13.15 Posiekani – teleturniej kulin.	
14.15 Działawce potrawy – dok.	
15.15 Kulinarne podróże z Guyem Fierim: Powroty 7 – magazyn kulin.	
16.20 Wtem, co jem – mag.	
17.00 Kuchenne rewolucje – rozr.	
19.00 Najlepszy cukiernik Ameryki – reality show	
20.00 Pojedynek na grille: Fly kontra Symon – reality show	
21.00 Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety	
22.05 Działawce potrawy – dok.	
23.05 Akcja: Restauracja!	
0.00 Człowiek kontra jedzenie	

DISCOVERY SCIENCE	DISCOVERY SCIENCE
6.00 Jak to jest zrobione?	
8.00 Jak działa wszechświat?	
10.00 Jak działa wszechświat? 6	
11.00 Pogromca mitów w akcji	
13.00 Kosmiczna mapa skarbów	
15.00 Jak działa wszechświat?	
18.00 Jak to jest zrobione?	
21.00 Poszukiwacze dinozaurów: Kłątwa drapieżcy: Strzały – serial dok.	
23.00 Tesla: Niebezpieczny umysł: Podjeźźany Serb; Na celowniku Hitlera – dok.	
1.00 Jak działa wszechświat?: Międzygwiazdowe tajemnice; Wielki Wybuch; Mroczny wszechświat – serial dokum.	
4.00 Podziemne sekrety	

NATIONAL GEOGRAPHIC	NATIONAL GEOGRAPHIC
12.00 Złoto Hitlera	
13.00 Linie frontu: Monte Cassino	
14.00 Złapać przemytnika	
15.00 Morski patrol: Hiszpania	
16.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic: Ewolucja piramid	
17.00 Odkryć świat: Wietnam	
18.00 Ocalał: Powstanie i upadek nazizmu	
19.00 Wielkie konstrukcje III Rzeczy: Uzbrojenie i taktyka: Wojna na Pacyfiku	
20.00 Ikony lotnictwa: Vulcan	
21.00 II wojna światowa: Historia przed trybunałem	
22.00 Nazistowski stworzenia	
23.00 Pryzwydy III Rzeczy: 1937-1939: Pierwsze podboje	
0.00 Złoto Hitlera	

BBC EARTH	BBC EARTH
8.15 Sekretne życie drzew	
9.15 W okowach mrozu 6 – dok.	
11.15 Simon Reeve wraca do Kornwalii – serial dokum.	
12.25 Sekretne życie drzew	
13.25 Megarakieta NASA – dok.	
14.30 W okowach mrozu 11	
15.30 Życie na pustkowiu 9	
16.30 Wyspy. Laboratoria natury	
17.35 Simon Reeve wraca do Kornwalii – serial dokum.	
18.45 Planeta Ziemia – serial dok.	
19.45 Alaska z Sue Perkins	
20.55 Życie na pustkowiu 9	
21.55 W okowach mrozu 11	
22.55 Zabójcza pogoda 6 – dok.	
23.55 Zabójcza pogoda 5 – dok.	
1.00 Simon Reeve wraca do Kornwalii – serial dokum.	

WP	WP
9.00 WP News	
9.20 Tłit – program publicystyczny	
10.00 Wariaci za kierownicą 5	
12.00 Zakazana historia 4 – dok.	
13.00 Pokochaj lub sprzedaj	
Vancouver 2: Emily and Gary	
15.55 Morderczynie w podróży	
17.00 Morderstwa w Midsomer 15 (5) – krym.	
19.00 Policjanci z sąsiedztwa	
20.00 Policjanci w akcji (2)	
21.00 Policjanci z sąsiedztwa	
22.00 Przebojowe kabarety	
23.00 Mistrzowie Kabaretu 5	
0.00 Kabaretowy śmiech grupowy – pr. rozr., Pol. 2021	
1.00 Mistrzowie Kabaretu 14	
2.00 Mistrzowie Kabaretu	

NOWA TV	NOWA TV
9.30 Całkiem nowe lata miodowe (5) – serial kom.	
10.00 Miodowe lata (5) – kom.	
10.30 Wzięcinie – serial dokum.	
12.00 Poirot (4, 5) – serial krym.	
14.00 Świat według Kiepskich (532, 533) – serial kom., Polska	
15.00 Świat według Bundych (184-189) – serial komediody	
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (2) – serial kom.	
18.30 Miodowe lata (75-77)	
21.00 Zdrady (68) – paradok., Pol.	
22.00 Ślad (63, 64, 96) – krym., Pol.	
1.00 Łowca pedofilów – dok.	
3.00 TV okazje	
3.50 Wehikuł czasu	
4.00 Sala operacyjna	

HGTV HOME & GARDEN	HGTV HOME & GARDEN
10.00 Letnia chatka na lata 13	
11.00 Zarobik na remoncie 7	
12.00 Uratuj swój ogród 8 – mag.	
13.00 Uratuj swój ogród 5 – mag.	
14.00 House Hunters – Poszukiwacze domów 5	
15.05 Mieszkanie na miarę – rozr.	
16.00 Mieszkanie na miarę 4	
17.05 Polowanie na ogród 7	
17.40 Polowanie na ogród 8	
18.15 Weekendowa metamorfoza 5 – pr. rozr.	
20.10 Zróbmy sobie dom	
21.15 Złoty remont 11 – pr. rozr.	
22.10 House Hunters – Poszukiwacze domów 2	
0.20 Sprzątaczkę (4-6) – pr. obycz.	
2.20 Nowa Maja w ogrodzie 5	

TRAVEL CHANNEL	TRAVEL CHANNEL
6.00 Nowe życie na Bahamach	
8.05 Walka o bagaż – serial dok.	
10.10 Przekąski z całego świata	
11.15 Tu jest pięknie 2 – pr. rozr.	
12.15 Kamperem przez świat	
14.20 Człowiek kontra jedzenie	
14.55 Niezwykłe Stany Prokopa	
17.00 Śladami Wielkiej Stopy – serial dokum.	
19.00 Potwór z Alaski – serial dok.	
21.05 Nagi instykt przetrwania – serial dokum.	
23.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokum.	
0.50 Kamperem przez świat – serial dokum.	
2.55 Śladami Wielkiej Stopy	
5.00 Człowiek kontra jedzenie	

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD
9.00 Europa z powietrza	
10.00 Weterynarz do zadań specjalnych	
11.00 Niesamolowe rały koromalowe – film dokum., USA	
12.00 Drapieżnik kontra ofiara	
13.00 Królstwo drapieżników	
14.00 Planeta ptaków – film dok.	
15.00 Najdziwniejsze gatunki	
16.00 Dziką przrodą Europy (1)	
17.00 Will Smith: Wielka wyprawa: Himalaje – serial dokum.	
18.00 Sekretne życie osmiornic	
19.00 Walki zwierząt	
20.00 Niszczycielskie żywioły 3	
21.00 Niezwykły dr Pol	
2.00 Dziką przrodą strefy równikowej	

POLSAT WIASAT HISTORY	POLSAT WIASAT HISTORY
12.00 Punkty zwrotne II wojny światowej	
13.05 II wojna światowa: cena imperium: W samym piekle	
14.10 Tajemnice templariuszy	
15.15 Tajemnice rodziny Jezusa	
16.30 Kto napisał Biblię? – dok.	
17.40 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie: Bitwa o Skaldej – serial dokum.	
18.50 Punkty zwrotne II wojny światowej	
19.55 II wojna światowa: cena imperium: W samym piekle	
21.00 Historia sprawiedliwości	
22.00 Konkwistadorzy: powstanie i upadek	
23.00 Dzikie Zachód	

CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ KUCHNIA
14.50 Nie bój ryby! – mag. kulin.	
15.45 Kulinarne szlaki: Południowa Afryka 2 – dok.	
16.40 Azjatycka kuchnia Ewy...	
17.35 Hongkong od kuchni z Jeremym Pangiem – dok.	
18.30 Jakubiak rozgryza Chorwację – magazyn kulin.	
19.25 M jak mięso 8: Pulp Fiction	
20.20 Eva Longoria w poszukiwaniu meksykańskich smaków	
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 11	
0.45 David Rocco w zaciszu domowej kuchni	

CANAL+ DOMO	CANAL+ DOMO
10.55 Wielkie projekty: transformacje – serial dok.	
12.05 Po pierwsze: lokalizacja! Cudotwórcy 6 – mag.	
14.50 Wielkie projekty: transformacje – serial dok.	
16.00 Porządek musi być – dok.	
17.00 Po pierwsze: lokalizacja! Ucieczka na wies 24 – dok.	
18.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia – serial dokum.	
20.00 Daleko od miasta 10 – dok.	
21.00 Cudotwórcy 6 – mag.	
22.00 Wielkie projekty: Australia 11 – serial dokum.	
0.15 Pogromcy bałaganu 3	

SUPER POLSAT	SUPER POLSAT
10.00 Wydarzenia	
10.30 Świat według Kiepskich (417, 418) – serial komediody</	

**TVP SPORT**

**5.50 Sportowy wieczór**  
**6.15 Piłka nożna:** STS Puchar Polski – mecz półfinałowy  
**8.20 Kamera TVP Sport**  
**9.00 Boks:** Polska Liga Boks: Concordia – CKB Potęźnie  
**11.20 Ring TVP Sport** – mag.  
**12.20 Piłka nożna:** Liga Mistrzów UEFA – skróty  
**13.45 Piłka nożna:** STS PP: Raków – GKS Katowice  
**15.55 Koszykówka mężczyzn:** NBA – mecz: New York Knicks – Celtics  
**17.55 Piłka nożna:** Betclif 1. Liga: Polonia Warszawa – Śląsk Wrocław (live)

**EUROSPORT 1**

**8.30 Snooker:** Turniej German Masters – mecz finałowy: S. Murphy – J. Trump  
**9.30 Kolarstwo:** Wyścig dookola Kraju Basków – 4. etap  
**11.00 Snooker:** Turniej Players Championship – finał: John Higgins – Zhao Xintong  
**13.00 Cycling Show** – mag.  
**13.15 Paris-Roubaix: Duels in Hell** – magazyn sportowy  
**15.30 Kolarstwo:** Wyścig dookola Kraju Basków – 5. etap (live)  
**17.45 Kolarstwo:** Wyścig Paryż-Roubaix

**POLSAT SPORT 1**

**9.00 Kosa na Kose** – mag.  
**10.00 Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – mecz fazy play-off  
**11.00 Tenis:** Turniej ATP w Monte Carlo – ćwierćfinał gry pojedynczej (live)  
**13.00 Tenis:** Turniej ATP w Monte Carlo – ćwierćfinał gry pojedynczej (live)  
**15.00 Tenis:** Turniej ATP w Monte Carlo – ćwierćfinał gry pojedynczej (live)  
**16.00 Tenis:** Puchar Billie Jean King: Polska – Ukraina – mecz gry pojedynczej (live)

**TVP ABC**

**8.05 Ropuch i przyjaciele**  
**8.20 Jak borsuk z lisem 2**  
**9.00 Piotruś Królik**  
**9.30 Domisie**  
**10.00 Ugotuj nam bajkę**  
**10.20 Bolek i Lolek**  
**Wyruszają w świat**  
**10.45 Reksio**  
**11.05 Male i duże przygody Miffy**  
**11.35 Stacyjkowo**  
**11.55 Strzałak Sam 6**  
**12.25 Domisie**  
**13.00 Zaczarowany świat...**  
**13.20 Pszczółka Maja**  
**13.50 Pola i Piotruś**  
**14.05 Lassie i przyjaciele**

**MINIMINI+**

**10.00 Baby Born**  
**10.25 Marta mówi**  
**10.51 Basia**  
**11.17 Koci domek Gabi**  
**11.45 Mush-Mush i Grzybaski**  
**12.10 Strzałak Sam 16**  
**12.25 Blaze i megamaszyny**  
**12.50 Moje urodziny**  
**13.00 Blaze i megamaszyny**  
**13.30 Koci domek Gabi**  
**13.56 Moje urodziny**  
**14.03 Kicia Kocia 2**  
**14.10 Kicia Kocia**  
**14.22 Cloudy & Stormy**  
**14.45 Gazu, pieski, gazu! 2**  
**15.10 Baranek Shaun**

**TVN 24**

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

**20.10 Hokej:** Tauron Hokej Liga – mecz finałowy (live)  
**23.00 Sportowy wieczór**  
**23.35 Sporty walki:** Oktagon 85 w Hamburgu  
**1.45 Boks:** Gala w Tokoname – podsumowanie  
**3.30 Koszykówka mężczyzn:** NBA: Rockets – Timberwolves (live)

**19.00 Snooker:** Turniej Players Championship – mecz finałowy: John Higgins – Zhao Xintong  
**21.00 Paris-Roubaix: Duels in Hell** – magazyn sportowy  
**23.15 Kolarstwo:** Wyścig dookola Kraju Basków – 5. etap  
**0.00 Snooker:** Welsh Open

**18.00 Tenis:** Puchar Billie Jean King: Polska – Ukraina – mecz gry pojedynczej (live)  
**20.30 Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – 1. półfinał fazy play-off (live)  
**23.00 Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – faza play-off  
**1.00 Boks**

**14.30 Świnka Peppa**  
**14.45 Kid Lucky**  
**15.15 Al-chemik**  
**15.35 Księżka Książ 4**  
**16.05 Oli i Luna**  
**16.35 Ricky Zoom**  
**17.05 Super Wings**  
**17.30 Robin Hood**  
**18.00 Opowieści z zielonego lasu**

**15.36 Jezyk Happy**  
**15.54 Mia i Kodus**  
**16.05 Mega Ekspres**  
**16.31 Marta mówi**  
**17.00 Strzałak Sam 16**  
**17.25 Staś i fajna Babcia**  
**17.50 Moje urodziny**  
**17.56 Smerfy**  
**18.25 Leśna rodzina: Piwonია**  
**18.50 Baczne oczka**

**21.00 Bez kitu** – pr. publicyst.  
**21.00 Polska i świat**  
**22.00 Szkoła kontaktowe**  
**23.00 Dzień po dniu**  
**23.40 Biznes** – pr. publicyst.  
**0.00 Fakty po Faktach**  
**0.45 Bez kitu** – pr. publicyst.  
**1.50 Tak jest** – pr. publicyst.  
**2.35 Nowa Maja w ogrodzie**  
**3.02 Fakty po Faktach**

**CANAL+ SPORT**

**11.15 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Arka Gdynia – KGHM Zagłębie Lubin  
**13.30 8 wspaniałych (7)**  
**14.15 Premier League Stories (35)**  
**14.45 Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Atletico Madryt – FC Barcelona  
**17.00 Premier League: The Big Interview (35)**  
**17.30 Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Unia Leszno – Włókniarz (live)  
**20.00 Żużel:** PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – Stelmet Falubaz Zielona Góra (live)  
**22.45 Premier League Preview**  
**23.30 Sporty walki:** ONE Friday Fights 150

**EUROSPORT 2**

**11.30 Kolarstwo:** Wyścig dookola Kraju Basków – 4. etap  
**13.00 Motocross:** MS w Almonte  
**14.00 Snooker:** Turniej Players Championship  
**17.00 Motocross:** Mistrzostwa Świata we Frauenfeld  
**17.30 Motocross:** MS w Almonte  
**18.00 Motocross:** Mistrzostwa Świata we Frauenfeld  
**18.30 Motocross:** MS w Almonte  
**19.00 Kolarstwo:** Wyścig dookola Kraju Basków – 5. etap  
**20.30 Cycling Show**  
**21.00 Best of Australian Open**  
**22.00 Snooker:** Turniej Players Championship  
**0.00 Kolarstwo:** Wyścig dookola Kraju Basków – 5. etap

**POLSAT SPORT 2**

**12.00 Tenis:** Puchar Billie Jean King: Włochy – Japonia – mecz gry pojedynczej (live)  
**14.00 Tenis:** Puchar Billie Jean King: Włochy – Japonia – mecz gry pojedynczej (live)  
**17.00 Lżywiarstwo figurowe:** Mistrzostwa świata synchronicznym – Salzburg 2026 – program krótki (live)  
**20.40 Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: AS Roma – Pisa SC (live)  
**23.00 Piłka nożna z archiwum**  
**1.00 Sporty walki:** Dragon Fight Night 8 w Tuszczu – walka: Artur Sowiński – Michał Kornacki 20.02.2026

**NICKELODEON**

**8.10 Marsupilami**  
**8.40 Harmidom 2**  
**9.30 Wylde Pak** – zakrecona paka  
**9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 2**  
**10.25 Niebezpieczni Henryk 5**  
**11.20 That Girl Lay Lay**  
**11.50 Harmidom**  
**12.45 Harmidom 2**  
**13.05 SpongeBob Kanciastoparty 12**  
**14.30 Harmidom 6**  
**15.30 Smerfy 4**  
**16.00 SpongeBob Kanciastoparty 15**  
**16.25 SpongeBob Kanciastoparty 12**  
**16.40 Patryk Rozgwiazda Show**  
**17.00 Marsupilami**

**TELETOON+**

**8.20 Kumple z dżungli na ratunek! 3**  
**8.45 Talking Tom and Friends 3**  
**9.25 Dodo**  
**9.55 Charlotte i trzy muszkieterki**  
**10.25 Angelo rządzi**  
**10.50 Siostry 2**  
**11.20 Polly Pocket 6**  
**12.15 Charlotte i trzy muszkieterki**  
**12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3**  
**13.40 Polly Pocket 6**  
**14.20 Dinus i Lusja**  
**14.50 Siostry**  
**15.20 Polly Pocket 6**  
**15.50 Kumple z dżungli na ratunek!**

**TVP Info\_ TVP INFO**

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

**CANAL+ SPORT 2**

**10.40 Tenis:** Turniej WTA w Linzu – mecz 2. rundy  
**13.00 Tenis:** Turniej WTA w Linzu – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live)  
**15.00 Tenis:** Turniej WTA w Linzu – ćwierćfinał (live)  
**17.00 Tenis:** Turniej WTA w Linzu – ćwierćfinał (live)  
**19.00 Tenis:** Turniej WTA w Linzu – ćwierćfinał (live)  
**20.55 Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Girona FC (live)  
**23.15 Tenis:** Turniej WTA w Linzu – ćwierćfinał gry pojedynczej  
**1.30 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Legia – Raków

**ELEVEN SPORTS 1**

**12.00 Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – AS Roma  
**14.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: SC Freiburg – Bayern  
**16.00 Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: SSC Napoli – AC Milan  
**17.55 Inside Serie A (32)**  
**18.25 Piłka nożna:** 2. liga niemiecka – mecz: Karlsruhe (live)  
**19.00 Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Roma – Pisa SC (live)  
**22.55 Udinese – Najbardziej polski klub we Włoszech**  
**Ligue 1 Preview (29)**  
**0.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: FC Augsburg – TSG 1899 Hoffenheim

**POLSAT SPORT 3**

**8.30 Piłka nożna z archiwum**  
**11.00 Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga  
**13.30 Piłka nożna z archiwum**  
**16.00 Tenis:** Turniej ATP w Monte Carlo – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live)  
**17.30 Piłka nożna z archiwum**  
**20.10 Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga – mecz: Arriva LOTTO Twarde Pierniki Toruń – Dzik Warszawa (live)  
**22.45 Sześć Superligi**  
**23.00 Handball Arena**  
**0.00 Tenis:** Turniej ATP w Monte Carlo – ćwierćfinał  
**2.00 Sporty walki:** Babylon MMA 56 w Żyrardowie – 31.01.2026

**NICK JR.**

**8.20 Pan Krokodyl**  
**8.45 Barabapapa i jego rodzinka**  
**9.10 Tim Rex wśród gwiazd**  
**10.10 Tim Rex wśród gwiazd 2**  
**11.20 Dora**  
**11.45 Rubble i jego ekipa 2**  
**12.45 Psi Patrol 7**  
**13.40 Barabapapa i jego rodzinka 2**  
**14.30 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka**  
**14.45 Zwierzęce zagadki**  
**16.10 Blaze i megamaszyny 6**  
**16.40 Psi Patrol 2**  
**17.00 Rubble i jego ekipa**  
**17.30 Pan Krokodyl**  
**18.00 Barabapapa i jego rodzinka 2**

**DISNEY JUNIOR**

**8.00 Spidey i superkumple 3**  
**8.30 Klub Myski Miki Plus**  
**9.00 Klub przyjaceli Myski Miki**  
**10.00 Blue 3**  
**11.00 Superkoty**  
**11.30 Psia Brygada**  
**12.00 Jej Wysokość Zosia**  
**12.30 Blue 2**  
**13.30 Klub Myski Miki Plus**  
**14.00 Superkoty 2**  
**15.00 Iron Man i super ekipa**  
**15.30 Spidey i superkumple 3**  
**16.00 Blue 3**  
**17.00 Klub Myski Miki Plus**  
**17.30 Jej Wysokość Zosia 2**  
**18.00 Spidey i superkumple 2**  
**18.30 Iron Man i super ekipa**

**POLSAT NEWS**

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

**CANAL+ SPORTS**

**11.15 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Pogoń Szczecin – Legia Warszawa  
**13.45 Champions Pack**  
**15.00 Kolegium żużlowe**  
**16.55 Speedway+**  
**17.30 Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Unia Leszno – KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa (live)  
**20.00 Tenis:** Turniej WTA w Linzu (live)  
**21.00 Sporty walki:** MMA ARES 40 Begai vs Diakhaté (live)  
**0.15 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Korona Kielce – Jagiellonia Białystok

**ELEVEN SPORTS 2**

**14.00 Piłka nożna:** Liga włoska: Udinese Calcio – Como 1907  
**16.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka: Stuttgart – Borussia Dortmund  
**18.00 Udinese – Najbardziej polski klub we Włoszech**  
**18.25 Piłka nożna:** 2. liga niemiecka: Fortuna Düsseldorf – Holstein Kiel (live)  
**20.35 Historyczne momenty Ligue 1**  
**21.00 Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Olympique Marsylia – FC Metz (live)  
**23.15 Inside Serie A (32)**  
**23.45 Bundesliga Clubs**

**POLSAT PLAY**

**6.00 Niezwykłe pociągi**  
**8.00 Dorwać tuncycka**  
**9.00 Kolowrotek**  
**11.00 Budowlany**  
**12.30 Hardkorowy lombard**  
**14.00 Polacy za granicą**  
**20.10 Złomiarze**  
**18.05 Poszukiwacze historii** – serial dokumentalny  
**20.05 Chlopaki do wzięcia** – serial dokumentalny  
**22.00 Zawód glina** – serial dokumentalny  
**23.05 Łowca pedofilów**  
**5.00 Drwale i inne opowieści Bieszczadu**

**TVP TURBO**

**12.15 Naprawy nie do naprawy**  
**13.00 Zawodowy handlarze**  
**14.30 Wojny samochodowe**  
**16.30 Jeździć, obserwować**  
**18.00 Raport Turbo**  
**18.15 Jeździć, obserwować**  
**19.00 Prawko na świecie.**  
**Jazda bez zasad**  
**19.45 Moto Kombat**  
**20.30 Mobilni mechanicy**  
**21.15 Duda kontra Szafrański**  
**22.00 Raport Turbo**  
**22.20 Z drugiej ręki**  
**23.05 Zawodowy handlarze**  
**23.50 Moto Fachury**  
**0.35 Fani czterech kólek**

**TVP**

**5.30 Pasma ciekawostek**  
**6.00 Telesprzedaz**  
**10.05 Dzisiaj w regionie**  
**10.20 Przy muzyce po Śląsku**  
**10.50 Wochenblatt TV**  
**11.10 Dzisiaj w regionie**  
**11.20 Muzyczne dzieło dobry**  
**12.55 Klachy i Lachy**  
**14.35 Przy muzyce po Śląsku**  
**15.15 Muzyczne podróże**  
**16.15 Śląska karuzela**  
**18.00 Koncert zyczeń**  
**19.05 Koncert w TVS**  
**22.55 Szlagierowa lista**  
**0.55 Program kulinarny**  
**3.00 Pasma ciekawostek**

**TRWAM**

**17.30 Łączy nas historia**  
**18.05 Informacje dnia**  
**18.15 Westerplatte młodych**  
**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 W imię prawdy. Tajny Instytut Katyński – dok.**  
**23.00 Skorpion w stalowej trumnie. Władysław Drelicharz**  
**23.30 Regal**

Ciężko pracował na swój sukces. Współtworzył aż sześć piosenek na eurowizyjne konkursy.



W tej edycji „The Voice Kids” zajmuje środkowy fotel trenerski, pomiędzy Blanką i Cleo.



Z żoną Żanetą, która jest zawodową tancerką i prowadzi swoją szkołę tańca.

**THE VOICE KIDS**  
• MIKOŁAJ „TRIBBS” TRYBULEC

# Muzyka jest jak magia

Jako trener w „The Voice Kids” szybko podbił serca widzów swoją wrażliwością i muzycznym doświadczeniem. Prywatnie jest bardzo rodzinnym człowiekiem. Nie ukrywa, że chciałby zostać... ojcem.

📌 **THE VOICE KIDS SO 11.04**  
**godz. 20.30 TVP 2**

**K**iedy ostatni raz słuchał Pan Dżemu?

To bardzo ciekawe pytanie! Dziękuję za nie. Ostatni raz słuchałem Dżemu w zeszłym roku, ponieważ spełniło się moje wielkie marzenie: graliśmy na jednej scenie. To chyba były juwenalia w Bydgoszczy. Co więcej, byliśmy razem – Dżem i ja – na jednym plakacie, co było dla mnie szczytem marzeń! To był pierwszy zespół, który pokochałem w dzieciństwie.

**Przed laty zespół Dżem rozbudził Pana marzenia muzyczne, a teraz Pan może dodać skrzydeł małym uczestnikom w „The Voice Kids”...**

Dobrze pamiętam z czasów, kiedy sam byłem ośmio- czy dziesięciolatkiem, jak ważne były dla mnie momenty, w których mogłem pokazać swój talent, mimo że nie miałem ani warsztatu wokalnego, ani doświadczenia. Dlatego, gdy widzę tych

małych uczestników i ich ogromne emocje, doskonale wiem, co czują. Staram się dać im to, co mogę: uwagę, rozmowę i radę. Czuję, że na tym polega moja misja. Widzę, że jest to szansa dla tych dzieciaków. Mają wielki talent i całe życie przed sobą. Na pewno o wielu z nich jeszcze usłyszymy. Większość z nich ma około jedenastu lat – ja zacząłem uczyć się produkcji muzycznej i komponowania w wieku osiemnastu. Mają więc jeszcze dużo czasu.

**Nie wszystkie dzieci przechodzą do dalszych etapów. Czy traktują to jako porażkę? Jako trener rozmawia Pan ze swoją drużyną na ten temat?**

Tak, a poza tym one wszystkie są pod opieką psychologa. Zaskoczyło mnie, że te dzieci są niezwykle mądre i świadome tego, w czym biorą udział. Wiedzą, że to nie jest żadna porażka, bo sam fakt, że stanęły na „voice’owej” scenie i wystąpiły w telewizji,

pokonując w eliminacjach kilka tysięcy innych dzieci, już jest wygraną. Naprawdę byłem pod wrażeniem, jak dobrze znoszą to, że nie przechodzą dalej, i jak są wdzięczne za to, że mogły zaśpiewać przed trenerami i w ten sposób spełnić swoje marzenia.

**Ma Pan wyrazisty wizerunek. Dlaczego postawił Pan na niebieski kolor?**

Wiąże się to z moją fascynacją magią spod znaku Harry’ego Pottera. Od dzieciństwa kocham książki o jego przygodach. Plakaty z nim zawsze były w kolorze magicznym, czyli w odcieniach niebieskiego. Kojarzy mi się to z muzyką, bo stworzenie czegoś od zera to też jest magia. Poza tym chciałem wyróżnić się wizerunkowo i kiedy szukałem swojego stylu, postawiłem na kolor niebieski.

**Czy zna Pan już przepis, jak napisać hit na najbliższą Eurowizję Junior?**

To nie jest łatwa sprawa, ponieważ co roku zaskakuje

nas piosenka, która wygrywa w konkursie. Oczywiście są pewne brzmienia i elementy, które mają większą szansę się sprawdzić, ale nie jest to gotowa recepta. Możemy pisać różne formułki albo wyliczać wzory, a tymczasem często zdarza się, że ktoś, kto łamie zasady, wygrywa Eurowizję, a jego piosenka staje się przebojem.

**W 2025 roku stanął Pan na ślubnym kobiercu. Czy przygoda z „The Voice Kids” nie rozbudziła w Panu ojcowskich instynktów?**

Przyznam szczerze, że... jest to w naszych planach. Daję sobie rok, żeby spełniać swoje marzenia międzynarodowe, w tym londyńskie, gdzie obecnie mieszkam, a z żoną mamy jeszcze czas, żeby zwiedzić więcej świata. Mamy jednak świadomość, że kiedy pojawi się dziecko, trzeba będzie prowadzić bardziej ustabilizowane życie.

**ROZMAWIAŁA**  
**MARZENA JURACZKO**

Film z 2016 roku to dobra zabawa dla całej rodziny.



Johnson dorastał w Nowej Zelandii, a wśród przodków ma Samoanczyków.

## VAIANA: SKARB OCEANU

# Żagiel na maszt!

➔ VAIANA: SKARB OCEANU SO 11.04 godz. 13.05 POLSAT

Córka wodza polinezyjskiego plemienia rusza w nieznaną, by odnaleźć legendarny skarb i ocalić swoich ludzi od zguby. Po drodze do młodej żeglarki dołącza Maui, niegdyś potężny półbóg... Animowana „Vaiana” (w anglojęzycznym oryginale imię głównej bohaterki to

Moana) podbija serca dzieci od 2016 roku, a już 10 lipca do kin w Polsce trafi aktorska wersja filmu. W głównych rolach występują australijska aktorka Catherine Laga'aia oraz Dwayne Johnson, który w oryginale użyczył Mauiemu głosu. To pierwszy raz, kiedy w filmie Disneya jeden aktor gra tę samą postać w wersji animowanej i aktorskiej!

JK



Gotowanie w podhalańskich okolicznościach przyrody...

## OKRASA ŁAMIE PRZEPISY

# Kluseczki z ziemniaków

➔ OKRASA ŁAMIE PRZEPISY: NOWE PODHALAŃSKIE HALUSZKI SO 11.04 godz. 14.25 TVP 1

Ziemniaki to podstawa kuchni wielu regionów, w tym Podhala, ale także słowackiej części Tatr, na przykład Kotliny Liptowskiej. Jednym z popularnych tam dań są haluszki, czyli kluseczki z surowych bądź gotowanych startych ziemniaków. Karol Okrasa przygo-

tuje dla nas swoje autorskie wersje: z wątróbką drobiową w sosie cebulowym, z czosnkiem niedźwiedzim i duszoną młodą kapustą, oraz na słodko – w karmelowym sosie z borówką amerykańską. Jednak najbardziej klasyczna wersja haluszek z tego regionu to wymieszane z bryndzą (owczym serem), z dodanymi na wierzch skwarkami z boczku lub słoniny albo z kwaśną śmietaną.

KS

REKLAMA

## MAM TALENT!

# Prosto ze studia

➔ MAM TALENT! SO 11.04 godz. 19.45 TVN

Rozpoczynają się odcinki na żywo! Czekają nas cztery półfinały. W każdym z nich po dwoje uczestników awansuje do walki o nagrodę główną. Dziewiątym finalistą zostanie zaś zdobywca Dzikiej Karty. Już teraz wiemy, że w odcinkach na żywo zobaczymy ponownie m.in. duet, którego

występ skłonił Paulinę Krupińską do wciśnięcia złotego przycisku: 25-latkę Lizę oraz jej 4-letnią suczkę border collie o imieniu Dina. Na co dzień mieszkają w Gdańsku, a wspólne treningi rozpoczęły, kiedy czworonożna artystka była zaledwie kilkumiesięcznym szczeniakiem. Czy wzbudzą równie wielki zachwyty jak w 6. odcinku? JK



Na żywo

Dina to bardzo emocjonalny pies, a Liza doskonale wie, jak się z nią dogadać.

# Teatr 6. piętro



Lauren Gunderson

## ANTROPOLOGIA

reżyseria Katarzyna Warnke

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

- 4.55 Wykrywacz kłamstw** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
- 5.15 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.35 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 5.50 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** (1160)
- 8.05 Rok w ogrodzie extra** (433)
- 8.20 Pełnosprawni** (647) – magazyn dla niepełnosprawnych
- 8.55 Ranczo** (1): Spadek – serial komediowy, Polska 2006
- 10.00 Komisarz Alex** (10) – serial kryminalny, Polska 2012
- 10.55 Ojciec Mateusz 9** (115) – krym., Polska 2013
- 11.50 Gwiazdy w poludnie:**
- FILM Sułtani westernu** – komedia przygodowa, USA 1991, reż. Ron Underwood, wyk. Billy Crystal, Daniel Stern, Bruno Kirby, Patricia Wettig (patrz obok)
- 13.50 Mówią rzeki: Wisła** – magazyn edukacyjny, Polska 2025
- 14.25 Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulin., Polska 2026
- 15.00 Sanatorium miłości 8** (5) – reality show, Polska 2026
- 16.05 Dziedzictwo** (886) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- Ferit wprowadza się do Aysle dla dobra Dogi. Aynur zмага się z presją Sinana, a Volkan przekazuje Feritowi ważne informacje. **55 min**
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.35 Ojciec Mateusz 34** (444): Wieczny niespoczynek – serial kryminalny, Polska 2026
- 18.25 Przed ekranem** – magazyn
- 18.40 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



**11.50 KOM. PRZYG.**

**Sułtani westernu**  
Mieszkańcy w mieście Mitch (Billy Crystal, zdj.), Phil (Daniel Stern) i Ed (Bruno Kirby) postanawiają wziąć udział w męskiej wyprawie. Przyłączają się do kowbojów pedzających bydło z Nowego Meksyku do Kolorado. Przewodnikiem jest Curly, obeznany z twardym życiem na ranczu. **155 min**



**20.25 KRYMINALNY**

**Komisarz Alex 25** (312)  
Monika (Olga Bołądź, zdj.) z ekipą zajmują się sprawą zabójstwa Soni Garlacz. Jej ojciec, były gangster Kostuch, zna inspektora Ganarcza, który niegdyś doprowadził do jego aresztowania. Z tego powodu odmawia współpracy ze śledczymi, co utrudnia ustalenie okoliczności śmierci kobiety. **60 min**



**21.25 SENSACYJNY**

**Skyfall**  
Po ataku na siedzibę MI6 James Bond (Daniel Craig, zdj.) zostaje przywrócony do służby. Otrzymuje zadanie odnalezienia złodzieja dysku z cennymi danymi. Trop prowadzi do Silvy (Javier Bardem). **150 min**

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

- 5.10 Barwy szczęścia** (3352, 3353) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 6.25 M jak miłość** (1922) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie Super Gary. Gotuj z Bosacką!** (6) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.30 Program publicystyczny**
- 12.10 Kolekcja** – cykl felietonów, Polska 2025
- 13.05 Panna młoda** (67) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.00 Familiada** – teleturniej
- 14.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 15.15 Szansa na sukces. Opole 2026 2** (6): Piosenki Danuty Rinn i Danuty Błażejczyk – widowisko, Polska 2026
- W odcinku zabrzmia utwory artystek kojarzonych z nurtem piosenki estradowej i kabaretowej. Rinn zaśpiewała m.in. przebojamy „Gdzie ci mężczyźni” i „Tyle wdzięku”. Błażejczyk ma na koncie hity „Taki cud miód” czy „Kaszany”. **65 min**
- 16.20 Na dobre i na złe** (988): Dyzur na intensywnej terapii – serial obyczajowy, Polska 2026
- Iga przechodzi operację. Kiedy odzyskuje przytomność, próbuje uciec. Spada z łózka. Bart przeprowadza badanie, które wykazuje, że lekarka straciła zdolność mówienia. Tymczasem na SOR trafiają ofiary wypadku. **60 min**
- 17.20 Panna młoda** (68) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Powrót Cihana z Dubaju oraz przywrócone przez niego prezenty, zamiast radości, wywołują konsternację. Mukadder zabrania Mine wspominać o wydarzeniach na wsi. Cemil opuszcza szpital. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Pol.
- 18.50 Słowo na niedzielę**
- 19.00 Informacje kulturalne**
- 19.25 Rodzinka.pl** (306) – serial komediowy, Polska 2026
- 20.00 Rodzinka.pl** (307): Atencja – serial komediowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.30 The Voice Kids 9** (11, 12): Przesłuchania w ciemno – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.50 Gabi Drzewiecka zaprasza** (6) – talk-show
- 23.45 Kino relaks: Miłość i turbulencje** – komedia romantyczna, Francja 2013, reż. Alexandre Castagnetti, wyk. Ludvine Sagnier, Nicolas Bedos (patrz obok)
- Błyskotliwa i pełna emocjonalnych napięć opowieść o relacji, która mimo upływu czasu pozostaje żywa. **110 min**
- 1.35 Nocny patrol** – film kryminalny, USA 2019, reż. Joel Souza
- 3.30 Akacja 38** – telenowela, Hiszpania 2015 **▶ 4.20**



**20.00 KOMEDIOWY**

**Rodzinka.pl** (307)  
Podczas kolacji u Natalii (Małgorzata Kożuchowska, zdj.) i Ludwika w centrum uwagi są Viola i Marek. Tomek, coraz bardziej zazdrosny o Magdę, postanawia zbliżyć się do ojca Dianki i sprawdzić, z kim ma do czynienia. Napięcie rośnie, gdy Paula konfrontuje się z Kacprem. **30 min**



**20.30 WIDOWISKO**

**The Voice Kids 9** (11, 12)  
Ostatnie w tej edycji przesłuchania. Trenerzy Cleo, Blanka i Tribbs (wszyscy na zdj.) skompletują swoje ekipy. Uczestnicy, którzy przeszli do kolejnego etapu, zmierzą się w Bitwach. Show prowadzi Paulina Chylewska i Michalina Sośna. Wspierają je Jan Dąbrowski i Antek Scardina. **140 min**



**23.45 KOMEDIA**

**Miłość i turbulencje**  
Antoine (Nicolas Bedos, zdj.) leci do Paryża. Miejsce obok zajmuje jego była dziewczyna (Ludvine Sagnier, zdj.). Dawni kochankowie mają okazję rozliczyć się z przeszłością. **110 min**

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

- 4.55 Disco Gramy** – muz., Polska
- 5.40 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program inform.
- 8.00 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
- 11.30 Ewa gotuje** (567) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- W menu odcinka znajdzie się orientalna wolowina marynowana w pasce sowej, imbirze oraz soku z pomarańczy. Prowadząca porozmawia również z lekarzami na temat wybranych diet. **30 min**
- 12.00 Milionerzy** (6): Odcinek specjalny – teleturniej
- W świątecznej odsłonie rywalizacji brali udział Ola Filippek i Aleksander Sikora oraz Jerzy Mielewski i Łukasz „Jurás” Jurkowski. Zmierzyli się z pytaniami dotyczącymi świata disnejowskich bajek. **70 min**
- 13.10 Vaiana: Skarb oceanu** – film anim., USA 2016, reż. Ron Clements (patrz obok)
- Losy nieustraszonej dziewczynki osadzone w świecie mitologii i kultury polinezyjskiej. Produkcja była nominowana do Oscara i Złotego Globu. W bieżącym roku zapowiadana jest kinowa premiera aktorzy odsłony jej historii. W polskiej wersji językowej usłyszeć możemy m.in. Weronikę Bochat. **150 min**
- 15.40 Nadchodzi Polly** – komedia romantyczna, USA 2004, reż. John Hamburg, wyk. Ben Stiller, Jennifer Aniston, Alec Baldwin, Debra Messing
- Podczas miesiąca miodowego Reuben (Ben Stiller) zostaje porzucony przez żonę. Nie chce się już więcej wiązać z kobietami. Zmienia zdanie za sprawą dawnej znajomej – żywiołowej Polly (Jennifer Aniston). **110 min**
- 17.30 Awantura o kasę** – teleturniej, Polska 2026
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Prezydenci i premierzy** – pr. publ., Polska
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf** (169) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.00 xXx: Następny poziom** – film sensacyjny, USA 2005, reż. Lee Tamahori, wyk. Ice Cube, Samuel L. Jackson, Willem Dafoe, Scott Speedman (patrz obok)
- 0.05 Rytuał** – horror, USA/Węgry/Włochy 2011, reż. Mikael Hafström
- Michael Kovak (Colin O'Donoghue) wstępuje do seminarium. Wyjeżdża do Rzymu, gdzie trafia do szkoły dla egzorcystów. Staje się świadkiem rytuału odprowadzającego przez ojca Lucasa (Anthony Hopkins). **160 min**
- 2.45 Jutro będzie futro 2** – komedia, USA 2015, reż. Steve Pink



**13.10 ANIMOWANY**

**Vaiana: Skarb oceanu**  
Trzy tysiące lat temu dzielni żeglarze odkrywali wody południowego Pacyfiku i wyspy Oceanii. Zrezygnowali jednak z dalszych wypraw. Córka wodza polinezyjskiego plemienia chce dokończyć dzieło przodków. Podczas podróży spotyka półboga Mauięgo. **150 min**



**19.55 ROZRYWKA**

**Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf**  
Olga Łasak (zdj.) i jej koledzy po fachu zapraszają na kolejną odsłonę cyklu, w którym na nowo odczytują lektury znane ze szkoły. W serwisie informacyjnym „Dobry wieczór, Polsko” przedstawia najświeższe wieści z kraju i ze świata. Nie zabraknie również scenek o obyczajach i przywarach. **125 min**



**22.00 SENSACYJNY**

**xXx: Następny poziom**  
Sekretarz obrony USA planuje zamach na prezydenta kraju. Agent Gibbons (Samuel L. Jackson) chce go powstrzymać. Prosi o pomoc byłego kompana z wojska, Stone'a (Ice Cube, zdj.). **125 min**

**TVN** DV3 T2

**TV PULS** DV3 T2

**TVN 7** DV3 T2

**5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów

**5.55 Ukryta prawda** (1604) – serial paradokumentalny, Polska 2024

**6.50 Kuchenne rewolucje** (12) – program rozrywk., Pol. 2024

**7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn

**11.30 Na Wspólnej** (4189-4192) – serial obyczajowy, Polska 2026



**13.30 KOMEDIA**

**Igrając z ogniem**  
Strażak Jake (John Cena, zdj.) i jego kompani z jednostki podczas pożaru ratują w lesie troje rodzeństwa. Muszą zaopiekować się dziećmi, ponieważ nie mogą znaleźć ich rodziców. Szybko odkrywają, że łatwiej im walczyć z szalejącą pożogą niż zapłonić nad tymi rozrabiakami. **130 min**

**13.30 Igrając z ogniem**  
**FILM** – komedia, USA 2019, reż. Andy Fickman, wyk. John Cena, Keegan-Michael Key, John Leguizamo, Brianna Hildebrand (patrz obok)

**15.40 Vabank 2, czyli riposta**  
**FILM** – komedia sensacyjna, Polska 1984, reż. Juliusz Machulski

W wyniku intrygi Kwinty (Jan Machulski) do więzienia trafia Kramer (Leonard Pietraszak). Poznaje tam Szytca, który proponuje mu pomoc w ucieczce. Akcja kończy się sukcesem. Teraz Kramer obmyśla plan zemsty na Kwincie. **135 min**



**19.45 ROZRYWKOWA**

**Mam talent!** (8)  
Agnieszka Chylińska (zdj.) i reszta jury wybrali już najlepszą czterdziestkę uczestników. Czas na pierwszy z czterech półfinałów programu, które odbędą się w studiu na żywo. **155 min**

**17.55 Kuchenne rewolucje** (2) – program rozrywk., Pol. 2026

Mateusz i Rafat, właściciele Cherry Pepperoni, stracili dobroć życia w powodzi, która nawiedziła Stronie Śląskie w 2024 roku. Magda Gessler ma pomysł, jak im pomóc. W pizzerii rozpoczyna się czas wielkich zmian. **65 min**

**19.00 Fakty**

**19.25 Mam talent – prosto ze sceny** (1) – program rozrywkowy, Polska 2026

**19.30 Sport, Pogoda**

**6.00 Nash Bridges** (109):  
Posłaniec – serial sensacyjny, USA 2000

W pościg za uzbrojonym przestępcą włączają się żądna sensacji reporterka, której cudem udało się przeżyć niedawny atak szaleńca. **60 min**

**7.00 Kobra – oddział specjalny** (10, 11):  
Zmartwychwstanie – część 2; Dziennikarka – serial sensacyjny, Niemcy 2013

Gerhkan znalazł się w potrzasku i nie wie, czy komukolwiek może zaufać. Dochodzi do starcia w Alpac. **120 min**

**9.00 Taki jest świat 11** – program informacyjny, Polska 2026

**9.25 Wojciech Cejrowski. Boso – Etiopia** (2):  
Po co komu taka ziemia – serial dokumentalny, Polska 2011

Ekscytacyjny podróżnik stara się znaleźć odpowiedzi na pytanie, dlaczego etiopskie ludy zamieszkujejąłową, pustynną ziemię, oddzieloną górami od reszty świata. **35 min**



**20.00 SENSACYJNY**

**Elita zabójców**  
Byli płatny zabójca Danny (Jason Statham) dowiaduje się o porwaniu mentora (Robert De Niro, zdj.). By go ocalić, ma wykonać zadanie dla szefki z Omanu – zlikwidować ludzi odpowiedzialnych za śmierć synów bogacza. Musi wypełnić misję, zanim chorey zleceniodawca umrze. **135 min**

**10.00 Lombard. Życie pod zastaw 12** (631, 632) – serial obyczajowy, Polska 2023

**12.00 Lombard. Życie pod zastaw 13** (686-689) – serial obyczajowy, Polska 2023

Roman dopytuje, jak się czuje Sylwia. Lolek wyznaje, że szpital nie chce mu udzielić żadnych informacji. Ziutek ma wyburzyć stary garaż. Urząd przydzielił mu do pracy dwóch Wietnamczyków. **240 min**

**16.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (977-980) – serial obyczajowy, Polska 2026

Kasia po śmierci ojca otrzymuje w spadku tajemniczy klucz... Przypomina sobie ukryty w piwnicy skarb, który prowadzi do sekretów rodziny Korynieckich. **240 min**



**22.15 THRILLER**

**Olimp w ogniu**  
Prezydent USA zostaje zakładnikiem terrorystów. Do walki z nimi rusza były agent Mike Banning (Gerard Butler, zdj.), który po tragicznym wypadku został odsunięty od obowiązków. **135 min**

**5.15 Ten moment** (49) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016

**5.45 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie** (13) – program rozrywkowy, USA 2017

**6.40 Królik Bugs: Nowe konstrukcje** (21) – serial animowany, USA 2023, reż. Joey Adams

**6.55 Mój przyjaciel delfin**  
**FILM** – film familijny, USA 2011, reż. Charles Martin Smith

Samica Winter zaplatuje się w rybacką sieć. Próbując uwolnić się z pułapki, odnosi poważne rany. Traci płetwę. Wyczerpanemu zwierzęciu pomagają 11-letni Sawyer (Nathan Gamble) i jego matka (Ashley Judd). **145 min**

**9.20 Ukryta prawda** (1161, 1162) – serial paradokumentalny, Polska 2020

**11.20 Mówię Wam 4** (9) – program kulturalny, Polska 2026

**12.30 Ukryta prawda** (1164, 1165) – serial paradokumentalny, Polska 2020

**14.35 Detektywi** (284, 285) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026

Maja znajduje pod blokiem pobitego kuzyna, który utrzymuje, że spędził ostatnią noc na imprezie u sąsiada. Zaniepokojona dziewczyna postanawia sprawdzić zapis z osiedlowego monitoringu. **120 min**



**17.50 PRZYGDOWY**

**Wojownicze żółwie ninja**  
Klan bezwzględnego Shreddera (Tohoru Masamune) zdobywa władzę w Nowym Jorku. Kontroluje policję i polityków. Michelangelo wraz z braćmi postanawia pokrzyżować plany odwiecznego wroga. Wspiera ich młoda reporterka (Megan Fox). **130 min**

**16.35 The Floor** – teleturniej, Polska 2026

**17.50 Wojownicze żółwie ninja**  
**FILM** – film przygodowy, USA 2014, reż. Jonathan Liebesman, wyk. Megan Fox, Will Arnett, William Fichtner, Alan Ritchson (patrz obok)

Kolejna wersja przygód komiksowych superbohaterów, stworzonych w latach 80. ub. wieku przez Kevina Eastmana i Petera Lairda. **130 min**



**20.00 SENSACYJNY**

**Włoska robota**  
Szajka pod wodzą Charliego (Mark Wahlberg, zdj.) kradnie złoto. Jeden z przestępców próbuje zabić kompanów. Celem jego byłych współników staje się odnalezienie zdraycy. **145 min**

**antena HD PREMIERY**

**GDZIE TU COŚ ZJEŚĆ? SOBOTA 17:00**

**POLSKA. NAJWIEKSZE TAJEMNICE SOBOTA 18:00**

**19.45 Mam talent!** (8) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)

**22.20 Narodziny gwiazdy**  
**FILM** – film muzyczny, USA 2018, reż. Bradley Cooper, wyk. Lady Gaga, Bradley Cooper, Sam Elliott, Andrew Dice Clay (patrz obok)

**0.55 Annabelle wraca do domu** – horror, USA 2019, reż. Gary Dauberman, wyk. Vera Farmiga, Patrick Wilson, McKenna Grace

**3.05 Uwaga!** – magazyn reporterów

**3.20 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (15, 16) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010

**4.50 Jak to jest zrobione?** (10) – serial dokumentalny, Kanada 2013

**5.15 Nauka jazdy 5** (7) – program rozrywkowy, Polska 2022



**22.20 MUZYCZNY**

**Narodziny gwiazdy**  
Jackson (Bradley Cooper, zdj.) zmagają się z kryzysem twórczym i uzależnieniem. Pewnego wieczoru trafia do klubu, gdzie występuje Ally (Lady Gaga, zdj.). Postanawia pomóc jej w karierze. **155 min**

**20.00 Mocne sobotnie kino: Elita zabójców** – film sensacyjny, USA/Australia/Wielka Brytania 2011, reż. Gary McKendry, wyk. Robert De Niro, Jason Statham, Yvonne Strahovski, Clive Owen (patrz obok)

Adaptacja książki Ranulpha Fiennesa, byłego żołnierza elitarniej jednostki sił specjalnych Armii Brytyjskiej. **135 min**

**22.15 Olimp w ogniu** – thriller, USA 2013, reż. Antoine Fuqua, wyk. Gerard Butler, Aaron Eckhart, Finley Jacobsen, Dylan McDermott (patrz obok)

**0.30 Angielska robota** – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2008, reż. Roger Donaldson, wyk. Jason Statham, Saffron Burrows, Stephen Campbell Moore, Daniel Mays (patrz obok)

**2.55 Zobacz to!**



**0.30 SENSACYJNY**

**Angielska robota**  
Londyn, 1971 rok. Terry (Jason Statham, zdj.) ma kłopoty finansowe. Znajoma proponuje mu zorganizowanie napadu na bank. W ręce złodziei wpadają zdjęcia, które mogą zapewnić im nietykalność. **145 min**

**20.00 Włoska robota** – film sensacyjny, USA/Francja/Wielka Brytania 2003, reż. F. Gary Gray, wyk. Donald Sutherland, Charlize Theron, Mark Wahlberg, Jason Statham (patrz obok)

**22.25 Incepcja** – thriller s.f., USA/Wielka Brytania 2010, reż. Christopher Nolan, wyk. Leonardo DiCaprio, Joseph Gordon-Levitt, Ellen Page, Tom Hardy (patrz obok)

**1.25 Żyjąc z potworem 6** (4, 5) – serial dokumentalny, USA 2021, reż. Colin Herlihy

**3.05 Fachowcy 2** (6) – serial paradokumentalny, Polska 2018

**3.40 Usterka 11** (9) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.

**4.15 Dorota was urządzi!** (9, 10) – program rozrywkowy, Polska 2014



**22.25 THRILLER SF**

**Incepcja**  
Dom Cobb (Leonardo DiCaprio, zdj.) potrafi wnikać w sny i wykradać informacje z ludzkich umysłów. Chcąc odkupić winy, zgadza się zaszczepić pewną ideę przyszłemu właścicielowi koncernu. **180 min**

TVP 3

9.00 Horizont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem... 9.25 Telekurier - mag., Polska... 9.50 Korona Gór Polski... 10.25 Gwiazdorska kuchnia Ani 3 (31) - mag. kulin.

TVP POLONIA

13.10 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka (58)... 13.45 Na dobre i na złe (983)... 14.40 Na sygnale (627, 628)... 15.40 Okrasa łamie przepisy... 16.10 Tajemnice kulturowych seriali (1) - serial dok.

TV 4

6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (169) - reality show, Polska 2023... 7.00 Galileo (1088, 1089) - program popularnonaukowy, Polska 2024... 9.05 Jesteśmy dla dzieci - magazyn... 9.30 A na deser... (7) - magazyn kulinarnej... 9.35 Galileo (1090, 1184, 1185) - program popularnonaukowy... 12.45 Goście, goście... 14.55 Policjanci i Policjanci (1391-1395) - serial obyczajowy, Polska 2026

PULS 2

6.20 Kacze opowieści... 8.05 My Little Pony. Film... 10.00 Mavka i strażnicy lasu... 12.00 Wojciech Cejrowski. Boso - Ziemia Święta... 13.00 Wojciech Cejrowski. Boso - Meksyk/Paragwaj (7) - dok., Pol... 13.40 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej... 15.40 Jezioro łabędzie - baśń... 16.55 Emma i czarny jagur... 20.50 Taxi 4 - komedia... 22.30 Ostatni pasażer... 0.30 Wstydliwe choroby 7... 2.30 Niesamowite! (3) - dok... 3.05 Lombard. Życie pod zastaw 2 (83, 84) - serial obyczajowy, Polska 2018

TVP ROZRYWKI

7.15 Okrasa łamie przepisy... 8.20 Górna półka smaku (6)... 8.55 Kiedyś to było... - mag... 9.30 Kolo fortuny - telet., Pol... 10.10 Tańcząca ze światem - Grecja (1) - magazyn... 10.45 Szansa na sukces. Opole 2024 2 (4)... 11.45 To jest grane (86) - muz... 12.20 Prywatnie z zwierząt 14 (5)... 12.55 Daję słowo - Maciej Orłoś - talk-show... 13.50 Postaw na milion... 15.45 Jeden z dziesięciu... 17.00 Kolo fortuny - telet., Pol... 17.45 Szansa na sukces. Opole 2024 2 (5) - widowisko, Polska 2026... 18.50 Do śmiechu! (54) - rozr.

TTV HD

8.45 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (7)... 9.45 Express, Pogoda - inf... 10.05 Nic do zgłoszenia 3 (2)... 11.05 Nic do zgłoszenia 5 (11)... 12.05 Zakup w ciemno extra (23) - reality show, Polska... 12.35 Zakup w ciemno 7 (22-24) - reality show, Pol... 15.45 Express, Pogoda - inf... 16.05 Idź na całość 2 (17)... 17.05 Zakup w ciemno extra (23) - reality show, Polska... 17.45 Express, Pogoda - inf... 18.05 Kapoawczynię 3 (7)... 19.05 Zakup w ciemno extra (22) - reality show, Polska... 19.45 Express, Pogoda - inf... 20.00 Idź na całość 2 (16)... 21.00 Zakup w ciemno 7 (21)



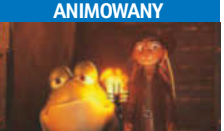
19.25 Betclik 1. Liga - mecz: Ruch Chorzów - Wiczyستا Kraków (live) Piłkarze Ruchu Chorzów będą chcieli zrewanżować się rywalom za porażkę z rundy jesiennej. Na wyjeździe przegrali bowiem z Wiczyستą Kraków 2:4. 125 min



20.20 Dewajtis (3) Po zawodzie miłosnym Marek Czerwan wraca do Poświęcia. Wspomina traumatyczne zdarzenie sprzed piętnastu lat. Tymczasem w Saudwilach ktoś kradnie jego drewno. 55 min



20.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (1008-1011) - Polska 2026 Seryjny morderca, Jakub Niegolewski, otrzymuje zdjęcie zmasakrowanej kobiety. Ofiarą okazuje się Luiza Stepien, która pobito na śmierć w mieszkaniu. Załoga podejrzewa sąsiadkę. 240 min



19.00 Kurozając i zagadka Chomika Ciemności - Belgia/Franca 2022 Z zamkowego lochu ucieka wróg podróżnika Króla Piotra. Chcąc odnaleźć potężnego Chomika Ciemności. Kurozając z pomocą żółwia Abe próbuje pokrzyżować plany zbrojcy. 110 min



19.45 Życie to kabaret: Mariolka prawdę ci powie (1, 2) - Polska Program poświęcony słynnej jeleniogórskiej „blond piękności”. Postać powołał do życia Igor Kwiatkowski (zdj.) z facyjki Paraniormalni. Widzowie usłyszą najlepsze monologi. 125 min



22.00 99 - Gra o wszystko. VIP 6 (6) - Polska Uczestnicy walczą o 100 tysięcy złotych. Widzowie przekonają się, czy wygra doświadczony, czy jednak determinacja młodości. Występują m.in. Manuela Michalak (zdj.) i Piotr Gulczyński. 60 min

21.30 Program lokalny... 22.00 Dziennik regionów... 22.30 Kryminalna siódemka... 23.00 O milimetr - magazyn... 23.30 Regiony na TAK - mag... 23.55 Panorama... 0.25 Serwis Info Wiczyścior... 1.05 Całkiem niezła historia... 1.15 Turystyczna jazda

21.15 Sanatorium miłości 8 (5) - reality show, Polska... 22.10 Daję słowo - Maciej Orłoś 2 (36) - talk-show... 23.00 Tajemnica Enigmy (1) - serial historyczny, Polska 1979... 23.50 Laskowicz & Malicki - niedziela wieczór - program rozrywk... 0.40 M jak miłość (1914) - serial obycz., Pol. 2026

0.00 Gwiazdy Kabaretu (172, 170) - rozr., Pol. 2026... 2.05 STOP Drogówka - magazyn policyjny... 3.05 Interwencja - mag... 3.25 Lubię disco! (250) - program muzyczny... 4.25 Top 10 - lista przebojów - pr. muz... 5.30 Telezakupy TV Okazje

20.50 Taxi 4 - komedia... 22.30 Ostatni pasażer... 0.30 Wstydliwe choroby 7... 2.30 Niesamowite! (3) - dok... 3.05 Lombard. Życie pod zastaw 2 (83, 84) - serial obyczajowy, Polska 2018

21.50 Postaw na milion - teleturniej, Polska... 23.45 Kolo fortuny - teleturniej, Polska 2025... 1.15 Kabaret. Super Show Dwójki 2 (21) - program rozrywk., Polska 2021... 2.20 Kabaretomaniacy (80, 81, 65) - program rozrywk., Polska 2019

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (11)... 0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (7)... 1.00 Diabłnie boskie 2 (23, 24) - reality show, Pol... 1.55 Zapukaj do moich drzwi (102, 103) - telen... 3.35 Detektywi (118)... 4.20 Gogglebox. Przed telewizorem 7 (2) - rozr.

TVP 3

16.44 Tamte lata, tamte dni 17.10 Historie niezapisane 17.23 Klub seniora 17.34 Astronarium 17.57 Dorastały 18.15 Ze zdrowiem na ty 18.30 Obiektyw 18.53 Sport, Pogoda 19.00 Świadcowie czasu 21.33 Obiektyw BYDGOSZCZ 16.00 Fach ze hej 16.30 W Borach i na Krajnie 16.45 Prosto z lasu 17.00 Bliziej nieba 17.30 Eko-opow 17.45 Pochajch Grudziąd 18.00 Filmowe kujawsko-pomorskie 18.30 Zbliżenia 18.57 Kulturalnie mówią 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 16.00 Reportaż TVP Gdańsk 18.30 Panorama 19.00 Do brzegu 21.31 Panorama 21.43 Pogoda KATOWICE 16.10 Wykrzywacz kłamiw 16.45 Misja interwencja 17.15 Na Końcu świata 17.30 Relacje 17.45 Zdarzyło się 18.00 Raczką gotuje 18.30 Aktualności 19.00 Wiczyścioro wiadomości sportowe 19.10 Ziółowa apteka KRAKÓW 16.30 Turystyczna jazda 16.41 Pełnosprawni 17.05 Makłowicz w podróży 17.31 Zdrowie dla Ciebie 17.45 Krzemionki 30. Przyśtanek reportaż 18.00 Kulturalnie mówią 18.30 Kronika 18.55 Kronika kulturalna 19.06 Bohaterowie małych ojczyzn 21.30 Kronika LUBLIN 15.50 Piosenka dla Ciebie 16.45 Afisz 17.12 Kwadrans samorządowy 17.30 Tydzień w polityce 18.10 Naturalnie w podróży 18.30 Panorama lubelska 19.00 MediaLab 19.15 Języczek w wagi 21.30 Panorama lubelska

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

16.39 Idź się zbadać 16.52 Ekspert ZUS odpowiada 17.00 Wesole lata Telewizji Kraków 17.30 Jazd Kwadrans 17.45 Babskim okiem 18.00 ABC pacjenta 18.19 Teatr Wielki za kulis 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Kulturalnie po Łodzi i regionie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.50 Za szyba POZNAŃ 16.43 Fach ze hej 17.05 Klub podróżników w czasie 17.23 Baśnie i bajki polskie 17.36 Akcja: Animacja 17.53 Ewa i jej goście 18.30 Teleskop 18.50 Medycyna i ty 19.04 Prosto z lasu 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe RZESZÓW 17.01 Stacja Rzeszów Główny 17.16 Koncert 17.46 Z życia regionu 18.00 Odkrywanie Podkarpacia 18.30 Aktualności 19.00 Z życia regionu 21.00 Opowieści o duszach 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.20 Powrót do przeszłości 17.30 Dzień z życia artysty 18.00 Twórcze horyzonty 18.30 Kronika 18.52 Scena taneczna 21.31 Kronika 21.51 Wokół nas WARSZAWA 16.38 Dobrego dnia 16.51 Reagujemy 17.15 Daję słowo - Maciej Orłoś 2 18.00 Informacje z Mazowsza 18.15 Filmowe spotkania 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Weterani sportu 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza WROCŁAW 16.30 Fakt 16.42 Szlachetne zdrowie 17.00 Przyszłość jest teraz 17.15 Drogi wiary 17.49 Kulturalnie mówią 18.14 W swoim czasie 18.30 Fakty 18.54 Pogoda 19.05 Magazyn ku kulturze 21.31 Fakty

TVP HD

7.55 Rodzinka.pl (45, 46)... 8.55 Ojciec Mateusz 7 (88, 89)... 10.45 Czy wiesz, że? (260) - dok... 11.20 Na sygnale (483, 484)... 12.25 Ojciec Mateusz 30 (383)... 13.20 Komisarz Alex 5 (63)... 14.15 Ranczo 9 (115, 116)... 16.10 Postaw na milion - telet... 17.10 Okrasa łamie przepisy... 17.45 Makłowicz w podróży... 18.20 Ojciec Mateusz 18 (231)... 19.20 Ranczo 4 (50-52) - obycz... 22.20 Na noże - komedia... 0.40 Ekstradycja 2 (8, 9-ost.)... 3.00 El Dorado - western, USA 2019... 0.40 Ekstradycja 2 (8, 9-ost.)... 5.20 62. KFPP w Opolu - Małe tęsknoty - koncert pamięci Wojciecha Trzcińskiego - koncert

TVP KULTURA

11.15 Z biegiem lat, z biegiem dni (7) - serial obycz., Pol... 13.00 80. urodziny mastry Agnieszki Duczmal... 14.45 Wspinaczka Duczmal... 15.15 Na zawsze melomani - film dokumentalny, Pol... 16.50 Tamte lata, tamte dni... 17.30 Cztery białe - dram... 19.20 Dzień z życia artysty (9)... 20.00 Kuchenna rewolucja... 21.50 Klub Jazzowy - koncert... 23.00 Wiczyścioro kinomana... 23.10 Silent Twins - dram... 1.15 Dobrej tytuł - mag. kult... 1.55 Strzępy - dram... 2.15 Poprawczak (1-6) - dok.

Antena HD

8.45 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (71-78) - cykl reportaży, Pol... 13.00 Australijscy poszukiwacze złota 5 (14-17) - dok., Australia... 17.00 Gdzie tu coś zjeść? - magazyn... 18.00 Polska. Największe tajemnice (3) - rozr., Pol... 19.00 77 TV 5 (24) - pr. rozr., Pol... 19.58 Czas na pogodę - pr. inf... 20.00 Morderstwa we Francji... 22.00 Ponder-Aven - film kryminalny, Franca 2022... 22.00 Uprowadzona Elizabeth... 23.40 Bałtazar: Śledczy fenomen 5 (1, 2) - krym... 2.15 Poprawczak (1-6) - dok.

TV 6

6.00 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata - anim... 7.20 O psie, który wrócił do domu - film familijny, Chiny/USA 2019... 9.25 Cobra Kai (40, 41) - przyg... 11.00 Magnum: Detektywi z Hawajów 5 (80-82) - serial sensacyjny, USA... 13.45 Poirot (3, 4) - serial krym... 16.00 Columbo (2, 3) - krym... 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (123, 124) - krym... 21.55 Kości (35, 36) - serial krym... 23.55 Krwawa zemsta - film sensacyjny, USA 2009... 1.55 Kochane pieniądze (68-70) - serial paradokum... 5.05 Nona i jej córki (2) - serial obycz., Fr./Niemcy... 5.45 Telezakupy TV Okazje

**STOPKlatka**

**6.00 Komisarz Rex 11 (3-6)** – serial kryminalny, Włochy 2011

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

**12.00 Mumia** – film przygodowy, USA 1999, wyk. Rachel Weisz, Brendan Fraser

**14.45 Niezgodna** – film s.f., USA 2014, reż. Neil Burger, wyk. Shailene Woodley, Theo James

**17.25 Cztery pancerni i pies (5, 6)** – serial wojenny, Polska 1966, wyk. Janusz Gajos, Franciszek Pieczka, Włodzimierz Press

**POLSAT 2**

**5.50 Wydarzenia**

**6.30 Nasz nowy dom (225)** – reality show, Pol. 2021

**7.30 Ewa gotuje (564, 565)** – magazyn kulinarny

**8.30 Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny

**9.00 Dlaczego ja? (1328-1332)** – serial paradokumentalny, Polska

**14.00 Sekrety rodziny (104)** – serial paradokumentalny

**15.05 Więzień korbiet (127-130)** – serial dokum.

**17.00 Nasz nowy dom (352)** – reality show, Pol. 2025

**18.10 Sztyselic** – komedia romantyczna, USA 2009

**TVP SERIALE**

**5.55 Na sygnale (868)** – serial fab.-dokum., Polska 2026

**6.25 Janosik (8)** – przyg., Pol.

**7.20 Na sygnale (869-873)**

**10.15 Na dobre i na złe (987)**

**11.20 Ranczo 3 (36)** – obycz.

**12.10 Rodzinka.pl (305, 306)**

**13.20 Ojciec Mateusz 25 (317, 318)** – serial krym.

**15.15 U Pana Boga w Królowym Moście (4)** – serial obycz., Polska

**16.15 Ranczo 3 (37)** – obycz.

**17.15 Czerdziesiątelek (4)** – serial obycz., Pol. 1974

**18.05 Na sygnale (874-876)** – serial fabularno-dokum.

**19.40 U Pana Boga w Królowym Moście (5)** – serial obycz., Polska

**KINO POLSKA**

**6.00 Złoty interes (1, 2)** – program rozrywk., 2022

**7.40 Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.

**7.50 Reksio (14, 18)** – anim.

**8.25 Bolek i Lolek na wakacjach (7, 8)** – serial animowany

**8.45 Podróż za jeden uśmiech** – film przygodowy, 1972

**10.40 7 słów o przemianiu** – etiuda dokumentalna

**10.50 Nad Niemnem (1/2)** – film obyczajowy, 1986

**12.40 Potop Redivivus** – film historyczny, 2014

**16.40 Akademia Pana Kleksa (1, 2-ost.)** – film przyg., Polska/ZSRR 1983

**AXN**

**6.15 Smerfy** – film familijny, USA 2011, reż. Raja Gosnell, wyk. Hank Azaria, Neil Patrick Harris

**7.55 FBI 6 (12)** – serial kryminalny, USA 2024

**8.55 FBI: Most Wanted 4 (2)** – serial kryminalny, USA 2022

**9.55 Detektyw Monk 3 (13-16)** – serial kryminalny, USA 2005

**13.55 Detektyw Monk (1)** – serial kryminalny, USA 2002, wyk. Tony Shalhoub, Bitty Schram

**14.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7 (11-15)** – serial kryminalny, USA/Kanada 2007

**CANAL+ PREMIUM**

**8.05 Hollywood Buzz** – mag. animowany, Niemcy 2024

**8.30 Elfy rozrabiają** – film animowany, Niemcy 2024

**9.45 Premierowa jazda** – magazyn

**10.00 Copa 71** – dok., Wlk. Bryt.

**11.30 Łapu-capu**

**11.45 Warcraft: Początek** – film fantasy, Chiny/Kanada/Japonia 2016

**13.45 W pokoju obok** – dram. obycz., Hiszp./USA 2024

**15.30 Morderstwo w ambasadzie** – film krym., Wlk. Bryt. 2025

**16.55 47 roninów** – film film. kostiumowy, USA 2013

**18.50 Battleship: Bitwa o Ziemię** – film s.f., USA/Japonia 2012

**SENSACYJNY**

**20.00** Głośne hity: **Kod Merkur** – USA 1998, reż. Harold Becker

Autystyczny 9-letni Simon lamie tajny kod. Jego twórcą, pik Kudrow, obawiając się kompromitacji, wydaje na malca wyrok śmierci. Chroni chłopca ma agent FBI, Jeffries (Bruce Willis, zdj.). **145 min**

**22.25 Nieuchwytny cel** – film sensacyjny, USA 1993, wyk. Jean-Claude Van Damme, Chuck Pfarrer

**0.25 Młode wilki 1/2** – film sensacyjny, Polska 1997

**2.35 Joanna** – dramat psychologiczny, Pol. 2010

**4.55 Scena śmiechu (57)** – rozr., Polska 2016-2023

**KOMEDIA SENSACYJNA**

**20.15 Kung-fu szal** – Chiny/Hongkong/USA 2004

Lata 40. XX wieku, Szanghaj. Początkujący złodziej Sing (Stephen Chow, zdj.) chce zostać członkiem gangu Szeikier. By zrealizować swoje marzenie, musi zgłębić tajniki wschodnich sztuk walki. **135 min**

**22.30 Maszyna** – komedia sensacyjna, USA 2023, wyk. Bert Kreischer

**0.45 Bullet Train** – film sensacyjny, Jap./USA 2022

**3.30 Wydarzenia**

**4.05 Ewa gotuje (437, 438)** – magazyn kulinarny

**5.10 SuperLudzie (32)** – serial dokumentalny, Pol. 2019

**5.30 Telezakupy TV Okazje**

**KRYMINALNY**

**20.40 Ojciec Mateusz 25 (319, 320)** – Polska 2021

Saksofonista z sandomierskiej orkiestry umiera otrucy nieznaną substancją. Policyjanci ustalają, że sąsiad zamordowanego złożył na niego skargę. W sprawie wplątują się w. sz. Mozejki. **115 min**

**22.30 Ranczo 3 (38, 39)** – serial obyczajowy, Polska 2008

**0.30 Głina. Nowy rozdział (4, 5)** – serial kryminalny, Polska 2025

**2.15 PitBull (6)** – serial sensacyjny, Polska 2007

**3.10 Oficer (7)** – serial sensacyjny, Polska 2005

**4.15 Rodzinka.pl (123, 124)** – serial kom., Polska 2013

**SENSACYJNY**

**20.00 Młode wilki** – 1995, reż. Jarosław Zamojski

Prymus podejmuje współpracę z gangiem złodziei samochodów. Grupa przewodzi Cichy (Jarosław Jakimowicz, zdj.). Ludzie lokalnego biznesmena chcą zlikwidować członków bandy. **125 min**

**22.05 Ostatnia misja** – film sensacyjny, 1999, wyk. Peter J. Lucas

**0.25 Dzień świra** – komediodramat, 2002, wyk. Marek Kondrat

**2.25 Symetria** – dramat obyczajowy, 2003

**4.35 Instalowe** – etiuda film.

**4.45 Och! Kabaret 2 (2)** – program rozrywk., 2023

**THRILLER**

**20.00 Bez litości 2** – USA 2018, reż. Antoine Fuqua

Były agent CIA Robert McCall (Denzel Washington, zdj.) dowiaduje się, że jego przyjaciółka i partnerka zawodowa Susan Plummer (Melissa Leo, zdj.) została zabita. Po stanawia ją pomścić. **165 min**

**22.45 Bad Boys 2** – komedia sensacyjna, USA 2003, wyk. Martin Lawrence

**1.40 Jack Hunter i grobowiec Akenatena** – film przygodowy, USA 2008

**3.45 Jack Hunter i Gwiazda Niebios** – film przygodowy, USA 2009

**5.20 Blok promocyjny AXN**

**THRILLER**

**21.00 Surfer** – Australia/USA/Irlandia 2024

Były surfer (Nicolas Cage, zdj.) przyjeżdża na plażę, która pamięta z lat dzieciństwa. Popada w konflikt z grupą miejscowych, którzy uzurpują sobie prawo do tego rajskiego zakątka. **100 min**

**22.40 Skarbek** – thriller, Polska/Wielka Brytania/USA 2024

**0.25 Naznaczeni** – melodramat, USA 2025

**1.55 Wyruwa** – thriller, film. Polska 2023

**3.35 Pierwszy taniec w chmurach**

**13 ULICA**

**6.45 Kasandra 9 (1)** – krym., Fr.

**8.45 Bez śladu 6 (13-18)** – serial kryminalny, USA 2008

**14.15 Bez śladu 7 (1-4)** – serial kryminalny, USA 2008-2009

**17.55 Blue Ridge 2 (1, 2)** – serial kryminalny, USA 2024

**19.55 Chicago P.D. 13 (14)** – serial kryminalny, USA

**20.55 Bianca 3 (7)** – krym., Wł.

**22.00 Zabójczy zjazd** – film sensacyjny, USA 2019

**2.00 Zwłoki na strychu** – thriller, USA 2023, wyk. Abigail Hawk, Donny Boaz

**4.00 Na granicy: Dzień Matki** – film krym., Niemcy 2017

**POLSAT FILM**

**6.00 Twój Twarz Brzmi Znajoma (176)** – rozr., Pol.

**8.05 Byli sobie podróżnicy (12-14)** – serial animowany

**9.45 Na fali** – film animowany, USA 2007

**11.25 Gęsia skórka** – komedia, USA/Australia 2015

**13.30 Mamma Mia!** – kom. muz., USA/Wlk. Bryt./Niemcy 2008

**15.55 Shrek** – film animowany, USA 2001

**17.50 2012** – film katastroficzny, USA/Kanada 2009

**21.00 Bez litości** – film sensacyjny, USA 2014

**23.45 Captain Fantastic** – komediodramat, USA 2016

**2.10 Ślad (93, 72, 73)** – krym.

**5.05 Na ratunek 112 (776)** – serial paradok., Pol. 2023

**HBO HBO**

**12.55 Spider-Man: Daleko od domu** – film s.f., USA/Czechy/Australia 2019

**15.00 Serdecznie zapraszamy** – komedia, USA 2025

**16.45 Hutnik szkła** – film anim., Pakistan/USA 2024

**18.20 Potwory kontra obcy: Dynie mutanty z kosmosu** – film anim. Belg./Szwajcaria/Hiszp. 2025

**20.00 G20** – film sensacyjny, USA 2025, wyk. Viola Davis

**21.45 Przepiękne** – komediodramat, Pol. 2025

**23.40 Idol z piekła rodem** – komedia muz., USA 2010

**1.30 Chłopaki też płaczą** – kom. romant., USA 2008

**WARNER TV**

**7.40 Siostra panny młodej** – kom. romant., USA 2019

**9.20 Akademia policjanta** – komedia, USA 1984

**11.20 Skazani na Shawshank** – dramat sens., USA 1994

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

**19.05 Seks w wielkim mieście 2** – komedia romantyczna, USA 2010

**22.00 Wrogie niebo 3 (2, 3)** – s.f.

**23.45 Batman** – film przygodowy, USA/Wielka Brytania 1989

**2.20 Zabójcza broń 3** – film sensacyjny, USA 1992

**4.35 Pieniądźki na chirurgii (8)** – serial obycz., USA 2013

**5.25 Z góry przepraszam (2)**

**ALE KINO+**

**9.20 Exodus** – dramat obyczajowy, Szwecja 2023

**11.25 The Office PL (7-9)** – kom.

**11.55 Trzej muszkieterowie** – film przygodowy, USA/Wielka Brytania 1973

**15.25 W 80 dni dookoła świata** – film przygodowy, USA/Niemcy/Irlandia 2004

**17.45 Włamanie na śniadanie** – komedia krym., USA 2001

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

**22.45 Źródło nadziei** – dramat wojenny, Australia/USA/Turcja 2014

**1.00 Morderstwo na basenie** – thriller, USA 2024, wyk. Freddie Prinze Jr.

**2.40 Król (7)** – serial sensacyjny

**CANAL+ FILM**

**14.00 Mamma mia** – kom. muz., USA/Wlk. Bryt./Niemcy 2008

**15.50 Notting Hill** – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 1999

**17.50 Azy!** – dramat biograficzny, Czechy/Wielka Brytania/USA 2017

**19.55 Łapu capu** – pr. rozr., Pol.

**20.00 Co będzie dalej?** – komediodramat, USA 2023, wyk. Meg Ryan

**21.40 Raff Ruff: Zabójcza rodzina** – komedia kryminalna, USA/Wielka Brytania 2024

**23.20 Morderca wataha** – thriller, Kanada/USA 2024

**0.50 Jarhead: Żołnierze piechoty morskiej** – dram. wojenny, USA/Niem./Wielka Brytania 2005

**SCI FI**

**12.50 Duża ryba** – komediodramat, USA 2003

**15.25 Bibliotekarz 3: Kłątwa kielicha Judasza** – film przygodowy, USA 2008

**17.15 Bibliotekarz 2: Tajemnice kopalni króla Salomona** – film przygodowy, USA 2006

**19.10 183 metry strachu** – thriller, USA 2016

**21.00 Człowiek widmo** – thriller, USA/Niemcy 2000

**23.15 Resident Evil: Witajcie w Raccoon City** – horror, Kanada/Niemcy 2021

**1.25 American Heist. Skok** – film sensacyjny, Kanada/Luksemburg 2014

**PARAMOUNT NETWORK**

**9.05 Dzień Dobry TV** – komedia obyczajowa, USA 2010

**11.30 Gang Wiewióra** – film animowany, Kanada/Korea Południowa/USA 2014

**13.35 Gang Wiewióra 2** – film animowany, Korea Południowa/Kanada 2017

**15.30 Truman Show** – komediodramat, USA 1998

**17.50 Dirty dancing** – film muzyczny, USA 1987

**20.00 Amsterdam** – komediodramat, USA/Japonia 2022

**22.20 Uwierz w ducha** – komediodramat, USA 1990

**0.50 Ciche miejsce 2** – horror, USA 2020, wyk. Emily Blunt

**FX**

**6.30 FBI 3 (1, 2)** – serial krym.

**8.20 CSI: Kryminalne zagadki Miami (7-9)** – serial krym.

**11.05 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (2-4)**

**13.50 Matlock (1)** – serial krym.

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

**17.45 Pojutrze** – dramat katastroficzny, USA 2004

**20.20 Negocjator** – film sens., USA/Niemcy 1998

**23.05 Terminator 2: Dzień sądu** – film s.f., USA/Francja 1991

**1.50 Resident Evil 2: Apokalipsa** – horror s.f., Niemcy/Fr./Wlk. Bryt. 2004

**3.45 Kości (10)** – serial krym.

**KINO TV**

**9.30 Beethoven** – komedia, USA 1992

**11.10 Komandosi z Nawarony** – wojenny, Wlk. Bryt. 1978

**13.50 BFG: Bardzo Fajny** – film familijny, USA/Indie 2016

**16.10 Kung Fu Panda 2** – film animowany, USA/Kan. 2011

**18.10 Ściągany** – komedia film. sens., Niemcy/USA 1998

**20.00 RoboCop** – film s.f., USA 2014, wyk. Joel Kinnaman

**22.30 Uprowadzona** – film sensacyjny, Francja 2008

**0.30 G.I. Jane** – dram. obycz., USA/Wielka Brytania 1997

**3.20 Baba Jaga** – horror, Wielka Brytania 2016

**CANAL+ SERIALE**

**9.45 Łapu capu** – pr. rozr., Pol.

**9.55 Świat zwierząt – rodzicielstwo (1-3)**

**13.10 The Office PL (7-9)** – kom.

**14.55 Pisarze. Serial na krótko (10)** – serial komediowy, Pol.

**15.15 Planeta Singli. Osiem historii (7)** – serial kom.

**16.15 Morskie bitwy. Starcie tytanów (1, 2)** – dok., Fr.

**18.10 13 posterunek 2 (11-13)**

**20.00 Emigracja XD (1-4)** – kom.

**22.00 Maria Antonina 2 (3, 4)**

**0.00 Miłość, seks & pandemia (1, 2)** – obycz.

**1.40 Łapu capu Extra (2)** – rozr.

**2.15 Premierowa jazda** – mag.

**2.40 Miasta rytm (8)** – dok., Pol.

**3.35 Łapu capu** – pr. rozr., Pol.

**CANAL+ 360**

**13.00 W trasie z Normanem Reusem** (6) – serial dok.

**13.55 Co poszło nie tak 3 (6)**

**15.00 Porzucona Ameryka 3 (5, 6)** – serial dokumentalny

**16.55 Wykrzywcz historii 3 (5)**

**17.55 Grip** – w świecie supersamochodów (9)

**19.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata (4)** – serial dokum.

**20.00 Stalowe bestie z demobilu (10)** – dok.

**21.50 Porzucone konstrukcje (9)** – serial dok., Wlk. Bryt.

**22.50 Wykrzywcz historii 4 (1)**

**0.00 Co poszło nie tak 3 (5)**

**1.00 Przykrzykownicy. Podwójna gra (7)** – dok.

### TLC

8.00 Ameryka  
9.00 Włoski salon piękności (4) – program rozrywkowy  
10.00 Mój chłopak jest maminsynkiem (3)  
11.00 Kiedy dzieci mają dzieci 5  
12.00 Jak zostać amiszem (8)  
13.00 Siostry wielkiej wagi 6  
14.00 Klinika bez tajemnic (2)  
15.00 Klinika urody gwiazd (1) – serial dok., Pol. 2018  
15.30 Wiza na miłość: Wielka Brytania 2 – reality show  
17.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8 (15) – pr. rozr., USA 2025



20.00 Moje paranoje: 10 lat później  
21.00 Twarz od nowa  
22.00 Skórze na ratunek 8  
23.00 Pogromcy guzów  
0.00 Dr Pryszczyla 3  
1.00 Moje paranoje: 10 lat później  
2.00 Twarz od nowa  
3.00 Skórze na ratunek 8

### POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki 2 (23, 24) – serial obycz., Pol. 2013  
8.00 Bogaty dom – biedny dom – reality show  
10.00 Polacy za granicą – miłość (5, 6) – serial dok., Polska 2025  
12.00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (23, 24) – pr. rozr., Polska  
14.00 Ani słowa pannie młodej (3, 4) – serial dok., Polska 2024  
16.00 Kolacja w ciemno (62, 63) – pr. rozrywk., Pol.  
18.00 Nasz nowy dom (232, 233) – reality show



20.00 Love Island. Wyspa miłości (255-257) – reality show, Polska  
23.00 Gry małżeńskie (173)  
0.00 Love Island. Wyspa miłości (308, 309)  
2.00 Gry małżeńskie (174, 175) – reality show  
4.00 Zdrady (177, 178) – serial paradokumentalny, Pol.

### TVN STYLE

5.00 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (7, 8, 12)  
6.50 Niezwykłe Stany Prokopa (1) – rozr., Pol.  
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.  
11.30 Dzieci świata (2) – eduk.  
12.00 Jestem z Polski 17 (1, 2) – serial dokum., Pol. 2026  
14.00 Jestem z Polski (13)  
15.05 Babski biznes (1) – rozr.  
16.05 Ostre cięcie (3) – pr. rozr.  
17.05 Zgłoś remont 11 (4) – pr. rozrywk., Pol. 2026  
18.05 Bitwa o gości (4) – reality show, Pol. 2026  
19.05 Kuchenne rewolucje (4, 5) – pr. rozr., Pol. 2018



21.05 Królowa przetrwania 3 (6) – reality show, Polska  
22.25 Skok na głęboką wodę (5) – pr. rozr., Polska 2026  
23.30 Ślub od pierwszego wejrzenia (1, 2)  
1.35 Zawodowa Anka (3)  
2.15 Zrób coś z tym dzieckiem (7) – mag.  
2.40 Zawodowa Anka (4)

### DISCOVERY CHANNEL

7.00 Brudne skarby 2 (1)  
8.00 Bimbrownicy 14  
9.00 Gorączka złota 16  
10.00 Łowcy opali 8  
11.00 Od samochodu do domu 2 (1)  
12.00 Celnicy na straży Turcji (6)  
13.00 Złomowisko PL 11 (10, 11)  
15.00 Nic do zgłoszenia (5)  
16.00 Lotnisko (1)  
17.00 Nagi instykt przetrwania 11  
19.00 Celnicy na straży Turcji (6)  
20.00 Bimbrownicy 14



21.00 Mike Brewer: przerobić i sprzedać (1)  
22.00 Łowcy opali 8  
23.00 Morze złota 13  
0.00 Najszersze pościgi Ameryki: Ludzka tarcza  
1.00 Potwory z Alaski  
2.00 Łowcy staroci 10 (7, 8)  
4.00 Gorączka złota: Australia 4 (5)

### TVP HISTORIA

11.50 Wszystkie kolory świata 2 (8)  
12.55 Odkryj tajemnice 13.50 Epitafia katyńskie  
14.00 Ex Libris – magazyn  
14.30 Wyzyski – zemsta  
FILM czy przebaczenie – dram. biograf., Pol. 2021  
16.05 Flesz historii (756)  
16.35 Tajemnice kulturowych seriali (5) – serial dok.  
17.30 Lalka (5) – serial obycz.  
18.55 Epitafia katyńskie  
19.10 Starożytność mocarstwa (4) – serial dok., Wlk. Bryt.  
20.10 Największe tajemnice monarchii (4)



21.15 Siedem lat w Tybecie  
FILM – dramat biograficzny, USA/Wielka Brytania 1997  
23.40 Orzeł. Ostatni patrol  
FILM – dramat wojenny, Polska 2022, wyk. Tomasz Ziętek  
1.40 Historia w postaciach zapisana: Napoleon III, ostatni cesarz Francuzów – cykl dokumentalny

### FOKUS TV

6.05 48h. Zaginięni (11)  
7.00 Rolnicy. Podlasie (44, 45) – serial dokum.  
9.00 Niezwykłe pociągi (3, 4)  
11.00 Świat z góry. Izrael (1, 2) – serial dokum.  
13.00 Rolnicy. Podlasie (20-22) – serial dok., Pol.  
16.00 Wioski wiejskie (1, 2) – serial dokum.  
17.00 Premiera: Wielkie wyściewczokowe (3)  
18.00 Najniebezpieczniejsze drogi do szkoły 3 (1)  
19.00 Premiera: Jak to wyjaśnić 2 (6) – dok.  
19.25 Top 10 Największe tajemnice świata (4)



20.00 Sekrety Biblii (1) – dok.  
21.00 Ścisłe tajne akta UFO (1, 2) – serial dokum., USA  
23.00 Premiera: Poza kontrolą: Costa Concordia – film dokum.  
0.00 Premiera: Przepętkę podziemie (2) – dok.  
1.00 Rolnicy. Podlasie (8-11)  
5.00 Kolowrotek (2, 3) – mag.

### METRO

9.55 The Floor – teleturniej, Pol.  
11.00 Złomowisko PL 4 – dok.  
13.00 Gwiazdy lumpeksów  
13.50 Kryminali 3 (4, 5) – krym.  
16.00 Niezwykłe Stany Prokopa 5 – pr. rozr., Polska  
17.00 Mam talent! – pr. rozr., Pol.  
18.55 Milionerzy – teleturniej, Pol.  
19.25 Magda gotuje internet  
20.00 W starym, dobrym stylu  
FILM – komedia, USA 2017  
22.05 Zabójca broń – film  
FILM sensacyjny, USA 1987  
0.10 Kuba Wojewódzki  
1.25 Ach, ten ślub! 3 – rozr., Pol.  
1.55 Pani gadziet – mag.  
2.40 Dieta czy cud? – mag.  
3.45 Szkoła (772, 766) – paradok.  
4.45 Nowa Maja w ogrodzie 2

### ZOOM TV

7.50 Reksio (8, 7) – serial anim.  
8.15 To leci w sieci  
9.35 Pułapki umysłu – serial dok.  
10.45 Wojciech Czerwiński – bosko przez świat  
14.15 Siłka – większa niż życie (7, 8) – serial wojenny, Polska  
17.00 Strażnik Teksasu 5 (13-15) – serial sensacyjny, USA 1996  
20.00 Brunet wieczorową porą  
FILM – komedia obycz., Pol. 1976  
22.00 Naczelný dowódca – sens.  
FILM USA/Wlk. Bryt./Filipiny 2019  
23.35 Adam szuka Ewiny  
Niemy 2 – pr. rozr., Niemcy  
0.50 Magia nagości. Finlandia 4  
1.30 Magia nagości. Polska – Najsmaczniejsze kaski  
2.35 I love Kabaret – pr. rozr., Pol.

### FOOD NETWORK

6.00 Człowiek kontra jedzenie  
7.05 Co nas truje – pr. rozrywk.  
7.50 Dziwaczne potrawy – dok.  
9.50 MasterChef Nastolatki  
11.15 Włoski turniej smaku: Apulia – reality show  
12.15 Kuchnia jak u mamy – mag.  
13.30 Przepisy mojej babci  
14.35 Rodzinne przepisy Joanny  
15.40 Rodzinne przepisy Joanny: prosto z farmy  
16.45 Z wizytą u Iny – mag. kulin.  
17.50 Wiosenny turniej wypieków – reality show  
19.50 Człowiek kontra jedzenie  
21.20 Kuchenne rewolucje – rozr.  
23.25 Dziwaczne potrawy – dok.  
1.20 Gotować jak Julia Child  
3.25 Apetyt na miłość – pr. rozr.

### DISCOVERY SCIENCE

6.00 Autostrada spotkań z UFO  
8.00 Zoom na architekturę  
10.00 Jak to jest zrobione?  
12.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki  
14.00 Tajemnice ładowania na Księżycu  
16.00 Autostrada spotkań z UFO  
18.00 Jak to jest zrobione?  
20.00 Największe paranormalne zagadki  
22.00 Kłątwa Trójkąta Bermudzkiego  
0.00 Na tropie legendarnych potworów  
2.00 Tajemnice Alaski  
4.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki

### NATIONAL GEOGRAPHIC

8.00 Inżynieriny tragedie  
10.00 Katastrofa w przestworzach  
14.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny  
16.00 Przetrwanie w kanadyjskiej dziczce  
18.00 Złapać przemytnika  
20.00 Metro Mega  
21.00 Przywołaj III Rzeszę  
23.00 Państwa Osi: Droga ku porażce: Błędy na górze  
0.00 Alarm na lotnisku  
2.00 Wyprowadź na dno: Mroczne głębiny  
4.00 Krwawe pieniądze: Tajemnice radzieckiej gospodarki (2) – film dokum.  
5.00 Car SOS: Fiat Uno Turbo

### BBC EARTH

10.30 Wyspy. Laboratoria natury  
11.30 Parki narodowe z lotu ptaka: Irlandia – serial dok.  
12.30 W okowach mrozu 11  
13.30 Ziemia – serial dokumentalny  
14.40 Attenborough i morski smok (1) – film dokumentalny  
15.45 Koleseum: prawdziwa historia – serial dokum.  
16.45 Alaska z Sue Perkins  
17.45 W okowach mrozu: Kanada 2 – serial dokum.  
18.45 Dzikie połacie – serial dokum.  
19.55 Wielka kanadyjska przgoda – serial dokum.  
21.00 Ziemia – serial dokumentalny  
22.10 W okowach mrozu 11  
23.10 Wyspy. Laboratoria natury  
0.10 Zabójcza pogoda 6 – dok.

### WP

11.00 Porzucone budowle 12  
12.00 Mityczne bestie – dok.  
13.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4 – reality show, Kan.  
13.55 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2: Violet & Rob  
15.00 Policjanci w akcji (1, 2)  
17.00 Policjanci z sąsiedztwa 7  
17.55 Strażacy z sąsiedztwa  
18.50 Policjanci z sąsiedztwa 7  
20.45 Policjanci z sąsiedztwa 7  
21.45 Mam talent Ameryka: Drużyna marzeń – rozr.  
23.35 Mistrzowie Kabaretu  
0.00 Mistrzowie Kabaretu 15  
0.55 Mistrzowie Kabaretu 4  
2.00 1, 2, 3... Kabaret! 4 – pr. rozr.  
3.00 Mistrzowie Kabaretu 10

### NOWA TV

6.20 TV okazje  
6.55 Wehikuł czasu  
7.30 Interwencja – taka jest Polska (562) – mag.  
8.20 Prieten. U kresu drogi (17, 18) – serial anime, Japonia  
9.30 Dragonball Z Kai (52-58)  
13.00 One Punch Man (11, 12)  
14.00 Co ludzie powiedzą? 2 (13-15) – kom., Wlk. Bryt. 1991  
16.00 Miódowe lata (116-119)  
19.45 Poirot (1-4) – krym., Wlk. Bryt.  
0.00 Ślad (62) – serial kryminalny  
1.00 Łowca pedofiliów – dok.  
3.00 TV okazje  
3.50 Wehikuł czasu  
4.00 Sala operacyjna  
5.00 Pod lupą – magazyn

### HGTV HOME & GARDEN

10.00 Design w australijskim stylu – program rozrywkowy  
11.00 Zróbmy sobie dom  
12.00 Odłotowy ogród – mag.  
13.00 Patent na dom – pr. rozr.  
16.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 3  
17.05 House Hunters – Poszukiwacze domów 4 – program rozrywkowy  
18.50 Zgłoś remont 11 – pr. rozr.  
19.50 Weekendowa metamorfoza 3 – pr. rozr.  
20.45 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr.  
21.40 Mieszkanie na miarę – rozr.  
23.35 Mieszkanie na miarę 2  
23.35 Letnia chatka na lata 13

### TRAVEL CHANNEL

6.00 Wybawcy zwierząt – dok.  
7.05 Farma pełna miłości – dok.  
8.05 Dzikie zwierzęta: smakowite miasta – dok.  
8.40 Dzikie zwierzęta: Smakowite miasta – serial dok.  
10.10 Niezwykłe Stany Prokopa  
12.15 Europa filmowa – dok.  
14.20 Ciężarówka przez Stany  
15.55 Człowiek kontra jedzenie  
18.00 Dzikie zwierzęta: Smakowite miasta – serial dok.  
20.05 Nagi instykt przetrwania – serial dokumentalny  
22.10 Afrika Express  
23.55 Call i zdrowi! – pr. rozrywk.  
2.00 Hotelowe rewolucje – dok.  
5.10 Człowiek kontra jedzenie

### NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 Olsniwiająca Ameryka  
11.00 Królowe świata zwierząt  
12.00 Critter Fixers – zwierzęca cudotwórcy: Żółwia moc  
13.00 Najdziwniejsze zwierzęta świata: Zabójcze i podstępne  
14.00 Ukryte piękno Europy  
15.00 Sekretne życie pszczoł  
17.00 Will Smith: Wielka wyprawa: Pustynia Kalahari – dok.  
18.00 Sekretne życie osmiornic  
19.00 Dzikie konfrontacje  
20.00 Europa z powietrza: Węgrzy  
21.00 Królestwo drapieżników  
22.00 Niedźwiedzi wyścig do zimy – film dokumentalny  
23.00 Europa z powietrza – dok.  
0.00 Niezwykły dr Pol

### POLSAT WIASAT HISTORY

10.15 Tajemnice maszyny wojennej nazistów  
11.15 Człowiek: najwęższa broń II wojny światowej  
12.20 II wojna światowa: cena imperium  
17.55 Naciści: korzenie zła  
18.55 Życie prywatne przywódców Rzeszy  
20.00 Naciści: ścisła tajna nauka  
21.00 Człowiek: najwęższa broń II wojny światowej  
22.05 Tajemnice maszyny wojennej nazistów  
23.10 Tajne bronie II wojny światowej: Samoloty – dok.  
0.15 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie

### CANAL+ KUCHNIA

13.50 Bosacka daje radę 4 – mag.  
14.45 Comfort Food – serial dok.  
15.40 Zgrillowani 2 – mag. kulin.  
16.05 M jak mięso 3: Francja  
16.55 Gotuj taniej z Jamlem  
17.55 Jakubaki rozgryza  
Wietnam – magazyn kulin.  
18.50 Tajemnice indyjskich smaków – serial dokum.  
19.50 Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii – serial dokum.  
20.45 Podytany przez smaki Chin 3  
21.40 Poza utarty szlakiem: Colin i Manu – serial dokum.  
22.35 Kulinarne szlaki: Południowa Afryka – dok.

### CANAL+ DOMO

15.00 Nasz nowy dom w Grecji  
16.00 Przekopmy Ci ogródek  
16.30 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 9 – mag.  
17.05 Mebiokreacje – mag.  
17.35 Dom w miesiąc – serial dok.  
18.00 Daleko od miasta 10 – dok.  
19.00 Podzielić M2 2 – mag.  
20.00 Projekty marzeń – Nowa Zelandia – serial dokum.  
21.00 Wielkie projekty: Szwecja 4 – serial dokum.  
22.00 Kupiliśmy sobie zamek – damy radę – serial dokum.  
22.55 Wiejskie domy do liftingu 2 – serial dokum.

### SUPER POLSAT

10.00 Kłopsiki i inne zjawiska  
FILM pogodowe – film animowany, USA 2009  
11.50 Świat według Kiepskich (563-568) – serial kom., Polska  
14.55 Złomiarze – serial dokum.  
16.55 Świat według Kiepskich (569-572) – serial kom., Polska  
19.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr.  
20.00 Sporty walki: Thunderstrike Fight League 37 w Lublinie  
0.00 Escape Room: Najlepsi z najlepszych – horror, RPA/USA/Węgry 2021  
1.55 Backdoor. Wyjście awaryjne (4) – serial kom.

### TVP KOBIECI

13.00 Sanatorium miłości 8  
14.00 Rodzinka.pl (292, 293)  
15.00 Tańcząca ze światem – Tuneja – magazyn  
15.30 Ojciec Mateusz 21 (276, 277) – serial kryminalny  
17.25 Sadek & gwiazda choreografii, choreograf gwiazd – film dokumentalny  
18.30 Kasia Kowalska na dobry wieczór – widowsko  
19.30 Miłość i nadzieja (213)  
20.30 Wichrowe wzgórze (194)  
21.30 Blue Moon (4) – serial obycz.  
22.25 Romans na godziny  
FILM – komedia romant., USA 2014

### PLANETE+

12.30 Świat z góry 9  
13.40 Cały rok z pandą (2) – dok.  
14.40 Szop prac: mistrz przetrwania – film dokum.  
15.50 Portugalia na dziko – dok.  
17.00 Świat. Mądrość natury  
18.00 Świat z góry 11  
18.40 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 2  
19.45 Ernst Degner. Motocyklem po wolność (1) – film dokumentalny  
20.50 Pierwsze Folio. Wielka księga Szekspearia – film dok.  
22.00 Życie i śmierć Bedricha Smetany – film dokum.

### TVP DOKUMENT

13.45 Kalahari, twarde prawo pustyni (1) – film dokum., Fr.  
14.45 Lodowe królestwo pantery śnieżnej – film dok.  
15.45 Dinosaurzy: rekonstrukcja zagłady – film dokumentalny  
16.50 Zagadki egipskich hieroglifów i bracia Champollion – film dok., Fr.  
17.50 Łazuka dzieckiem podszyty – film dokumentalny, Pol.  
19.00 Ludzie z mikroplastiku  
20.10 Ciemna strona Everestu  
21.45 Enzo Ferrari. Czerwony i Czarny – film dok., Wł./Fr.  
22.55 Typy na dziś – film dokum.

**TVP SPORT**

**6.45 Piłka nożna:** Betclac  
1. Liga: Polonia Warszawa – Śląsk Wrocław

**8.45 Hokej:** Tauron Hokej Liga – mecz finałowy

**9.45 Koszykówka mężczyzn:** NBA: Houston Rockets – Timberwolves

**11.35 Oko w oko** – mag.

**12.10 Piłka nożna:** Betclac  
2. Liga: Stal Stalowa Wola – Warta Poznań (live)

**14.25 Piłka nożna:** LM UEFA: Real Madryt CF – Bayern

**16.40 Boks:** Polska Liga Boks: Pomorzanie Boxing Team Toruń – Concordia (live)



**19.30 Sporty walki:** Oktagon 86 w Szczecinie (live)  
W walce wieczoru wystąpi Michał Materla.

**0.35 Boks:** Gala w Las Vegas – podsumowanie

**2.30 Boks:** Gala w Las Vegas – waga średnia: Brandon Adams – Caoimhin Agyarko (live)

**EUROSPORT 1**

**8.30 Cycling Show** – mag.

**9.00 Kolarstwo:** Wyścig dookoła Kraju Basków – 5. etap

**10.00 Snooker:** Turniej Welsh Open w Llandudno – finał: B. Hawkins – J. Lisowski

**12.00 Paris-Roubaix: Duels in Hell** – magazyn sportowy

**14.15 Kolarstwo:** Wyścig dookoła Kraju Basków – 5. etap

**15.00 Kolarstwo:** Wyścig dookoła Kraju Basków – 6. etap (live)

**17.45 Paris-Roubaix: Duels in Hell** – magazyn sportowy



**20.00 Snooker:** Turniej Welsh Open w Llandudno – finał: B. Hawkins – J. Lisowski

**22.00 Kolarstwo:** Wyścig dookoła Kraju Basków – 6. etap

**0.00 Snooker:** Tour Championship – finał

**1.30 Paris-Roubaix: Duels in Hell** – magazyn sportowy

**POLSAT SPORT 1**

**7.30 Tenis:** Puchar Billie Jean King: Australia – Wielka Brytania – mecz gry pojedynczej (live)

**10.00 Magazyn polskiego sportu**

**11.00 7. strefa**

**12.30 Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – mecz fazy play-off

**14.45 Siatkówka kobiet:** TAURON Liga: Mogilno – Radomka (live)

**17.30 Siatkówka kobiet:** TAURON Liga: PGE Budowlani Łódź – UNI Opole (live)



**20.00 Siatkówka kobiet:** TAURON Liga: KS DevelopRes Rzeszów – BKS Bielsko-Biala (live)

**23.00 Rugby:** Rugby Europe Trophy – mecz: Polska – Szwecja

**1.00 Sporty walki:** UFC 327 – karta wstępna walk (live)

**TVP ABC**

**8.20 Jak borsuk z lisem 2**

**9.00 Piotrusz Królik**

**9.30 Domisie**

**10.00 Cześć, czy mogę Cię zjeść?** Bolek i Lolek wyruszają w świat

**10.20 Walek i Lolek**

**10.45 Reksio**

**11.05 Male i duże przygody Miffy**

**11.35 Stacyjkowo**

**11.55 Strażak Sam 6**

**12.25 Domisie**

**13.05 Hulaho**

**13.20 Pszczółka Maja**

**13.50 Pola i Piotruś**

**14.05 Lassie i przyjaciele**



**14.45 Kid Lucky**

**15.15 Zwierzaki Czytaki**

**15.35 Księga Książ 4**

**16.05 Oli i Luna**

**16.35 Ricki Zoom**

**17.05 Super Wings**

**17.30 Robin Hood**

**18.00 Opowieści z zielonego lasu**

**18.30 Leo da Vinci 2**

**MINIMINI+**

**11.20 Marta mówi**

**11.47 Smerfy**

**12.15 Trojczaki**

**12.55 Baranek Shaun**

**13.21 Kicia Kocia 2**

**13.37 Robotkowo**

**14.00 Bing**

**14.20 Strażak Sam 16**

**14.45 Looloo Kids**

**15.01 Gazu, pieski, gazu! 2**

**15.28 Kicia Kocia**

**15.45 Jeżyk Happy**

**16.02 Marta mówi**

**16.30 Mega Ekspres**

**16.56 Ciekawski George**

**17.55 Enchantimals: Słoneczna Sawanna**



**18.30 Enchantimals: Wiosna na urodzinach wzgórzach** – film animowany, USA 2020

**19.20 Baczne oczka**

**19.40 Smerfy**

**20.08 Cloudy & Stormy**

**20.35 Dolina Muminków 4**

**21.01 Wierszyki domowe**

**21.31 Hello Kitty: Super styl**

**TVN 24**

**9.00 Serwis informacyjny**

**9.30 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**

**19.05 Kadr na Kino** – magazyn filmowy

**19.15 Serwis informacyjny**

**19.25 Fakty po Faktach**



**20.00 Superwizjer** – mag.

**21.00 Rozmowy o końcu świata** – pr. publicyst.

**22.00 Szkoła kontaktowe**

**23.00 Dzień po dniu**

**0.00 Fakty po Faktach**

**0.40 Rozmowy o końcu świata** – pr. publicyst.

**1.45 Superwizjer** – mag.

**2.35 Fakty po Faktach**

**CANAL+ SPORT**

**11.15 Champions Pack**

**12.30 Premier League Preview**

**13.00 Premier League Stories**

**13.45 Boks:** Walka o pas WBC World w Las Vegas: S. Fundora – K. Thurman

**15.00 Turbokozak**

**16.10 Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Elche CF – Valencia CF (live)

**18.25 Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Girona FC

**20.55 Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Sevilla FC – Atletico Madryt (live)

**23.00 Sporty walki:** ONE Fight Night 42 – walka: R. Eersel – R. Sitsongpeenong

**EUROSPORT 2**

**14.00 Formula E:** ePrix Hiszpanii – podsumowanie

**15.00 Snooker:** Turniej Welsh Open w Llandudno

**17.00 Motocross:** MŚ w Almonte – 1. i 2. wyścig w klasie MXGP

**18.00 Motocross:** Mistrzostwa Świata w Frauenfeld – 1. i 2. wyścig w klasie MXGP

**19.00 Tenis:** Turniej Australian Open 2026: Aryna Sabalenka – Jelena Rybakina

**20.00 Race bikes**

**20.30 Kolarstwo:** Wyścig dookoła Kraju Basków – 6. etap

**22.00 Snooker:** Turniej Welsh Open w Llandudno

**0.00 Kolarstwo:** Wyścig dookoła Kraju Basków – 6. etap

**POLSAT SPORT 2**

**9.30 Tenis:** Turniej ATP w Monte Carlo – ćwierćfinał

**12.00 Tenis:** Puchar Billie Jean King: Polska – Ukraina – mecz gry podwójnej (live)

**13.30 Tenis:** Puchar Billie Jean King: Polska – Ukraina – mecz gry pojedynczej (live)

**15.30 Tenis:** Puchar Billie Jean King: Polska – Ukraina – mecz gry pojedynczej (live)

**17.30 Lyżwiarstwo figurowe:** MŚ w łyżwiarstwie synchronicznym – Salzburg 2026 – taniec dowolny (live)

**19.45 Rugby:** Rugby Europe Trophy: Polska – Szwecja (live)

**22.30 Piłka nożna z archiwum**

**1.00 Sporty walki:** FEN

**NICKELODEON**

**8.35 SpongeBob Kanciastop 9**

**9.55 Marsupilami**

**10.55 Harmidom 2**

**11.20 Harmidom 3**

**12.20 Grzmotomocni: Tajniacy 2**

**13.15 Niebezpieczny Henryk 5**

**14.15 That Girl Lay Lay**

**15.10 Harmidom 6**

**15.40 Harmidom 7**

**16.00 Wylde Pak** – zakrecona paka

**16.45 Marsupilami**

**17.25 SpongeBob Kanciastop 15**

**17.45 SpongeBob Kanciastop 12**

**18.15 Grzmotomocni: Tajniacy 2**

**19.10 That Girl Lay Lay 2**

**TELETOON+**

**8.25 Angelo rządzi**

**8.50 Siostry**

**11.15 Dinuś i Lusja**

**10.40 Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**

**12.25 Osmar**

**13.00 Talking Tom and Friends 3**

**13.55 Kumpel z dżungli na ratunek! 3**

**14.50 Siostry 2**

**15.30 Polly Pocket 6**

**16.15 Sasza i Milo**

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

**17.25 Charlotte i trzy muszkieterki**

**17.55 Siostry**

**18.45 Dzieciak rządzi: znowu w grze 2**

**TVP Info**

**14.30 Serwis Info Dzień**

**15.30 Troche kultury**

**16.00 Dzień w godzinę**

**17.00 Telexpress**

**17.15 Telexpress Extra**

**17.35 Panorama**

**17.42 Sprawdzamy**

**18.00 Panorama**

**18.20 Teleplotki**

**18.30 Kiedys to było...**

**19.30 Serwis Info Wieczór**

**19.30 Program informacyjny**

**19.30 Co ludzie powiedzą?**

**21.00 Serwis Info Wieczór**

**21.15 Klub bezpieczeństwa**

**21.45 Panorama**

**22.10 Oko na Wschód**

**22.30 Stan wyborczy**

**CANAL+ SPORT 2**

**8.15 Tenis:** Turniej WTA w Linzu – ćwierćfinał gry pojedynczej

**10.30 Tenis:** Turniej WTA w Linzu – ćwierćfinał gry pojedynczej

**12.45 Tenis:** Turniej WTA w Linzu – ćwierćfinał gry pojedynczej

**15.00 8 wspaniałych (3)**

**15.30 Tenis:** Turniej WTA w Linzu – mecz półfinałowy gry pojedynczej (live)

**18.00 Tenis:** Turniej WTA w Linzu – półfinał (live)

**20.15 Tenis:** Turniej WTA w Linzu – półfinał gry pojedynczej

**22.30 Tenis:** Turniej WTA w Linzu – półfinał gry pojedynczej

**0.45 Tenis:** Turniej WTA w Linzu – półfinał gry pojedynczej

**ELEVEN SPORTS 1**

**10.00 Piłka nożna:** 2. liga niemiecka: Karlsruhe SC – DSC Arminia Bielefeld

**12.00 Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: AS Roma – Pisa SC

**14.00 Wywiad z Kacprem Potulskim**

**14.55 Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Borussia Dortmund – Bayer 04 Leverkusen (live)

**17.50 Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Barcelona – Espanyol (live)

**20.40 Piłka nożna:** Liga włoska: Atalanta – Juventus FC (live)

**23.00 Eleven Gol Live**

**0.05 Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: FC Sankt Pauli – FC Bayern Monachium

**POLSAT SPORT 3**

**6.00 Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga

**8.30 Piłka nożna z archiwum**

**11.00 Piłka nożna z archiwum**

**13.30 Tenis:** Turniej ATP w Monte Carlo – mecz półfinałowy gry pojedynczej (live)

**15.30 Tenis:** Turniej ATP w Monte Carlo – mecz półfinałowy gry pojedynczej (live)

**17.25 Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga: Energia Czarni Słupsk – Śląsk (live)

**20.00 Tenis:** Turniej ATP w Monte Carlo – półfinał

**22.30 Tenis:** Turniej ATP w Monte Carlo – półfinał

**1.00 Sporty walki:** Babilon MMA

**NICK JR.**

**8.20 Pan Krokodyl**

**8.45 Barbabapa i jego rodzinka**

**9.40 Tim Rex wśród gwiazd**

**10.10 Tim Rex wśród gwiazd 2**

**11.20 Dora**

**11.45 Rubble i jego ekipa 2**

**12.45 Psi Patrol 7**

**13.40 Barbabapa i jego rodzinka 2**

**14.30 Barbabapa – szczęśliwa rodzinka**

**14.45 Zwierzęce zagadki**

**16.10 Blaze i megamaszyny 6**

**16.40 Psi Patrol 2**

**17.50 Rubble i jego ekipa**

**17.30 Pan Krokodyl**

**18.00 Barbabapa i jego rodzinka 2**

**DISNEY JUNIOR**

**8.00 Spidey i superkumple 2**

**8.30 Klub Myszyki Miki Plus**

**9.00 Klub przyjaźni Myszki Miki**

**10.00 Blue 2**

**11.00 Superkoty 3**

**12.00 Spidey i superkumple 3**

**12.30 Iron Man i super ekipa**

**13.00 RoboGobo**

**13.30 Klub Myszyki Miki Plus**

**14.00 Ariel: Mała Syrenka 2**

**14.30 Superkoty 2**

**15.00 Iron Man i super ekipa**

**15.30 Spidey i superkumple 3**

**16.00 Blue 2**

**18.00 Jej Wysokość Zosia: Pałac**

**FILM: Na wodzie** – anim., USA 2013

**POLSAT NEWS**

**11.00 W rytmie dnia**

**12.50 Wydarzenia 12:50**

**13.30 W rytmie dnia**

**15.30 Sport**

**15.50 Wydarzenia 15:50**

**16.30 Czysta Polska**

**17.10 Interwencja** – taka jest Polska

**18.00 W rytmie dnia**

**18.35 Debaty polityczna**

**19.15 Prezydenci i premierzy**

**19.50 Dobry wieczór, Polsko**

**21.50 Wydarzenia wieczorne**

**22.30 Dzień na świecie**

**23.00 Obraz dnia**

**0.00 Interwencja** – taka jest Polska

**0.55 Wydarzenia wieczorne**

**CANAL+ SPORT 5**

**12.30 Premier League Preview** – magazyn piłkarski

**13.00 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA**

**13.30 Żużel:** Metalikas 2. Ekstraliga: Orzeł – Polonia Piła (live)

**16.00 Żużel:** Metalikas 2. Ekstraliga – mecz: INPNRO ROW Rybnik – Polonia Bydgoszcz (live)

**18.45 Żużel:** PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – Falubaz

**21.30 Sporty walki:** ONE Fight Night 42: Regian Eersel – Rungrawee Sitsongpeenong

**22.35 Dawno temu w CANAL+**

**23.30 Liga+** – magazyn piłkarski

**ELEVEN SPORTS 2**

**12.55 Piłka nożna:** Hertha – Kaiserslautern (live)

**15.00 Dani Carvajal – serce wojownika**

**15.20 Piłka nożna:** Liga niemiecka: Lipsk – Borussia M'gladbach (live)

**17.30 Udinese – Najbardziej polski klub we Włoszech**

**17.55 Piłka nożna:** Liga włoska: Milan – Udinese Calcio (live)

**20.05 Wywiad z Kacprem Potulskim**

**21.00 Piłka nożna:** Liga francuska: Stade Rennais – Angers (live)

**23.15 Bundesliga Special (17)**

**POLSAT PLAY**

**6.00 Gwiazdy lombardu**

**9.35 Poszukiwane historie**

**10.00 Apokalipsa Stalina** – film dokumentalny, Francja 2015

**13.25 Operacja Barbarossa.** Wojna wyniszczająca – film dokumentalny, Fr. 2023

**15.55 Niezwykłe pociągi**

**17.00 Polacy za granicą**

**18.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**

**21.05 Wakacje z Bałtykiem**

**22.00 Polacy za granicą**

**0.05 Łowca pedofilów**

**2.00 Jedziemy na ryby!**

**3.00 Dorwać tuńczyka**

**TVN TURBO**

**8.35 Fani czterech kółek**

**9.45 Naprawy nie do naprawy**

**10.30 Moto kombat**

**11.15 Ciężarówka przez Chile**

**12.15 Moto Fachtury**

**13.00 Jeździć, obserwowac**

**16.00 Wymyj samochołowe**

**18.00 Ciężarówka przez Indie**

**19.00 Ciężarówka przez Australię**

**23.00 Jeździć, obserwowac**

**1.15 Zadowolowi handlarze**

**2.00 Wypad z kraju**

**2.35 Co Ty wiesz o bromi?**

**3.00 Będzie pan zadowolony**

**3.50 Wyburzacz**

**TVS**

**6.00 Telesprzedaz**

**7.05 Klachy i Lachy**

**7.40 Koncert życzeń**

**9.25 Muzyczne dzień dobry**

**10.05 Przy muzyce po Śląsku**

**10.45 Klachy i Lachy**

**11.10 Spotkanie z balladą**

**12.25 Przy muzyce po Śląsku**

**13.00 Klachy i Lachy**

**14.30 Szlagierowa lista**

**16.00 Koncert życzeń**

**17.45 Przy muzyce po Śląsku**

**18.25 Śląska karuzela**

**20.00 Koncert w TVS**

**23.45 Szlagierowa lista**

**1.20 Pasma ciekawostek**

**TV TRWAM**

**17.30 Przelazując bariery**

**18.05 Informacje dnia**

**18.15 Rozmowy niedokończone**

**19.30 Manna z Nieba**

**19.45 Modlitwa z telefonycznym udziałem dzieci**

**20.00 Informacje dnia**

**20.20 Różaniec**

**20.50 Mysiak Ojczyzna**

**21.00 Apeli Jagoski**

**21.20 Informacje dnia**

**21.40 Polski punkt widzenia**

**22.00 Warto być ojcem**

**22.50 Głos serca**

**23.00 Odpowiedzialni za Kościół**

TANIEC Z GWIAZDAMI • TOMASZ SZYMUS

# W programie nie zatańczę!



Z Kayah podczas jednego z odcinków tegorocznej edycji show.

Jako szef orkiestry z „Tańcem z Gwiazdami” związany jest od prawie 20 lat, ale zdarza się, że występy par ogląda dopiero w telewizorze!

49-letni dyrygent pochodzi z Bartoszyc, a miłość do muzyki wyssał z mlekiem matki – nauczycielki muzyki.

dyskusje na temat tempa, akcentów rytmicznych, emocji – bo najważniejsze, by muzyka był inspirująca dla tańczących.

**Jak wszyscy w programie i Pan czasem musi mierzyć się z krytyką – dotyka to Pana?**

Nasz zespół składa się z wybitnych muzyków i wokalistów. Tu nie ma ludzi przypadkowych. Każdy z nas ma za sobą ukończone muzyczne studia i lata profesjonalnej pracy. Mamy świadomość naszej wartości i niepodważalnych umiejętności, również dlatego, że sprawdzamy się od kilkunastu lat w tym programie. Konstruktwna krytyka, o ile się zdarza – jest zawsze brana pod uwagę, natomiast na zwykły hejt nie zwracam w ogóle uwagi.

**Zwykle podczas programu dyryguje Pan i stoi tyłem do parkietu – czy w ogóle ogląda Pan występy?**

Dyrygent musi przede wszystkim mieć kontakt z muzykami, więc patrzę głównie na nich, ale podczas prób wykonujemy każdy utwór kilka razy, więc mam okazję, aby zawsze dokładnie przyjrzeć się choreografii. Niekiedy oglądam powtórki programu razem z rodziną i przyjaciółmi.

**Czy praca w „Tańcu” zmieniła Pana życie?**  
Praca przy takim programie bardzo porządkuje każdy dzień. W ciągu tygodnia

muszę napisać wiele aranżacji, często to ponad 10 godzin dziennie intensywnej pracy aranżacyjnej. Jest to ogromne podporządkowanie czasowe życia zawodowego i prywatnego.

**Chciał Pan kiedyś to rzucić?**

Jestem szczęśliwym, ponieważ moja praca to jednocześnie moja wielka pasja. Kocham to, co robię. Nigdy nie myślałem o rzuceniu muzyki.

**Nie proponowano Panu, by Pan też gościnnie zatańczył?**

Kilka razy otrzymywałem propozycję udziału w programie, ale nigdy się nie zgodziłem. Ponieważ całe życie albo grałem, albo dyrygowałem do tańca – zmieniło to mój punkt widzenia na tę formę rozrywki.

A może – tak jak większość muzyków, po prostu nie lubię tańczyć. (śmiej)

**Ale „Taniec” to niejedyny Pana zajęcie...**

Oczywiście. Komponuję muzykę, ostatnio do musicali. Moje dwie duże realizacje musicalowe: „Pora jeziora” w Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej oraz „Kopernik” w Operze Krakowskiej cieszą się powodzeniem, więc jestem szczęśliwy. Obecnie pracuję nad kolejnym projektem – „Bieguny” – o konflikcie Adama Mickiewicza i Juliusza Słowackiego. Od wielu lat jestem też nieprzerwanie zaangażowany w pracę przy festiwalach i wydarzeniach muzycznych jak np. „Wodecki Twist”.

ROZMAWIAŁA  
EWA GASSEN-PIEKARSKA



Z „Tańcem z Gwiazdami” współpracuje od 2007 r. – od 5. edycji programu.

➔ **TANIEC Z GWIAZDAMI ND 12.04 godz. 19.55 POLSAT**  
**O** bliczył Pan kiedyś, ile utworów zaaranżował do tego programu?

Przez wszystkie edycje, w których dyryguję, wykonaliśmy ponad 4 tysiące utworów. To całkiem spora „biblioteka” piosenek. Ja oczywiście mam ogromny sentyment do własnych kompozycji, które również wykonujemy w programie. **To Pan decyduje o doborze muzyki?**

O tym decydują producenci programu, oczywiście konsultując się ze mną i wspólnie weryfikujemy pomysły na utwory. Sam decyduję, czy wybrane piosenki nadają się do aranżacji na dedykowany styl taneczny, bo to zadanie dla specjalisty.

**W takim razie – czy zdarzały się jakieś konflikty z gwiazdami, którym nie podobał się zaaranżowany przez Pana utwór?**

Nie mamy konfliktów w programie. Ale zdarzają się

## „Nie kłam...” i nie tylko

➔ SZANSA NA SUKCES.  
OPOLE 2026 ND 12.04  
godz. 15.10 TVP 2

Z wykształcenia jest technikiem eksploatacji pocztowej, akordeonistą i dyrygentem chóralnym. Łukasz Zagrobelny jednak wybrał drogę kariery na scenie – festiwalowej i teatralnej, bo chociaż szerokiej publiczności jest znany najlepiej jako wykonawca hitów „Nieprawda”, „Życie na czekaniu” czy nagranych wraz z Ewelina Flintą „Nie kłam, że kochasz mnie”, od ćwierć wieku możemy go oglądać również w musicalach. W programie piosenkarza wesprze Elżbieta Zapendowska, która już w 1997 roku poznała się na talencie Łukasza i zaprosiła go na prowadzone przez siebie i Andrzeja Głowackiego warsztaty wokalne.

JK



Jakimi anegdotami  
podzielią się jurorzy?



Już drugi raz uczestnicy programu  
będą mierzyć się z repertuarem  
Łukasza Zagrobelnego.

Dla Sylwii Sadowski  
ryzykuje swoją  
przyszłość.



### WOJNA ZASTĘPCZA

## Tajemnica Sadowskiego

➔ WOJNA ZASTĘPCZA  
ND 12.04 godz. 20.25 TVP 1

Sadowski (Miroslaw Haniszewski) robi wszystko, co w jego mocy, by pomóc partnerce swojego zmarłego syna, Sylwii (Irmina Liszkowska), w walce z nałogiem. W pewnym momencie staje jednak pod ścianą i decyduje się wyznać Gutkowi (Karol Bernacki) prawdę o swojej dawnej współpracy z SB.

Równolegle Smirnow (Mariusz Bonaszewski) zdobywa niepodważalne dowody zdrady wśród własnych oficerów, co zapowiada bezwzględne rozliczenia. Tymczasem w Splicie Artur (Mateusz Więclawek) podejmuje ryzykowną próbę zablokowania sprzedaży głowic nuklearnych. Niespodziewanie negocjacje zostają przerwane przez śmiertelny strzał... EGP

### LONDYN W OGNIU

## Awantura nad Tamizą

➔ LONDYN W OGNIU ND  
12.04 godz. 20.00 TV PULS

Gerard Butler zaprasza na wycieczkę po Londynie! W programie wybuchy, strzelaniny i mnóstwo świetnej zabawy (przynajmniej dla tych, którzy przeżyją). Zacznie się od pogrzebu premiera Wielkiej Brytanii, na który zjadą przywódcy państw z całego świata. Wśród nich będzie też

prezydent USA Benjamin Asher (Aaron Eckhart), ochroniany m.in. przez zasłużonego agenta Mike'a Banninga (w tej roli Butler). Kiedy w mieście dojdzie do serii ataków terrorystycznych, Amerykanów czeka dramatyczna walka o przetrwanie. Mogą przy tym liczyć na pomoc ze strony MI6... Londyńska przygoda to druga część trylogii o Banningu. JK



Butler jest Szkotem,  
choć tu gra  
Amerykanina. Podobno  
podczas współpracy  
z brytyjskimi aktorami  
trudno mu było  
utrzymać swój naturalny  
akcent na wodzy.

## TVP 1 TVP 1 DV3 T2

- 5.00 Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026
- 5.25 Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
- 6.20 Słownik polsko@polski** (680)
- 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 Życie po „Sanatorium miłości”** (5) – cykl reportaży, Polska 2026
- 8.50 Alternatywy 4** (1): Przecież – serial komediowy, Polska 1983
- 10.00 Transmisja mszy świętej z Bazyliki Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach**
- 11.55 Między ziemią a niebem** – magazyn
- 12.00 Regina Coeli**
- 12.15 Między ziemią a niebem** – magazyn
- 12.45 Nowe życie:** Krzysztof i Inese – cykl reportaży, Polska 2026
- 13.05 BBC w Jeddynie: Ssaki** (3): Woda – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2024, reż. Stuart Armstrong
- 14.15 Dom** (11) – serial obyczajowy, Polska 1982  
Wrotkowie stają się właścicielami pierwszego telewizora w kamienicy. Bracia Talarowie kłócą się, u którego z nich ma zamieszkać matka. **110 min**
- 16.05 Dziedzictwo** (887) – serial obyczajowy, Turcja 2020  
Yusuf przebywa pod opieką Sahina. Poryaż dowiaduje się od Nazli, gdzie jest przetrzymywana. Aynur i Sinan trafiają w pułapkę. **55 min**
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.35 Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (37): Janusz Chabior – talk-show
- 18.40 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



**20.25 SZPIEGOWSKI**

**Wojna zastępcza** (7)  
Sadowski (Miroslaw Haniszewski, zdj.) wyznaje Gutkowi prawdę o swojej dawnej współpracy z SB. Tymczasem w Splicie Artur podejmuje ryzykowną próbę zablokowania sprzedaży głowic.



**21.25 REALITY SHOW**

**Sanatorium miłości 8** (6)  
Kuracjuszy czeka nauka śpiewu z gwiazdą estrady. Lekcja pozwoli odkryć nowe talenty. Następnie seniorzy wezmą udział w wycieczce, która przywoła wspomnienia. Towarzyszy im Marta Manowska (zdj.). Widzowie przekonają się, kto poczuje się bardzo swobodnie, a komu puszcza nerwy. **50 min**



**22.50 KOMEDIA**

**Listy do Julii**  
Amerykanka Sophie (Amanda Seyfried, zdj.) leci do Werony. Znajduje miejsce, w którym zakochani zostawiają listy. Pomaga autorce jednego z nich, Claire (Vanessa Redgrave), odszukać dawną miłość. **115 min**

## TVP 2 TVP 2 DV3 T2

- 4.40 Barwy szczęścia** (3354-3356) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 6.25 M jak miłość** (1923) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.20 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka** (60) – magazyn kulturalny, Polska 2026  
Prowadząca w rozmowie z językoznawcą poruszy tematy związane z mową codzienną, idiomami czy debatą publiczną. W programie znajdują się zarówno elementy edukacyjne, jak i rozrywkowe. **30 min**
- 11.50 The Voice Kids 9** (11, 12): Przesłuchania w ciemno – widowisko, Polska 2026
- 14.00 Familiada** – teleturniej
- 14.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 15.10 Szansa na sukces. Opole 2026 2** (7): Łukasz Zagrobelny – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
- 16.15 Tak to leciało!** – teleturniej muzyczny, Polska 2025  
Zadaniem uczestników jest uzupełnienie luk w tekście polskich przebojów. Nie zabraknie odcinków specjalnych. Stawka! Jest 100 tys. zł. Na poszczególnych etapach gry zawodnik może skorzystać z wyjść awaryjnych. **60 min**
- 17.15 Sandokan, książę piratów** (5) – serial przygodowy, Wochy/Francja 2025  
Po zasadzce w Singapurze Sandokan odpływa w stronę Borneo. Jego tropem podąża Brooke. Kapitan piratów, który odkrył, że pochodzi z plemienia Dajaków, pragnie odnaleźć swoich pobratymców. Tubylcy zmuszają go niebawem do walki z kobra. **65 min**
- 18.20 Pan Mama** (50): Taniec – serial komediowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 18.55 Kocham Cię, Polsko!** (5) – program rozrywk., Pol. 2026
- 20.20 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 21.20 Kwiatki polskie duże** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
- 22.25 Gwiadzy w akcji: Wyścig z czasem** – thriller s.f., USA 2011, reż. Andrew Niccol, wyk. Justin Timberlake, Olivia Wilde, Shyloh Oostwald, Johnny Galecki (patrz obok)  
W roli głównego gwiazdora pop Justin Timberlake. Zaskakujące zwrotem akcji pomysły dreszczowicz. **120 min**
- 0.25 Krucjata 2. Znak bliźniąt** (4) – serial kryminalny, Polska 2024
- 1.25 Miłość i turbulencje** – komedia romantyczna, Francja 2013, reż. Alexandre Castagnetti
- 3.10 Akacja 38** – telenowela, Hiszpania 2015 **4.05**



**15.10 WIDOWISKO**

**Szansa na sukces. Opole 2026 2** (7)  
Uczestników ocenią Łukasz Zagrobelny i Elżbieta Zapendowska (oboje na zdj.). Wokalista ma na koncie hity „Nie kłam, że Kochasz mnie” (w duecie z Ewelina Flinta), „Tylko z Tobą chcę być sobą” czy „Życie na czekaniu”. Prowadzi Artur Orzech. **65 min**



**18.20 KOMEDIOWY**

**Pan Mama** (50)  
Sylwester w sekrecie zapisuje się na lekcje tańca. Chce zrobić wrażenie na Patrycji i zostaje jej partnerem na zbliżającym się weselu. Zuza (Anna Stolarska, zdj.) wraz ze swoim chłopakiem organizuje radykalny protest ekologiczny. Wywołuje chaos blokadą garażu i stawia domowników w trudnej sytuacji. **35 min**



**22.25 THRILLER SF**

**Wyścig z czasem**  
Nieśmiertelni bogacze żyją kosztem ubogich ludzi umierających młodo. Will (Justin Timberlake, zdj.), mieszkaniak getta, postanawia zniszczyć bezduszny system. Pomaga mu Sylwia (Amanda Seyfried). **120 min**

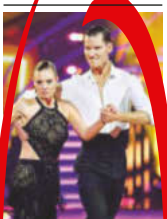
## POLSAT DV3 T2

- 4.55 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.40 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.00 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026  
W wiosennej odsłonie programu tradycyjnie nie brakuje inspirujących gości, porad i opowieści o lokalnych inicjatywach. Książdz Kazimierz Sowa zaprasza widzów na kolejny odcinek cyklu „Szlakiem świętych tajemnic”. Prowadzą m.in. Agnieszka Hyży i Maciej Rock. **240 min**
- 12.00 W głowie się nie mieści 2** – film animowany, USA/Japonia 2024, reż. Kelsey Mann (patrz obok)  
Sequel nagrodzonej Oscarem oraz Złotym Globem animacji z 2015 roku. Do momentu premiery „Zwierozgrodu 2” był on najbardziej dochodowym filmem animowanym wszech czasów. W polskiej wersji językowej usłyszymy głosy między innymi Mai Ostaszewskiej, Kingi Preis oraz Cezarego Pazury. **131 min**
- 14.05 Must be the music** (131) – program rozrywkowy, Polska 2026
- 16.15 Nasz nowy dom** (365) – reality show, Polska 2026  
Fachowcy podejmują się remontu domu, odziedziczonego przez panią Małgorzatę po babci. Firma, która miała przeprowadzić termomodernizację obiektu, nie wywiązała się z obowiązków. Budynek niszczy. Ekipa spotka się również z mieszkańcami Międzyrzecz Podlaskiego oraz rodziną, której życie zmieniło się dzięki programowi. **75 min**
- 17.30 Awantura o kasę** – teleturniej, Polska 2026
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Sport, Pogoda**
- 19.35 Państwo w państwie** – program publicystyczny, Polska 2026
- 19.55 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami** (179) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.25 Narzeczony na niby** – komedia romantyczna, Polska 2018, reż. Bartosz Prokopowicz, wyk. Julia Kamińska, Piotr Stramowski, Jan Szydłowski, Piotr Adamczyk (patrz obok)  
Drugi pełnometrażowy film twórcy „Chemii”. Reżyser doskonale odnajduje się w komediach romantycznych, o czym świadczą jego kolejne produkcje: „Szczęścia chodzą parami” oraz „Nic na siłę”. **145 min**
- 0.50 Stillwater** – thriller, USA 2021, reż. Tom McCarthy
- 3.50 Świat według Kiepskich** – serial komediowy, Polska 2019-2020



**12.00 ANIMOWANY**

**W głowie się nie mieści 2**  
Trzynastoletnia Riley ma rozpocząć naukę w nowej szkole. Wybiera się z przyjaciółkami na weekendowy obóz hokejowy. W noc poprzedzającą wyjazd w jej umyśle włącza się alarm dojrzewania. Pojawiają się nowe emocje – Obawa, Zdrowie, Wstyd oraz Nuda. **125 min**



**19.55 ROZRYWKĄ**

**Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami** (179)  
Pary zatańczą już po raz szósty. Każdy kolejny tydzień treningowy podnosi poziom czeczki wymagań gdyż od uczestników oczekuje się postępów. Jedną z gwiazdek bieżącej edycji jest Magdalena Boczarzka (zdj.), która już od pierwszego odcinka bierze od jurorów pochwały. **150 min**



**22.25 KOMEDIA**

**Narzeczony na niby**  
Karina (Julia Kamińska, zdj.) zostaje się z partnerem. Prosi przypadkowo poznanego Szymona (Piotr Stramowski), by udawał jej chłopaka na weselu siostry. Skutki intrygi są zaskakujące. **145 min**

TVN TVN DV3 T2

TV PULS TV PULS DV3 T2

TVN 7 TVN 7 DV3 T2

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reportażowy
- 5.55 Ukryta prawda (1605)** – serial paradokumentalny, Polska 2024  
Kamila jest w 8. miesiącu ciąży bliźniaczej. Jej były partner siedzi w więzieniu, ale wychodzi wcześniej za dobre sprawowanie. Kobieta ukrywa przed nim, że jest surmatką. Zamierza oddać dzieci Przemkowi i Adzie. **55 min**
- 6.50 Kuchenne rewolucje (1)** – program rozrywk., Pol. 2024  
Przyjaciele Paweł oraz Radek rozpoczął gastronomiczną przygodę od sprzedaży pizzy z food trucka. Po sukcesie postanowili otworzyć restaurację na Woli, ale lokal nie cieszył się taką popularnością, na jaką liczyli. **55 min**
- 7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn
- 11.30 Niezwykłe Stany Prokopa 6 (6)** – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 12.35 Co za tydzień** – magazyn kulturalny, Polska 2026
- 13.10 Mam talent!** (8) – program rozrywkowy, Polska 2026
- 15.40 Bitwa o gości (5)** – reality show, Polska 2026  
Iza oraz Grzegorz zapraszają na Lubelszczyznę do Chatki Pradziadka, oferując noclegi w historycznej chacie, Domku Fińskim i jurtach na wodzie, gdzie serwują ryby z własnego gospodarstwa. W Sandomierzu Lukasz i Kuba prowadzą Ice King Apartment. **65 min**
- 16.45 Tajna baza** – film przygodowy, USA 2022, reż. Henry Joost  
Charlie (Walker Scobell) odkrywa pod domem podziemi kompleks. Okazuje się, że jest to siedziba superbohatera (Owen Wilson). Charlie i jego przyjaciele zaczynają wierzyć, że jest nim wiecznie nieobecny ojciec chłopca, który prowadzi podwójne życie. **135 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.45 The Traitors. Zdrajcy (8)** – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.25 Kogel-mogel** – komedia obyczajowa, Polska 1988, reż. Roman Załuski
- 23.40 Książę w Nowym Jorku** – komedia, USA 1988, reż. John Landis, wyk. Paul Bates, Eddie Murphy, Garcelle Beauvais, Feather (patrz obok)
- 2.05 Superwizjer** – magazyn reporterów, 2026
- 3.05 Autentyczni (12)** – program rozrywkowy, Pol. 2023-2026
- 3.45 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 4.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (17)** – serial kryminalny, USA/Kanada 2010
- 4.50 Jak to jest zrobione?** – serial dokum., Kanada 2013
- 5.15 Kto was tak urządził?** – magazyn



**11.30 ROZRYWKWA**  
**Niezwykłe Stany Prokopa 6 (6)**

Prowadzący Marcin Prokop (zdj.), odwiedził już w tej edycji Alaskę i Portoryko. Za każdym razem przybliżył o mentalność mieszkańców krańców USA. Pokazał np., że w mroźnych zakątkach Północy żyje się w zgodzie z naturą. Czas na kolejne ciekawe historie. **65 min**



**19.45 ROZRYWKWA**  
**The Traitors. Zdrajcy (8)**

Uczestnicy mają szansę wygrać 40 tys. zł. podczas skomplikowanej misji. Muszą stworzyć siedem ukrytych w lesie skryń. Warunkiem jest udzielenie poprawnej odpowiedzi na zagadkę umieszczoną na wieku każdej z nich. Nad przebiegiem zadania czuwa Malwina Wędkowska (zdj.). **100 min**



**23.40 KOMEDIA**  
**Książę w Nowym Jorku**

Akeem (Eddie Murphy, zdj.), następcą tronu afrykańskiego królestwa, udaje się do USA, by znaleźć żonę. Ukrywając swoją tożsamość, zatrudnia się w barze. Wkrótce spotyka ideal. **145 min**

- 5.50 Taki jest świat 11** – program informacyjny, Polska 2026  
Anna Bogusiewicz podsumowuje kluczowe wydarzenia minionego tygodnia z kraju i ze świata. Wyясnia, jak wpływają na codzienne życie Polaków, co pozwala lepiej zrozumieć bieżącą sytuację. **25 min**
- 6.15 Don Matteo: Boski detektyw 13 (1-3)** – serial kryminalny, Włochy 2022, wyk. Terence Hill, Raoul Bova  
Don Matteo, utalentowany detektyw i duchowny, świętuje czterdziestelecie kapłaństwa z gośćmi, w tym byłym więźniem Sergiem i pułkownikiem Anceschim. Zabawa kończy się, gdy zostają znalezione zwłoki. **175 min**
- 9.10 Ranczo 10 (121-124)** – serial obyczajowy, Polska 2016  
Kinga decyduje się na rozmowę z matką, która panoszy się w dworku. Plan Czerepacha, dotyczący kampanii wyborczej Kozioła, zaczyna działać. Klaudia angażuje się w edukację kulturalną wsi. **240 min**
- 13.10 Mój pies Artur** – film przygodowy, USA/Kanada 2024, reż. Simon Cellan Jones  
Sportowiec Michael Light (Mark Wahlberg) startuje z ekipą w zawodach w rajdach terenowych na Dominikanie. Mają pokonać prawie 700 kilometrów. W trakcie rywalizacji dołączają do nich pies. **140 min**
- 15.30 Asterix na olimpiadzie** – komedia przygodowa, Francja/Niemcy/Hiszpania 2008, reż. Frédéric Forestier  
Grecki król obiecuje zwycięzcy igrzysk rękę córki. Romulubi księżniczkę pragnie Gal Roman-tix (Stéphane Rousseau). Startuje w zawodach z Asteriksem (Clovis Cornillac) i Obeliskiem (Gérard Depardieu). **140 min**
- 17.50 Wybuchowa para** – komedia sensacyjna, USA 2010, reż. James Mangold, wyk. Tom Cruise, Cameron Diaz, Peter Sarsgaard, Jordi Molla (patrz obok)
- 20.00 Niedziela z gwiazdami: Londyn w ogniu** – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA/Bulgaria 2016, reż. Babak Najafi, wyk. Gerard Butler, Aaron Eckhart, Alon Aboutboul, Waleed Zuaiter (patrz obok)
- 22.00 Cash Out** – film sensacyjny, USA 2024, reż. Randall Emmett, wyk. John Travolta, Kristin Davis, Lukas Haas, Quavo (patrz obok)  
John Travolta w kolejnym w swojej bogatej karierze emocjonującym kinie akcji. Produkcja doczekała się w 2025 roku sequela. **115 min**
- 23.50 Droga do odkupienia** – thriller, Niemcy/USA 2022, reż. Anna Gutto, wyk. Morgan Freeman, Juliette Binoche, Frank Grillo
- 2.10 Zobacz to!**
- 17.50 KOM. SENS.**  
**Wybuchowa para**  
June (Cameron Diaz, zdj.) spotyka na lotnisku w Kansas Roya (Tom Cruise, zdj.), który tak jak ona leci do Bostonu. Okazuje się, że mężczyzna jest tajnym agentem, a ona została uznana za jego współzinczkę. Ich tropem podążają funkcjonariusze FBI i hiszpański handlarz bronią. **130 min**
- 20.00 SENSACYJNY**  
**Londyn w ogniu**  
Na pogrzeb premiera Wielkiej Brytanii przybywają przywódcy państw z całego świata, m.in. prezydent Asher (Aaron Eckhart), ochroniani przez agenta Banninga (Gerard Butler, zdj.). Ceremonia załobna staje się dla terrorystów świętą okazją do przeprowadzenia zamachu. Banning próbuje pomieszać im szlaki. **120 min**



**17.50 KOM. SENS.**  
**Wybuchowa para**

June (Cameron Diaz, zdj.) spotyka na lotnisku w Kansas Roya (Tom Cruise, zdj.), który tak jak ona leci do Bostonu. Okazuje się, że mężczyzna jest tajnym agentem, a ona została uznana za jego współzinczkę. Ich tropem podążają funkcjonariusze FBI i hiszpański handlarz bronią. **130 min**



**20.00 SENSACYJNY**  
**Londyn w ogniu**

Na pogrzeb premiera Wielkiej Brytanii przybywają przywódcy państw z całego świata, m.in. prezydent Asher (Aaron Eckhart), ochroniani przez agenta Banninga (Gerard Butler, zdj.). Ceremonia załobna staje się dla terrorystów świętą okazją do przeprowadzenia zamachu. Banning próbuje pomieszać im szlaki. **120 min**



**22.00 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, dawniej kochanki Masona. **110 min**

- 5.10 Szkoła (569)** – serial paradok., Pol. 2017
- 6.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2 (1)** – program rozrywkowy, USA 2018
- 6.55 Królik Bugs: Nowe konstrukcje (22)** – serial animowany, USA 2023, reż. Andy Thom
- 7.10 Prosto w serce** – komedia romantyczna, USA 2007, reż. Marc Lawrence, wyk. Hugh Grant, Drew Barrymore, Haley Bennett  
Postać głównego bohatera jest inspirowana członkami legendarnych zespołów Wham! i Duran Duran. Hugh Grant oraz Drew Barrymore wykonują piosenki w filmie samodzielnie. Aktor przygotowywał się do roli pod okiem Martina Fry'a z grupy ABC. **130 min**
- 9.20 Ukryta prawda (1675, 1171, 1166-1170)** – serial paradok., Polska  
Wychowana zgodnie z katolickimi wartościami Ewa spotyka się z Łukaszem. Ten od razu uprzedził, że nie szuka poważnego związku. Choć początkowo kobieta nie miała nic przeciwko, teraz zmieniła jednak zdanie. **405 min**
- 16.05 Detektywi (286, 287)** – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026  
Katarzyna i Jakub badają razem tragiczną śmierć siedemnastoletka. Jego rodzice otrzymują niepokojące telefony, w których ktoś podszywa się pod zmarłego. Rodzina podejrzewa, że to forma okrutnej zemsty na matce. **120 min**
- 18.05 Shrek Trzeci** – film animowany, USA 2007, reż. Raman Hui (patrz obok)  
Trzecia animacja z serii trzypięciopięciu poprzedniczek. Znowu zachwyca humorem oraz wykonaniem. W polskiej wersji językowej głosu postaciom ponownie użyczył Zbigniew Zamachowski, Jerzy Stuhr i Agnieszka Kunikowska. **115 min**
- 20.00 Kroniki Riddicka** – film s.f., USA 2004, reż. David Twohy, wyk. Vin Diesel, Colm Feore, Thandie Newton, Judi Dench (patrz obok)  
Sequel thriller „Pitch Black” z 2000 r. Oba filmy wyreżyserował David Twohy, a w głównej rolę wcielił się Vin Diesel („Szybcy i wściekli”). **155 min**
- 22.35 Zabójcza broń 2** – film sensacyjny, USA 1989, reż. Richard Donner
- 1.00 Śmiertelna głębia** – thriller, USA/RPA/Wielka Brytania 2012, reż. John Stockwell
- 3.10 Żyjąc z potworem 6 (6)** – serial dokumentalny, USA 2021
- 4.00 Fachowy 2 (9)** – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 4.35 Usterka 11 (10)** – serial fab.-dok., Pol. 2019
- 7.10 KOMEDIA**  
**Prosto w serce**  
Zapomniany muzyk Alex Fletcher (Hugh Grant, zdj.) dostaje szansę powrotu na szczyt. Gwiazda pop (Haley Bennett) prosi go o napisanie piosenki, by wykonać ją w duecie. Kiedy mężczyzną dopada niemoc twórcza, z pomocą przychodzi flosystka Sophie (Drew Barrymore, zdj.). **130 min**
- 18.05 ANIMOWANY**  
**Shrek Trzeci**  
Król Zasadmiogórogru podupada na zdrowiu. Przechuwając śmierć, Harold na swojego następcę wyznacza zięcia. Shrek jednak nie zamierza podejmować się odpowiedzialnej roli władcy. Postanawia znaleźć innego kandydata. Wybór pada na zbuntowanego kuzyna Fiony, młodego Artiego. **115 min**



**7.10 KOMEDIA**  
**Prosto w serce**

Zapomniany muzyk Alex Fletcher (Hugh Grant, zdj.) dostaje szansę powrotu na szczyt. Gwiazda pop (Haley Bennett) prosi go o napisanie piosenki, by wykonać ją w duecie. Kiedy mężczyzną dopada niemoc twórcza, z pomocą przychodzi flosystka Sophie (Drew Barrymore, zdj.). **130 min**



**18.05 ANIMOWANY**  
**Shrek Trzeci**

Król Zasadmiogórogru podupada na zdrowiu. Przechuwając śmierć, Harold na swojego następcę wyznacza zięcia. Shrek jednak nie zamierza podejmować się odpowiedzialnej roli władcy. Postanawia znaleźć innego kandydata. Wybór pada na zbuntowanego kuzyna Fiony, młodego Artiego. **115 min**



**20.00 FILM SF**  
**Kroniki Riddicka**

Armia okrutnych Nekomongerów, wśród których jest wojownik Vaako (Karl Urban), podbija wszechświat. Powstrzymać ich może jedynie zbieg i kosmiczny awanturnik (Vin Diesel, zdj.). **155 min**

## TVP 3 TVP 3 D3 17

7.05 Poranek na wsi – mag.  
7.30 Serwis Info Poranek  
7.35 Poranek na wsi – mag.  
8.05 Kryminalna siódemka  
8.35 Regiony na TAK – mag.  
8.55 Wiek to tylko liczba  
9.25 Rok w ogrodzie – mag.  
9.55 Wiosna na ROD'os  
10.30 Tydzień – mag. rolniczy  
11.00 Transmisja mszy świętej  
11.55 Calkiem 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  
15.45 Program lokalny

## TVP POLONIA TVP POLONIA

10.00 Transmisja mszy świętej  
11.55 Między ziemią a niebem – magazyn  
12.00 Regina Coeli  
12.15 Między ziemią a niebem – magazyn  
12.55 Sportowiec mimo woli  
14.15 Piłka nożna: Betclic 1. Liga: Polonia Bytom – Wisła Kraków (live)  
17.00 Teleexpress  
17.25 M jak miłość (1915)  
18.15 Kabaretomaniacy  
19.05 Muzyczne NAJ – mag.  
19.30 Program informacyjny 19.30  
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.  
20.05 Sport, Pogoda

## TV 4 D3 17

6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (170) – reality show, Polska 2023  
7.00 U progu katastrofy – film dokumentalny, USA  
8.55 Galileo (1091, 1186, 1187) – program popularnonaukowy  
12.00 Goście w Ameryce  
14.15 Kobiety w Ameryce  
14.00 Holmes i Watson  
15.55 Brice 3 – komedia  
17.55 Uroczysko (229-232) – serial kryminalny, Polska

## PULS 2 D3 17

6.00 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (16)  
6.55 Tak! Jesteś świat 11 – inf.  
7.15 Akcja w ciemno 2 (19, 20) – serial dok., USA  
8.20 Wojciech Ciejrowski. Boso – Meksyk/Paragwaj (8, 9) – dok.  
9.20 Niebo istnieje...  
11.30 Zandarm z Saint-Tropez – komedia, Francja/Włochy 1964  
13.35 Zakłeta księżniczka  
15.50 Zakłeta księżniczka 2  
18.45 Grające drzewko – baśń filmowa, Niemcy 2016

## TVP ROZRYWKI TVP ROZRYWKI

9.30 Koło fortuny – telet., Pol.  
10.10 Tańcząca ze światem – Grecja (3) – magazyn  
10.45 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (5)  
11.50 Postaw na milion  
13.40 Prywatne życie zwierząt 14 (6)  
14.10 Super Gary. Gotuj z Bosacką! (1) – mag.  
14.45 Tak to leciało!  
15.45 Jeden z dziesięciu  
16.20 Va banque – teleturniej  
17.00 Koło fortuny – telet., Pol.  
17.45 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (6)  
18.50 Do śmiechu! (55) – rozr.  
19.50 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (5) – pr. rozr., Pol. 2025

## TTV HD D3 17

10.05 Idź na całość 2 (17)  
11.05 Zakup w ciemno 7 (21)  
12.05 Zakup w ciemno extra (24) – reality show, Polska  
12.35 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (7)  
13.35 99 – Gra o wszystko. VIP 6 (6) – pr. rozr., Polska  
14.35 Kanapowiczanie 3 (7)  
15.45 Express, Pogoda – inf.  
16.05 Idź na całość 2 (18)  
17.05 Życie na kredytcie 8 (11)  
17.45 Express, Pogoda – inf.  
18.05 Życie na kredytcie 8 (12)  
18.40 Damy i wieśniaczki. PL 11 (6) – fab.-dok., Pol.  
19.45 Express, Pogoda – inf.  
20.00 Zakup w ciemno 7 (22)  
21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (7)



**19.25 Betclic 2. Liga:** Unia Skiermiewice – Sandecja Nowy Sącz (live)  
Piłkarze Unii Skiermiewice będą chcieli po raz drugi w tym sezonie pokonać Sandecję Nowy Sącz i umocnić się na pozycji lidera Betclic 2. Ligi. 125 min



**20.20 Komisarz Alex 22 (272)**  
W ośrodku szkoleniowym w Suwałkach giną trzy psy pełniące służbę na lotnisku. W trakcie śledztwa wychodzi na jaw, że eliminowano je, by przemycić zakazane towary. 55 min



**20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (125-128)** – Polska 2026  
Skazaniec grozi rodzinie sędzi. W domu seniora umiera jej ojciec, prawdopodobnie otruty alkoholem. Dąbek i Gzinski trafiają na dostawcę feralnej przesyłki. Rozpoczyna się pościg. 240 min



**20.00 Byliśmy żołnierzami**  
FILM – Niemcy/USA 2002  
Ppik Hal Moore (Mel Gibson, zdj.) leci z oddziałem do Wietnamu. 14 listopada 1965 r. w regionie zwanym Dolina Śmierci dochodzi do starcia Amerykanów z licznymi siłami wroga. 155 min



**20.30 Kocham Cię, Polsko!** (5) – Polska  
Drużyny celebrytów rywalizują ze sobą, sprzecząc swoją wiedzę o Polsce w różnych dziedzinach: historii, geografii czy języku. Gwiazdy często korzystają z wypowiedzi publiczności. 90 min



**22.00 Żony Podlasia 4 (2)**  
Widzowie zobaczą, jakie zmiany planuje wprowadzić w swoim życiu i gospodarstwie Aldona. Sprawdzają też, co słychać u dwóch przyjaciółek – Gali i Krysi. Benia wciąż czeka na miłość. 60 min

21.30 Program lokalny  
22.00 Dziennik regionów  
22.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.  
23.00 Kościół z bliska – mag.  
23.30 Calkiem niezła historia  
23.55 Panorama  
0.25 Serwis Info Poranek  
1.05 Ze zdrowiem na Ty (9)

21.15 Gabi Drzewicka zaprasza – talk-show  
22.10 Ekscentrycy, czyli po słonecznej stronie ulicy – komedia muzyczna, Polska 2015  
0.05 Opole na bis (2)  
0.40 M jak miłość (1915)  
1.30 Program informacyjny 19.30  
1.55 Pytanie dnia – pr. publ.  
2.00 Sport, Pogoda

0.00 STOP Drogówka – mag.  
1.00 Koszty wojny (5) – dok.  
2.20 Powrót do przeszłości (9, 10) – serial dok., USA  
3.10 Cudownych rodziców mam – cykl felietonów  
3.25 Lubie disco! (251) – muz.  
4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.  
5.30 Teleszkupy TV Okazje

22.35 Dzielnica strachu 10 (454-456) – serial krym.  
1.35 Lombard. Życie pod zastaw 9 (420) – serial obyczajowy, Polska 2021  
2.30 Lombard. Życie pod zastaw 2 (89, 90) – serial obyczajowy, Polska 2018  
5.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (971) – serial obyczajowy, Polska 2026

22.00 Postaw na milion – teleturniej, Polska  
0.00 Koło fortuny – telet., Pol.  
1.30 Kabaret. Super Show Dwojki 2 (22) – rozr., Pol.  
2.35 Życie to kabaret: Mariolka prawdę ci powie (1, 2) – pr. rozrywk.  
4.35 Kabaret Potem – Bajki dla potłuczonych (1) – pr. rozrywk., Pol. 1992

23.00 Nic do zgłoszenia 5 (11)  
0.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (6) – fab.-dok., Pol.  
1.00 Back to school. Prawdziwy egzamin 2 (2) – program edukacyjny  
2.00 SOS. Ekipy w akcji (28, 29) – serial paradok.  
3.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (21) – serial fabularno-dokum.  
4.15 Szkoła (779) – paradok.

## TVP 3 TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

**BIALYSTOK 16.12** Chrystos Anest – pieśni paschalne 16.26 Tatarskie wieści 16.34 Panorama litewska 16.43 Przegląd ukraiński 16.56 Tydzień białoruski 17.24 U źródeł wiary 17.49 Kulturálne mówiac 18.10 Białostocki Teatr Lalek 18.30 Obiektyw 18.48 Sport, Pogoda 18.55 Żyjący Kościół 21.30 Obiektyw  
**BYDGOSZCZ 16.00** Eko-opcja 16.15 Spotkania z ekologią 16.30 Agregator 17.00 Złote lata – senior show 17.45 Bez barier 18.00 Po oklaskach 18.30 Zbliżenia 18.55 A to historia 21.31 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda  
**GDANSK 17.30** Świat nie jest taki zły 18.00 Droga 18.30 Panorama 18.55 Cały ten sport 21.30 Panorama  
**KATOWICE 16.00** Aktualności extra 16.15 Schlesien Journal 16.45 Ekoagor 17.05 Wykrywcą kłamstw 17.30 Credo 18.00 Dej pozór 18.30 Aktualności 19.00 Wieczorne wiadomości sportowe 19.10 Ziółowa apteka 21.30 Aktualności  
**KRAKÓW 16.30** Z górnej półki! Telewizji Kraków 17.10 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem 18.00 Kronika tygodnia 18.30 Kronika 18.52 Bliziej polityki 19.05 Bezpieczny powiat, bezpieczna gmina 21.30 Kronika  
**LUBLIN 16.05** Kto ty Jesteś 16.20 Koncert 17.15 Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii 17.40 Kulturálne mówiac 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 Kawalek fajnego świata 17.55 Filmowa zima w TVP 3 Łódź 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.05 Jazz Kwadrans 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.51 Skarby Łodzi  
**POZNAN 16.30** Teleskop. Tydzień 17.35 Reportaż 18.30 Teleskop 18.50 Also ma się teatr albo ma się spokój, 150 lat Teatru Polskiego w Poznaniu 19.03 Reportaż 21.02 Seans dla każdego 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe  
**RZESZÓW 16.30** Stacja Rzeszów Główny 16.45 Rusz się, człowieku! 17.00 Mada na język polski 17.30 Dokument w TVP Rzeszów 18.15 Podkarpacka scena przebojów 18.30 Aktualności 19.00 Sportowe wydarzenia 21.30 Aktualności  
**SZCZECIN 16.35** Barka 17.00 Twórcze horyzonty 17.26 Muzeum Polskiej Piosenki, czyli historia jednego przeboju 17.35 Arka 18.00 Magazyn sportowy 18.30 Kronika 18.52 Przegląd tygodnia 19.06 Zdrowy Plan 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas  
**WARSZAWA 17.06** Dobrego dnia 17.15 Niedziela z... 18.00 Eksperyment empatia 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Spacerowy okiem 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza 21.50 Pogoda  
**WROCLAW 16.30** Fakty 16.42 Magazyn ku kulturze 16.58 Z Unią na Ty 17.11 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 17.50 Skrzynia z Katinia 18.30 Fakty 19.03 Magazyn Dolnośląski 21.31 Fakty

## TVP HD TVP HD

6.55 Ranczo 7 (91) – obycz., Pol.  
7.55 Rodzinka.pl (47, 48)  
8.55 Ojciec Mateusz 7 (90, 91)  
10.45 Czy wiesz, że? (261) – dok.  
11.20 Na sygnale (485, 486)  
12.25 Ojciec Mateusz 30 (384)  
19.20 Komisarz Alex 5 (64)  
14.15 Ranczo 9 (117) – obycz.  
15.15 Ranczo 10 (118) – obycz.  
16.10 Postaw na milion – telet.  
17.10 Okrasa lamie przepisy  
17.45 Makłowicz w podróży  
18.20 Ojciec Mateusz 18 (232)  
19.20 Ranczo 5 (53-55) – obycz.  
22.20 Pułkownik Kwiatkowski  
FILM – komediodramat, Pol. 1995  
0.40 Polskie drogi (9)  
2.20 Jak zostać królem  
FILM – dramat historyczny, Wlk. Bryt./Australia 2010  
4.30 Zakochaj się w Polsce

## TVP KULTURA TVP KULTURA

12.00 Kim Novak – buntowniczką z Hollywood  
13.10 W poszukiwaniu dobrego filmu – mag. film.  
13.50 Gwiazda szeryfa  
FILM – western, USA 1957  
15.30 Genialny barbarzyńca  
16.30 Dobry tytuł – mag. kult.  
17.15 Niedziela z... – pr. kult.  
18.05 Niedziela z...  
piosenkami Krzysztofa Klenczonia – koncert, Pol.  
19.05 Koncert, jakiego nie będzie... – koncert, Polska  
20.00 Wożąc panią Daisy  
FILM – komediodramat, USA 1989  
21.50 Kulturomani – magazyn kult.  
22.45 Nubrietajlak  
Małybieda – film dok.  
0.25 Zima – film animowany, FILM Polska

## afena ANTENA HD D3 17

9.05 Krzysztof Ziemięcki zaprasza – pr. publicyst.  
10.05 Zaginiona księga Nostradamusa – dok.  
12.00 Polska. Największe tajemnice 2 (4) – rozr., Pol.  
13.00 Co Polak potrafi na drodze? (14) – rozr., Pol.  
14.05 Łowcy skarbów 3 (20-22, 1) – serial przyg.  
17.55 77 TV 5 (24) – pr. rozr., Pol.  
19.00 77 TV (4) – pr. rozr., Polska  
19.58 Czas na pogodę – pr. inf.  
20.00 Alex Hugo – górski detektyw (3, 4) – krym., Fr.  
0.10 Zaginiona księga Nostradamusa – dok.  
2.15 Zaginiona mama:  
FILM tajemnicze zniknięcia Jennifer Dulos – dramat obyczajowy, USA 2021

## TV 6 D3 17

6.00 Colombo (2) – serial krym.  
8.00 Poirot (3, 4) – serial kryminalny, Wielka Brytania  
10.25 Ogniem i mieczem – film  
FILM historyczny, Polska 1999  
14.00 Policjanci! Policjanci (186-189) – obycz., Pol. 2016  
18.00 Strażnik Teksasu (11, 12) – serial sensacyjny, USA  
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (125, 126) – serial kryminalny, USA 2007  
22.00 Kości (37, 38) – serial kryminalny, USA 2007  
23.55 Samolot z forsą – film  
FILM sensacyjny, USA 2020, reż. Andrew Lawrence, wyk. Adam Copeland  
1.40 Kochane pieniądze (71-74) – serial paradokum.  
5.45 Teleszkupy TV Okazje

## BBC FIRST BBC FIRST

11.50 Co ludzie powiedzą? 3 (5) – serial kom., Wlk. Bryt.  
12.30 Ale akcja! 2 (4, 5) – obycz.  
13.50 Śmierć pod palmami 5 (4) – krym., Wlk. Bryt./Fr.  
14.55 Zbrodnie Saint-Pierre (10) – serial kryminalny, Kan.  
15.55 Tajemnice Brokenwood 10 (1) – serial kryminalny  
17.50 Z pamiętnika położni 14 (4) – obycz.  
18.55 Zabójcze arcydzieła (4)  
19.55 Śmierć pod palmami 5 (5) – krym., Wlk. Bryt./Fr.  
21.00 Tajemnice Brokenwood 10 (2) – serial kryminalny  
22.55 Diabelski świadek (5)  
0.00 Miłczący świadek 28 (1, 2) – serial kryminalny

## ROMANCE TV ROMANCE TV

14.20 Lost w Fusecie  
FILM – Kryminal z Portugalii, część 2 – film kryminalny, Niemcy 2022  
16.15 Jeśli to miłość  
FILM – melodramat, Niemcy 2016  
18.05 Lato w Barcelonie  
FILM – komedia romantyczna, Niemcy/Hiszpania 2015  
20.00 Kati – Układ dowolny  
FILM na stałe – dramat obyczajowy, Niemcy 2024  
22.00 Dzikie fale – nie się nie ukryje (4) – serial krym.  
23.55 Bella Amore – komedia, FILM Niemcy 2014  
1.50 Kati – Układ dowolny  
FILM na stałe – dramat obyczajowy, Niemcy 2024

## COMEDY CENTRAL COMEDY CENTRAL

6.00 The Office PL 3 (6, 7)  
7.05 Teoria wielkiego podrywu 2 (16-23) – kom.  
10.55 Teoria wielkiego podrywu 3 (1-6) – kom.  
13.30 Pryjaciółki (8-11) – kom.  
15.30 Nieoczekiwana zmiana miejsc – kom., USA 1983  
18.00 Tata ma plan (17-22)  
21.00 Tata ma plan 2 (1, 2) – serial komediowy, USA  
22.00 Colin od rachunków 2 (3, 4) – serial kom., Australia  
23.10 Comedy Club 9 (2, 3)  
0.30 Miasteczko South Park 15 (3-5)  
2.00 Pracochłocy 6 (7-10)  
4.00 Śmiešniej nie będzie 5 (17-20) – program rozrywk.

## TVN FABUŁA TVN FABUŁA

9.45 Brzydula (232-234) – kom.  
11.25 Kraina cudów – film  
FILM anim., Hiszpania/USA 2019  
13.15 Za duży na bajki – film  
FILM familijny, Polska 2022  
15.30 Za duży na bajki 2 – film  
FILM familijny, Polska 2024  
17.35 Godzilla – film s.f., FILM USA/Japonia 2014  
20.00 Godzilla 2: Król  
FILM potworów – film sensacyjny, Jap./USA 2019  
22.50 Wycisze awaryjne  
FILM – komedia, Polska 1982  
0.50 Anihilacja – film s.f., USA  
FILM Wielka Brytania 2018  
3.00 Szkoła (686) – paradok.  
3.50 Ukryta prawda (1257)  
4.40 Magia kina – program kult.

STOPKLATKA STOPKLATKA
6.00 Komisarz Rex 11 (6-9) - serial kryminalny, Włochy 2011
10.00 Hudson i Rex 5 (7-9) - serial kryminalny, Kanada 2022-2023
13.00 Niedziela na luzie: FILM Ostatni smok - film przygodowy, USA 1996, wyk. Dennis Quaid, David Thewlis
15.20 Kemping - film krótkometrażowy, Polska 2014
15.40 Zbuntowana - film s.f., FILM USA 2015, wyk. Shalene Woodley, Kate Winslet
18.00 Cztery pancerni i pies (7, 8) - serial wojenny, Polska 1966

POLSAT 2
5.50 Wydarzenia
6.30 Sekrety rodziny (105) - serial paradokumentalny
7.30 Z klimatem i z pasją - program publicystyczny
8.00 Sekrety rodziny (106) - serial paradokumentalny
9.00 Trudne sprawy (1272-1276) - serial paradokumentalny, Polska
14.00 Sekrety rodziny (107) - serial paradokumentalny
15.05 Więzień kobiet (131, 70-72) - serial dok.
17.00 Nasz nowy dom (353) - reality show, Polska 2025
18.10 Pamięć absolutna FILM - dramat s.f., USA/Kanada 2012, wyk. Colin Farrell

TVP SERIALE TVP SERIALE
5.45 Na sygnale (875) - serial fabularno-dokum., Polska
6.20 Czerdziestolatek (3, 4) - serial obycz., Pol. 1974
8.20 Janosik (7, 8) - serial przygodowy, Polska 1973
10.10 Rodzinka.pl (304, 305) - serial kom., Polska 2026
11.20 U Pana Boga za piecem FILM - komedia, Polska 1998, wyk. Ira Kaczina
13.10 Ojciec Mateusz 25 (319, 320) - serial kryminalny, Polska 2021
15.10 Komisarz Alex 25 (312) - serial kryminalny, Polska
16.10 Ranczo 4 (40) - serial obyczajowy, Polska 2009
17.15 Janosik (9) - serial przygodowy, Polska 1973

KINO POLSKA KINO POLSKA
6.00 Złoty interes (3, 4) - program rozrywk., 2022
7.35 Polska Kronika Filmowa - serial dokum.
7.50 Reksio (21, 22) - anim.
8.10 Bolek i Lolek na wakacjach (9, 10) - serial animowany, 1966
8.40 Krzyż Walecznych FILM - film obyczajowy, 1958, wyk. Jerzy Turek
10.30 Nad Niemnem (2-ost.) FILM - film obyczajowy, 1986
12.40 Nie ma róży bez ognia FILM - komedia obycz., 1974, wyk. Stanisław Tym
15.55 Quo vadis (1, 2-ost.) FILM - dramat historyczny, 2001, wyk. Paweł Deląg
19.40 Diabeł - film krótkometr.

AXN AXN
6.20 Smerfy 2 - film familijny, FILM USA 2013, reż. Raja Gosnell, wyk. Hank Azaria, Neil Patrick Harris
8.05 Doktor Larsen (10) - serial obyczajowy, USA 2025
9.05 Zabójcza broń 2 (11) - serial sensacyjny, USA
10.05 Detektyw Monk (2-6) - serial kryminalny, USA
15.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7 (16-20) - serial kryminalny, USA/Kanada 2007
Gil otrzymuje miniaturę przedstawiającą miejsce zbrodni, do której jeszcze nie doszło. Śledczy zastawia pułapkę. 295 min

CANAL+ PREMIUM CANAL+ PREMIUM
6.00 Łapu-capu - film krótkometr.
6.15 Balony - film obyczajowy, FILM Pol./Dania/Fr. 2013
8.10 Łapu capu Extra - rozr.
8.40 Heidi ratuje ryśa FILM - film anim., Niemcy/Hiszpania/Belgia 2025
10.00 Kayara niepokonana FILM - anim., Peru/Hiszpania 2025
11.20 Fukushima: atomowy koszmar - film dokum.
12.50 Notting Hill - komedia FILM - komedia, USA/Wielka Brytania 1999
14.50 Jason Bourne FILM - thriller, USA 2016
16.55 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa - wstęp do meczu (live)

DRAMAT OByczajowy
20.00 Ława przysięgłych FILM - USA 2003, reż. Gary Fleder
Wdowa po mężczyźnie zastrzelonym przez szaleńca wytacza proces producentowi broni. Zarzuca mu łamanie przepisów. Jej adwokatem zostaje uczciwy Wendell Rohr (Dustin Hoffman, zdj.). 160 min
22.40 Igrzyska śmierci FILM - USA 2012, wyk. Jennifer Lawrence, Liam Hemsworth
1.45 W pustyni i w puszczy FILM - film przygodowy, Polska 2001, wyk. Karolina Sawka
4.25 Lincz - dramat FILM obyczajowy, Polska 2010, wyk. Leszek Lichota

SENSACYJNY
20.45 Bullet Train FILM - Japonia/USA 2022
Platny zabójca ma przejąć w pociągu walizkę pełną gotówki. Jego misją jest powiązana z zadaniami, które musi wypełnić czwórka innych pasażerów, m.in. Cytryna (Brian Tyree Henry, zdj.). 160 min
23.25 Spis drani - thriller, FILM USA 2011
1.15 Komisarz Mama (30)
2.20 Wydarzenia
2.55 Jesteśmy dla dzieci
3.30 Oblicza Ameryki - mag.
3.55 Santo Subito - Cantobografia Jana Pawła II. Koncert Wielkanocny Piotra Rubika (2) - koncert, Pol.

FAB.-DOKUM.
18.05 Na sygnale (876-878) Wiktor znów zatrudnia Sonię, wywołując tym zazdrość u Basi. Vick ratuje pijanych mężczyzn. Przyjeżdża to Róży o trudnym dzieciństwie i motywuje ją do szczerzej rozmowy z Beniem. 95 min
19.40 Ojciec Mateusz 34 (444) - serial kryminalny, Polska
20.35 Ojciec Mateusz 25 (321, 322) - serial krym.
22.30 Ranczo 4 (41, 42)
0.25 Rodzinka.pl (306, 307)
1.30 Korona królów (385, 386) - telen. hist.
2.35 Falszerze. Powrót sfory (8) - sens., Pol. 2006
3.25 Ratownicy (3) - obycz.
4.20 Matylda (5) - kostium.

KOMEDIA ROMANTYCZNA
20.00 Jeszcze raz - 2008, FILM reż. Mariusz Malec
Czterdziestoletnia Anna jest rozwiędziona i samotnie wychowuje dorastającą Katarzynę (Anna Antonowicz, zdj.). Podczas wakacji matka i córka nawiązują interesujące znajomości. 120 min
22.00 Rozmowy nocą FILM - komedia romant., 2008, wyk. Magdalena Różczka
23.50 Game Over - dramat FILM obyczajowy, 2024
1.45 Jak pies z kotem FILM - komediodramat, 2018, wyk. Robert Więckiewicz
4.15 Żegnaj, Ameryko! FILM - film obyczajowy, Niemcy/Polska 1994

PRZYGDOWY
20.00 Jumanji - USA FILM 1995, reż. Joe Johnston
Judy (Kirsten Dunst, zdj.) i Peter (Bradley Pierce, zdj.) znajdują gre. Gdy rzucają kostką, zjawiają się Alan, który zniknął przed laty, groźne zwierzęta i myśliwy. By odebrać ich z powrotem, dzieci muszą dokonać rozgrywkę. 140 min
22.20 Bad Boys for Life FILM - komedia sensacyjna, USA/Meksyk 2020
0.45 Jack Hunter i Gwiazda Niebios - film przygodowy, USA 2009
2.45 Ghostbusters. Pogromcy duchów - komedia, USA/Australia 2016, wyk. Kristen Wiig

PIŁKA NOŻNA
17.25 PKO BP Ekstraklasa - mecz: Lech Poznań - GKS Katowice (live)
Gieksa czeka na zwycięstwo nad Kolejorzem od 2003 roku. Jeśli dziś przerwie złą passę, może sprawić, że Lech straci status głównego kandydata na mistrza Polski. 130 min
19.35 Liga+ Extra - mag.
21.30 Syn przeznaczenia FILM - horror, Wielka Brytania/Francja 2025
23.05 Aftermath. Most w ogniu - thriller, USA 2024, wyk. Dylan Sprouse, Dichen Lachman

13 ULICA
6.00 Detektyw z wybrzeża 2 (6) - serial krym., Wlk. Bryt.
6.50 Kasandra 9 (2) - serial kryminalny, Francja 2025
8.50 Mentalista 6 (5-14) - serial kryminalny, USA 2013
18.00 Metoda Wagnera (10) - serial kryminalny, Fr. 2020
20.00 Zabojeństwo w Les Sables-d'Olonne - dramat kryminalny, Francja 2024
22.00 Zabojeństwo w Arles - dramat kryminalny, Francja 2024
0.00 Zabojeństwo w Angouleme - krym., Fr. 2021
2.00 Detektyw z wybrzeża 2 (5, 6) - serial kryminalny
4.00 Na granicy: Cena wolności - film kryminalny, Niemcy 2016

POLSAT FILM
9.20 Jeźdźcy smoków na końcu świata - anim.
10.25 Shrek - film animowany, FILM USA 2001
12.05 Falszywa dwunastka FILM - komedia, USA 2003, wyk. Steve Martin, Bonnie Hunt
14.20 Ace Ventura: Psi detektyw - komedia, USA 1994, wyk. Jim Carrey
16.00 Speed - niebezpieczna szybkość - film sensacyjny, USA 1994
18.30 Park jurajski - film przygodowy, USA 1993
21.00 Braveheart - Waleczne serce - dramat historyczny, USA 1995, wyk. Mel Gibson
0.45 Na ringu z rodziną FILM - komediodramat, Wielka Brytania/USA/Meksyk 2019

HBO HBO
9.45 Ben nie ma lekko - film animowany, Czechy 2024
11.05 Sezon na misia - film animowany, USA 2006
12.30 Letnia szkoła, 2001 FILM - dramat obyczajowy, Czechy/Wietnam 2025
14.15 Pierwszy człowiek FILM - dramat biograficzny, USA/Japonia 2018
16.35 Twój potwór - czarna kom., USA/Wlk. Bryt. 2024
18.20 Minecraft: Film - film familijny, Szwecja/USA 2025
20.00 Vinci 2 - komedia
22.00 Złodziej z przypadku FILM - thriller, USA 2025
23.45 Queer - dramat
FILM obyczajowy, Wł./USA 2024
2.00 Chętni na seks (7) - kom.

WARNER TV
9.35 Superman 2: Wersja reżysera Richarda Donnera - film przyg., Wlk. Bryt./USA 2006
12.30 Akademia policyjna FILM - komedia, USA 1984
14.30 Akademia policyjna 2: Pierwsze zadanie - komedia, USA 1985
16.15 Seks w wielkim mieście 2 - komedia romantyczna, USA 2010
19.10 Skazani na Shawshank - dramat sens., USA 1994
22.00 Tylko dla orłów FILM - film wojenny, USA/Wielka Brytania 1968
1.10 Zabójcza broń - film obyczajowy, USA 1998
3.45 Toast za Nowy Jork - film biograficzny, USA 1937

ALE KINO+ ALE KINO+
10.20 Elizabeth Taylor. Zbuntowana supergwiazda (2) - dok.
11.25 The Office PL (10-12)
13.20 Cztery muszkieterowie FILM - film przygodowy, USA/Wielka Brytania/Hiszp. 1974
15.30 Smak życia 3, czyli chińska układanka - komediodramat, Fr. 2013
17.50 Niezwykłoty - dramat biograficzny, USA 2017
20.10 Nora Sand: Fatalna pomyłka (1, 2) - krym.
22.05 Sycylijskie listy - dramat kryminalny, Włochy/Fr. 2024
0.40 Crossing - dramat obycz., FILM Szwecja/Dania/Francja 2024
2.35 Król (8) - serial sensacyjny
3.50 Wiarołom - dramat FILM obyczajowy, Polska 2021

CANAL+ FILM CANAL+ FILM
14.00 Łapu capu - pr. rozr., Pol.
14.15 Mamma Mia! Here We Go Again - komedia muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018
16.05 Holiday - komedia FILM romantyczna, USA 2006
18.20 Morderstwo w ambasadzie - film kryminalny, Wlk. Bryt. 2025
19.45 Łapu capu - pr. rozr., Pol.
20.00 Shadow Force - thriller, FILM USA 2025, wyk. Omar Sy, Kerry Washington
21.40 Barry Seal: Król przemytu - film biograf., USA/Japonia/Kan. 2017
23.30 Zabojeństwo w Arles - thriller, Włochy 2022
1.15 To nie mój film - komediodramat, Polska 2024, wyk. Zofia Chabiera

SCI FI SCI FI
6.00 Medium 3 (20-22) - krym.
8.50 Grimm (1-4) - serial fantasy
12.45 Ministerstwo Czasu 2 (11, 12) - serial przyg., Hiszp.
15.55 Bliższe spotkanie trzeciego stopnia - film s.f., USA 1977
18.50 xXx: Reaktywacja - film sens., Chiny/Kan./USA 2017
21.00 Człowiek widmo 2 FILM - horror, USA 2006, wyk. Christian Slater
22.55 Ciche miejsce - horror, FILM USA 2018, wyk. Emily Blunt
0.55 Bibliotekarz 2: Tajemnice kopalni króla Salomona - film przygodowy, USA 2006
2.55 Odrodzeni (5-7) - serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK PARAMOUNT NETWORK
8.05 Gang Wiewióra 2 FILM - film animowany, Korea Południowa/Kanada 2017
10.00 Polnąj mojego tatę FILM - komedia, USA 2000
12.25 Poznaj moich rodziców FILM - komedia, USA 2004
15.00 Iluzja - thriller, Francja/USA FILM 2013, wyk. Jesse Eisenberg
17.20 Iluzja 2 - thriller, Francja/FILM USA/Hongkong 2016
20.00 Uprawdżona - film FILM sensacyjny, Francja 2008
22.00 Gorączka - film FILM sensacyjny, USA 1995
1.30 Barbarzyńcy - horror, FILM USA/Bulgaria 2022
3.30 Anihilacja - film s.f., USA/FILM Wielka Brytania 2018

FX FX
5.00 FBI 3 (3-5) - serial krym.
7.45 CSI: Kryminalne zagadki Miami (10-12) - serial krym.
10.30 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (5-7)
13.15 Grey's Anatomy: Chirurgi (6) - obycz., USA
14.10 9-1-1 (4) - serial obyczajowy
15.05 Niesamowity Spider-Man - film przygodowy, USA 2012
17.50 Dzień Niepodległości FILM - film s.f., USA 1996
20.50 Kod dla Vinci - thriller, FILM USA 2006, wyk. Tom Hanks
23.50 Bez litosci - film sensacyjny, USA 2014
2.20 Zabojeństwo 12 (19-21) - krym., USA/Kanada

KINO TV KINO TV
9.05 Kacper - film familijny, FILM USA 1995, wyk. Bill Pullman
11.15 Niekończąca się historia: Opowieść o filmie fantasy, RFN/USA 1984
13.10 Lot Feniksa - dramat sensacyjny, USA 2004
15.35 Fenomen - komediodramat, USA 1996
18.05 Napad - komedia kryminalna, USA 1999
20.00 Uprawdżona 2 - film sensacyjny, Fr./USA/Turcja 2012
21.55 Niebiańska plaża - film przyg., USA/Wlk. Bryt. 2000
0.30 Mgia - horror, USA 2007, wyk. William B. Davis
3.25 Opatenie - horror, USA 1999, wyk. Kevin Bacon

CANAL+ SERIALE CANAL+ SERIALE
11.05 Szaleństwo imprez i raj. Historia Ibizy. - film dok.
11.55 Premierowa jazda - mag.
12.15 13 posterunek 2 (22-24)
14.05 Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć (4-6) - serial komediowy, Fr.
15.55 Hot Roads - Najniebezpieczniejsze drogi świata 4 (5, 6) - dok.
17.55 Świat (1, 2) - przyg.
20.00 Paryż w ogniu. Paris Has Fallen (3, 4) - serial sens.
21.45 Maly Grand Hotel (6) - serial komediowy, Polska
22.00 Oddział dla zwyczajnych 2 (5, 6) - wojenny
0.00 Łapu capu - pr. rozr., Pol.
0.10 Algorytm miłości (7, 8)

CANAL+ 360 CANAL+ 360
14.25 Na pierwszym planie (4)
15.05 Hot Roads - Najniebezpieczniejsze drogi świata 2 (4) - serial dokum.
16.00 Zholowani: ciężarówka w opalach 2 (16) - dok.
17.00 Grip - w świecie supersamochodów (6)
18.00 Polska z góry: Stadion 2 (1, 2) - dok.
19.00 Co poszło nie tak (2)
20.00 Porzucone konstrukcje (6) - serial dok., Wlk. Bryt.
21.00 W trzęsieniu z Normanem - serial dok.
22.00 Pieniądze to nie wszystko - kom., Pol. 2001
0.05 Montana: na dzikiej północy (1) - dok.

**TLC**

8.00 Ameryka  
9.00 Włoski salon piękności (5) – program rozrywkowy  
10.00 Wiza na miłość: Romans na Karabach 2 – reality show  
11.00 Nagolowe panny młode – reality show  
12.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 (4)  
14.00 Historie wielkiej wagi – dalsze losy: Angie J.; Angie J. Część 2 – dok.  
18.00 Ciało obce  
19.00 Dr Mercy – reality show  
20.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 2 – reality show

**POLSAT CAFÉ**

6.00 Przyjaciółki (25, 26) – serial obycz., Pol. 2013  
8.00 Bogaty dom – biedny dom (133) – reality show  
9.00 Rolniczki (15, 16) – dok.  
11.00 Najpiękniejsze domy na wsi (1) – serial dok.  
12.00 Darek Stolarz – remont w 3 dni (4) – pr. rozr., Pol.  
13.00 Bogaty dom – biedny dom (134) – reality show  
14.00 Nasz nowy dom (323)  
15.05 Demakijaż (218, 160)  
16.00 Kocaja w ciemno (64)  
17.00 Randka w ciemno (2)  
18.00 Nasz nowy dom (234, 235) – reality show

**TVN STYLE**

5.10 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (9)  
5.45 Skąd pochodzę? (4)  
6.50 Złoty remont 11 (4)  
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.  
11.30 Ostre cięcie 12 (4) – rozr.  
12.30 Babski biznes (2) – rozr.  
13.30 Jestem z Polski 16 (24, 25) – serial dokum.  
15.35 Jestem z Polski (15-ost.)  
16.35 Do zobaczenia 2 (6)  
17.10 Bitwa o gości (5) – reality show, Pol. 2026  
18.10 Niezwykłe Stany Prokopa (1) – rozr., Pol.  
19.10 Kuchenne rewolucje (6, 7) – pr. rozr., Pol. 2018

**DISCOVERY CHANNEL**

7.00 Morze złota 13  
8.00 Ciężarówka przez Indonezję 4 (4)  
9.00 Ziomowisko PL 11 (10, 11)  
11.00 Kolejarze (5)  
12.00 Lotnisko (1)  
13.00 Ciężarówka przez Indonezję 4 (5)  
14.00 Gorączka złota 16  
15.00 Łowcy opali 8  
16.00 Specjaliści (2)  
17.00 Nic do zgłoszenia (5)  
18.00 Od samochodu do domu 2 (1)  
19.00 Brudne skarby 2 (1)  
20.00 Morze złota 13

**TVP HISTORIA**

10.30 Podziemne Włochy  
11.30 Wszystkie kolory świata 3 (3)  
12.35 Góry – życie ponad chmurami (1/3) – dok.  
13.35 Flesz historii (756)  
14.00 Siedem lat w Tybecie  
FILM – dramat biograficzny, USA/Wielka Brytania 1997  
16.20 Ex Libris – magazyn  
16.45 Alpejska przeprawa Rzymian – film dokum.  
17.45 Lalka (6) – serial obycz.  
19.10 Kroniki Hitlera (6)  
20.15 II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa (10)

**FOKUS TV**

6.00 Wehikuł czasu  
6.05 48h. Zaginięni (12)  
7.00 Rolnicy. Podlasie (46, 47) – serial dokum.  
9.00 Wioski wioseczki (7, 2)  
10.00 Podążające przyrody (4, 5)  
11.00 Z klimatem i w pasja  
11.30 Wojny magazynowe 3 (9-12) – reality show, USA  
13.30 Misja Santiago de Compostela (1-9) – dok.  
18.00 Rolnicy. Podlasie (13-15) – serial dok., Pol.  
21.00 Wioski wioseczki (2): Wioseczki Kowale – dok.  
21.30 Górale (5) – serial dok.

**21.00** Premiera: Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8 (16) – rozr.  
**23.00** Kilogramy zbednej skóry 3: Ronnie, Michael i Renee – serial dokum.  
**0.00** Dr Pryszczyla 3: Pamiętki z rejsu – dok.  
**1.00** Wiza na miłość: Wielka Brytania 2 – reality show

**20.00** Bogate dzieciaki bez kasy (22) – reality show  
**21.00** Gry mażeńskie (206)  
**22.00** Kocaja w ciemno (94)  
**23.00** Gry mażeńskie (176)  
**0.00** Love Island. Wyspa miłości (310, 311)  
**2.00** Gry mażeńskie (177, 178) – reality show  
**4.00** Zdrady (179, 180)

**21.05** Ostre cięcie 12 (4) – rozr.  
**22.05** Skąd pochodzę? (5) – serial dokum., Kan. 2022  
**23.15** Jestem z Polski 16 (2)  
**0.15** Polacy z wyboru (4)  
**1.20** Jak siostry (7) – dok., Pol.  
**1.50** Zawodowa Anka (5)  
**2.25** Zrobos z tym dzieckiem (1) – mag.  
**2.50** Zawodowa Anka (6)

**21.00** Gorączka złota 16: Like Brother Like Brother  
**22.00** Najszybsze postęgi Ameryki: Ludzka tarza  
**23.00** Celnicy na straży Turcji (6)  
**0.00** Nagi instykt przetrwania 12  
**1.30** Kuźnie legend  
**2.00** Królowie asfaltu

**21.20** 2026 rokiem Andrzeja Wajdy: Katyń – dramat historyczny, Polska 2007  
**23.30** Mecz w piekle  
FILM – film wojenny, Węgry 1961, wyk. Imre Sinkovits, Dező Garas  
**1.45** Skalscy. Heroizm i chwalebna epopeja – film dokumentalny, Pol.

**22.00** Operacja Trump. Rosyjscy szpiedzy zdobywają Amerykę – film dok., Francja 2024  
**23.00** Największe śledztwa CBSP (1): Porwania – dok.  
**0.00** Pogromcy mafii (1)  
**1.00** Rolnicy. Podlasie (12-15) – serial dok., Pol.  
**5.00** Kolowrotek (4, 5) – mag.

**METRO**

6.05 Gorączka złota 8 – dok.  
7.45 Klan z Alaski – serial dokum.  
9.45 The Floor – teleturniej, Pol.  
11.00 Podróż na tajemniczą wyspę – przyg., USA 2012  
13.05 Magda gotuje internet  
13.40 Milionerzy – teleturniej, Pol.  
15.25 Kryminalni 3 (6-8) – krym.  
18.50 Milionerzy – teleturniej, Pol.  
20.00 Żona czy mąż – komedia romantyczna, Włochy 2017  
22.15 Spartakus: Krew i piach (11, 12) – serial hist., USA 2010  
**0.25** Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5 – serial dok.  
1.30 Ach, ten ślub! 3 – rozr., Pol.  
2.25 Dieta czy cud? – mag.  
3.00 Szkoła (773, 767) – paradok.  
4.30 Nowa Maja w ogrodzie 2

**ZOOM TV**

6.00 Bliżej! Magazyn reporterów (9-12)  
7.50 To leci w sieci  
9.10 Pułapki umysłu – serial dok.  
10.40 Wojciech Cejrowski – bosy przez świat  
13.00 Stawka większa niż życie (9, 10) – serial wojenny, Polska  
15.45 Strażnik Teksaś 5 (16, 17) – serial sensacyjny, USA 1996  
17.50 Jaś Fasola (10-12) – kom.  
19.30 Kabaretowe przeboje 4  
20.35 Seksmisja – komedia s.t., POLSKA 1983, wyk. Jerzy Stuhr  
23.00 Magia nagosci. Polska 4  
**0.05** Adam szuka Ewy. Niemcy 2 – pr. rozr., Niemcy  
**1.10** I love kabaret – pr. rozr., Pol.  
**5.40** I love kabaret EXTRA

**FOOD NETWORK**

7.05 Co nas truje – pr. rozrywk.  
7.50 Dziwaczne potrawy – dok.  
9.45 Dieta czy cud? – mag.  
11.15 Pyszne historie – serial dok.  
12.35 Dziecięce mistrzostwo wypieków – telet. kulin.  
13.35 Kuchenne rewolucje – rozr.  
15.40 Kuchnia jak u mamy – mag.  
16.50 Więksie włoskie gotowanie – magazyn kulin.  
18.00 MasterChef Nastolatki  
19.20 Dziwaczne potrawy – dok.  
20.15 Makłowicz w Polsce  
21.25 Wiosenny turniej wypieków – reality show  
23.30 Perfekcyjny gospodarz 9  
**1.40** Poływsep słodczy – dok.  
**4.20** Miłość od kuchni – pr. rozr.  
**5.15** Gotowanie z miłości

**DISCOVERY SCIENCE**

8.00 Zoom na architekturę  
10.00 Jak to jest zrobione?  
12.00 Zwykłe wynalazki 15  
14.00 Pogromca mitów w akcji  
16.00 Jak działa wszechświat?  
18.00 Jak to jest zrobione?  
20.00 Obyś są wśród nas: Hiszpania 2 – serial dokum.  
21.00 Wyprawa w nieznaną 9  
22.00 Pojedynki wizjonerów: Carnegie kontra Frick – dok.  
23.00 Poszukiwacze dinozaurów  
**0.00** Tajemnice ładowania na Księżycu  
**2.00** Autostrada spotkań z UFO  
**4.00** Zwykłe rzeczy, niezwykle wynalazki 15

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

10.00 Pogodowe anomalie  
11.00 Porzucone konstrukcje  
12.00 Ikony lotnictwa: Vulcan  
13.05 Metro Mega  
14.00 Kosmiczne horyzonty  
15.00 Klucz do przepowiedni  
16.00 Gladiatorzy: Starożytni wojownicy  
17.00 Zakazana historia  
19.00 Utracone bomby zimnej wojny (2) – film dokum., Fr.  
20.00 Top Guns: Następne pokolenie: Ostatnia szansa  
21.00 Największe katastrofy budowlane  
22.00 Maszyny wagi ciężkiej  
23.00 Kosmiczne horyzonty  
**0.00** Katastrofa w przestworzach

**BBC EARTH**

12.00 David Attenborough i cuda natury 2 – serial dok.  
12.35 W okowach mrozu 11  
13.35 Alaska z Sue Perkins  
14.35 Wielka kanadyjska przyroda – serial dokum.  
15.40 Fenomeny współczesnego życia 2 – serial dokum.  
16.45 Ziemia – serial dokumentalny  
17.50 W okowach mrozu: Kanada 2 – serial dokum.  
18.50 Parki narodowe z lotu ptaka: Irlandia – serial dok.  
19.50 Dzikie Kariby z Liz Bonnin – serial dokum.  
21.00 Wyspy. Laboratoria natury  
22.00 W okowach mrozu 11  
23.00 Dzikie połow – serial dokum.  
**0.00** Ziemia – serial dokumentalny

**WP**

11.00 II wojna światowa: Wyścig do zwycięstwa Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2: Karin & Bruce  
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4 – reality show, Kan.  
15.00 Strażacy z sąsiedztwa  
15.55 Policjanci z sąsiedztwa 4  
18.00 Policjanci w akcji (1, 2) – serial obyczajowy, Pol. 2026  
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 4  
22.00 Mistrzowie Kabaretu 2  
23.00 Przebojowe kabarety  
**0.00** Mistrzowie Kabaretu  
**1.00** Mistrzowie Kabaretu 17  
**2.00** Mistrzowie Kabaretu 5  
**3.00** Kabaretowy śmiech grupowy – pr. rozr., Pol. 2021

**NOWA TV**

7.30 Interwencja – taka jest Polska (563) – mag.  
8.20 Frien. U kresu drogi (19, 20) – serial anime, Japonia  
9.30 Dragonball Z Kai (59-65)  
13.00 One Punch Man (1, 2)  
14.00 Sopocki Hit Kabaretowy – W drodze – pr. rozr., Polska  
16.00 Kabaretowa Dynastia  
18.00 Kabaret na żywo. Przyszłość Radość – rozr.  
20.00 Nowa Rewia Kabaretowa  
21.00 Zdrady (32-35) – paradok.  
**3.00** TV okazje  
**3.50** Wehikuł czasu  
**4.00** Sala operacyjna  
**5.00** Pod lupą – magazyn

**HGTV HOME & GARDEN**

8.00 Uratuj swój ogród 8 – mag.  
9.00 Nowa Maja w ogrodzie 6  
10.05 Polowanie na ogród 7  
10.35 Polowanie na ogród 8  
11.05 Polowanie na ogród 7  
11.40 Letnia chatka na lata 13  
13.40 Zróbmy sobie dom  
14.40 Złoty remont 11 – pr. rozr.  
15.35 Weekendowa metamorfoza 5 – pr. rozr.  
16.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 4  
18.50 Dorota inspiruje 3  
20.45 Patent na dom – pr. rozr.  
23.35 Amerykański Wersal: Powrót na salony – dok.  
**1.20** Kupujemy dom na plaży 23 – serial dokum.

**TRAVEL CHANNEL**

6.00 Tajemnice mrocznych wód – serial dokumentalny  
8.05 Smaczny Dubaj – reportaż  
8.40 Smaczny Zanzibar  
9.15 Cudowny smak Indonezji  
10.15 Afryka Express  
11.55 Sukces nie zna granic – serial dokumentalny  
14.05 Człowiek kontra jedzenie  
16.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny  
18.20 Ciężarówka przez Stany – program rozrywkowy  
21.20 Operacja: LOT – serial dok.  
23.25 Trzy noce z duchami – Wielka Brytania – dok.  
**1.25** W co wierzą Osbornowie – reality show

**NATIONAL GEOGRAPHIC WILD**

12.00 Dzika przyroda strefy równikowej  
13.00 Geniusz afrykańskiej dzicy – film dokumentalny  
14.00 Stworzone, by przetrwać  
15.00 Miodożery: mistrzostwo przetrwania – film dokum.  
16.00 Amazonia (3) – film dokum.  
17.00 Will Smith: Wielka wyprawa: Biegun północny – dok.  
18.00 Wrogi świat: Bieguny – dok.  
19.00 Weterynarze z Nebraska  
20.00 Europa z powietrza: Serbia  
21.00 Zabójcze safari  
22.00 Olsniwiająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia  
23.00 Dziką Mongoliją: pod błękitem nieba

**POLSAT WIASAT HISTORY**

10.15 Naziści: korzenie zła  
11.15 Ramzes: władca Egiptu  
12.25 Tajemnice mumii  
13.20 Rzymianie, ukrzyżowanie i Kości – film dok., Wlk. Bryt.  
14.30 Tajemnice templariuszy  
15.35 Wojny faraonów  
18.00 Historia sprawiedliwości  
19.00 Konkwistadorzy: powstanie i upadek  
20.00 Dzikie Zachód  
21.00 Naziści: korzenie zła  
22.05 Życie prywatne przywódców Rzeszy  
23.05 Naziści: ściśle tajna nauka  
**0.05** Punkty zwrotne II wojny światowej  
**4.40** Przeklęte skarby – dok.

**CANAL+ KUCHNIA**

12.50 Klejnoty Morza Śródziemnego: Ibiza – dok.  
13.50 Sekrety świata: przyprawy 3 – serial dokum.  
14.45 Tajemnice indyjskich smaków – serial dokum.  
15.40 Gotuj taniej z Jamiem  
16.35 Bosacka daje radę 4 – mag.  
17.35 Dzień dobry, obiad – mag.  
18.00 Dzień dobry, obiad 2  
18.25 Jakubik rozgrzyza Madere – magazyn kulinarny  
19.45 Zgrillowani – magazyn kulin.  
20.10 M jak mięso 3: Francja  
21.00 Nie bój ryby! 2 – mag. kulin.  
21.50 Podróż przez smaki Chin 3

**CANAL+ DOMO**

15.15 Kupiliśmy dobre zamieszkanie – damy radę – serial dokum.  
16.10 W mieście czy na wsi? – serial dokumentalny  
17.05 Więksie domy do liftingu 2 – serial dokum.  
17.55 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 9 – mag.  
18.25 Daleko od miasta 15 – dok.  
19.00 Ucieczka na wies 24 – dok.  
20.00 Ucieczka na wies 22 – dok.  
21.00 Wielkie projekty: nasza ulica 3 – serial dokumentalny  
21.55 Wielkie projekty: transformacje – serial dok.  
23.00 Cudotwórcy 7 – mag.

**SUPER POLSAT**

12.55 Daleko jesczcie? – komedia, USA 2005  
14.55 Mocne uderzenie – komedia, USA 2012  
17.05 Polacy w świecie: Praga  
17.35 Świat według Kiepskich (50) – serial kom., Polska 2001  
18.00 Piłka ręczna kobiet: EHF EURO Cup 2026 – mecz: Polska – Rumunia (live)  
20.20 Świat według Kiepskich (92) – serial kom., Polska 1999  
21.10 Królowa wojownik – dram.  
21.10 przyg., USA/RPA/Irlandia 2023  
23.50 Człowiek z Toronto – komedia sens., USA 2022

**TVP KOBIECI**

12.00 Okrasa łamie przepisy  
12.30 Kwiaty na warsztat 4  
13.00 Tak to leciało! – telet. muz.  
14.00 Rodzinka.pl (294, 295)  
15.00 Podróżka Malej i Dużej 6  
15.30 Ojciec Mateusz 22 (278, 279) – serial kryminalny  
17.25 W sercu gór – film dok., Fr.  
18.30 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 – talk-show  
19.30 Miłość i nadzieja (214)  
19.30 Wichrowe wzgórze (195)  
21.30 Blue Moon (5) – serial obycz.  
22.25 Goraca linia – thriller, USA  
FILM 2022, wyk. Mel Gibson  
**0.20** Jan Serce (8) – serial obycz.

**PLANETE+**

12.30 Świat z góry 9  
13.40 Rok wśród niedźwiedzi  
14.40 Zebra. Gwiazda w paski  
15.50 Portugalia na dziko – dok.  
16.00 Galapagos – na skrajach świata (1) – film dokum.  
18.00 Świat z góry 11  
18.40 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 2  
19.45 Ernst Degner.  
Motocyklem po polność (2) – film dokumentalny  
20.50 Życie i śmierć Bedricha Smetany – film dokum.  
22.00 Ostatnie słowa Charlotty Masaryk – film dokum.

**TVP DOKUMENT**

12.50 Podróżka Malej i Dużej 7  
13.20 Tacy byliśmy (5)  
13.50 Kalahari, twarde prawo pustyni (2) – film dokum., Fr.  
14.50 Dzikie imperium  
15.50 Wielka zapora Hoovera  
16.55 Fontainebleau: prawdziwy dom francuskich monarchów  
17.50 Tischer – film dokum., Pol.  
19.00 Kości na handel – film dok.  
20.10 Lucas, mój syn z zespołem Downa – film dokumentalny  
21.15 Król Karol III. Nowa Monarchia – dok., Wlk. Bryt.  
22.30 Tamte lata, tamte dni

## TVP SPORT TVP SPORT

- 6.25 Piłka nożna:** Betic 1. Liga – mecz: Ruch Chorzów – Wiczyzta Kraków
- 8.35 Piłka nożna:** STS Puchar Polski – podsumowanie półfinałów
- 9.55 Lekkoatletyka:** Maraton w Rotterdamie (live) W poprzednim sezonie w rywalizacji kobiet jako pierwsza na metę przybiegła Jackie Cheron. Wśród mężczyzn najlepszy był Geoffrey Kamworor.
- 12.35 Futbol totalny**
- 13.45 Transmisja**



- 17.00 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lech Poznań – GKS Katowice (live)
- 20.15 NBA Action**
- 20.45 Sportowy wieczór**
- 21.35 Piłka nożna:** Liga Mistrzów UEFA – skróty
- 23.05 Hokej:** NHL: Washington Capitals – Penguins (live)
- 2.00 NBA Action** – mag.

## CANAL+ SPORT CANAL+ SPORT

- 8.05 Liga+**
- 9.30 Wysoki Pressing**
- 11.00 8 wspaniałych (8)**
- 11.45 Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Sevilla – Atletico
- 13.55 Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: CA Osasuna – Real Betis Balompie (live)
- 16.10 Premier League: The Big Interview (35)**
- 16.45 Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: GKM Grudziądz – Gezet Stal Gorzów (live)
- 19.15 Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Motor Lublin – KS Toruń (live)
- 21.30 Magazyn PGE Ekstraliga**
- 23.00 Sport+**
- 0.00 Sporty walki:** ONE Friday Fights 150

## CANAL+ SPORT2 CANAL+ SPORT2

- 8.15 Tenis:** Turniej WTA w Linzu – półfinał gry pojedynczej
- 10.30 Tenis:** Turniej WTA w Linzu – półfinał gry pojedynczej
- 12.45 8 wspaniałych (6, 3)**
- 14.00 Tenis:** Turniej WTA w Linzu – finał gry pojedynczej (live)
- 16.15 Tenis:** Turniej WTA w Linzu – półfinał gry pojedynczej
- 18.25 Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Celta Vigo – Real Oviedo (live)
- 20.35 Tenis:** Turniej WTA w Linzu – finał gry pojedynczej
- 22.45 Tenis:** Turniej WTA w Linzu – półfinał gry pojedynczej
- 1.00 Tenis:** Turniej WTA w Linzu – półfinał gry pojedynczej

## CANAL+ SPORT5 CANAL+ SPORT5

- 9.30 Wysoki Pressing**
- 11.15 Żużel:** Metalgas 2. Ekstraliga – mecz: INPNRO ROW Rybnik – Polonia Bydgoszcz
- 14.00 8 wspaniałych (8)**
- 14.45 Żużel:** Metalgas 2. Ekstraliga – mecz: Wilki – Arged (live)
- 17.20 Wysoki Pressing**
- 19.10 8 wspaniałych (8)**
- 20.00 Boks:** Boks: BKFC FIGHT NIGHT w Honolulu: Maki Pitolo – Doug Coltrane
- 0.15 Magazyn PGE Ekstraliga**
- 2.00 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Górnik Zabrze

## EUROSPORT 1 EUROSPORT 1

- 6.00 Kolarstwo:** Wyścig dookoła Kraju Basków – 6. etap
- 7.35 Biegi ekstremalne:** AlUla Trail Race
- 7.50 Lekkoatletyka:** Maraton w Paryżu (live)
- 10.30 Kolarstwo:** Wyścig Paryż-Roubaix (live)
- 14.00 Kolarstwo:** Wyścig Paryż-Roubaix (live)
- 17.00 Kolarstwo kobiet:** Paryż-Roubaix (live)
- 18.45 Race bikes** – magazyn kolarski
- 19.15 Lekkoatletyka:** Maraton w Paryżu



- 21.00 Kolarstwo:** Wyścig Paryż-Roubaix
- 23.00 Kolarstwo kobiet:** Wyścig Paryż-Roubaix
- 0.00 Kolarstwo:** Wyścig dookoła Kraju Basków
- 1.30 Kolarstwo:** Wyścig Paryż-Roubaix
- 3.00 Snooker:** Turniej UK Championship – finał

## EUROSPORT 2 EUROSPORT 2

- 13.00 Motocross:** MŚ w Rioli Sardo – 1. wyścig w klasie MX2 i wyścig w klasie MXGP (live)
- 15.00 Lekkoatletyka:** Maraton w Paryżu
- 16.00 Motocross:** MŚ w Rioli Sardo – 2. wyścig w klasie MX2 i wyścig w klasie MXGP (live)
- 18.00 Lekkoatletyka:** Maraton w Paryżu
- 19.15 Kolarstwo:** Wyścig Paryż-Roubaix
- 20.15 Kolarstwo:** Wyścig Paryż-Roubaix
- 21.00 Lekkoatletyka:** Maraton w Paryżu
- 22.30 Snooker:** Tour Championship
- 0.00 Snooker:** Turniej UK Championship – finał

## ELEVEN SPORTS 1 ELEVEN SPORTS 1

- 10.00 Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – RCD Espanyol
- 12.00 Udinese – Najbardziej polski klub we Włoszech**
- 12.25 Piłka nożna:** Liga włoska: Genoa CFC – Sassuolo (live)
- 14.55 Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Parma – Napoli (live)
- 16.55 Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Stuttgart – HSV (live)
- 19.50 Piłka nożna:** Liga włoska: Como – Inter Mediolan (live)
- 23.00 Eleven Go Live**
- 0.15 Piłka nożna:** Liga niemiecka: Borussia Dortmund – Bayer
- 2.00 Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: AS Roma – Pisa SC

## ELEVEN SPORTS 2 ELEVEN SPORTS 2

- 12.00 Xabi Alonso – Architekt** – film dokumentalny
- 13.25 Piłka nożna:** 2. Liga niemiecka: Paderborn – 1. FC Magdeburg (live)
- 15.35 Ligue 1 Show (28)**
- 16.10 Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Mallorca – Rayo (live)
- 18.20 Wywiad z Kacprem Potulskim**
- 19.20 Piłka nożna:** Liga niemiecka: Mainz – Freiburg (live)
- 21.25 Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: GD Estoril Praia – FC Porto (live)
- 23.40 Piłkarscy celebryci** – dok.

## POLSAT SPORT 1 POLSAT SPORT 1

- 6.00 Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – mecz fazy play-off
- 8.00 Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – faza play-off
- 11.00 Cafe Futbol** – mag.
- 12.30 Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga – mecz: PGE Wybrzeże Gdańsk – ORLEN Wisła Płock (live)
- 14.45 Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – 1. półfinał fazy play-off (live)
- 17.30 Siatkówka kobiet:** PlusLiga – 1. mecz półfinałowy fazy play-off (live)



- 20.00 Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – 1. mecz półfinałowy fazy play-off
- 23.00 Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga
- 1.00 Boks**
- 3.00 Siatkówka kobiet:** TAURON Liga – mecz fazy play-off

## POLSAT SPORT 2 POLSAT SPORT 2

- 6.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka
- 8.30 Atletci**
- 9.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka
- 11.00 Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga
- 13.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka
- 15.00 Tenis:** Turniej ATP w Monte Carlo – mecz finałowy gry pojedynczej (live)
- 17.55 Piłka ręczna kobiet:** EHF EURO Cup 2026 – mecz: Polska – Rumunia (live)
- 20.00 Rugby:** Rugby Europe Trophy – mecz: Polska – Szwecja
- 22.30 Sporty walki:** UFC 327 – walka: Jiri Prochazka – Carlos Ulberg 12.04.2026
- 2.00 Sporty walki:** FEN

## POLSAT SPORT 3 POLSAT SPORT 3

- 6.00 Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga
- 8.30 Piłka nożna z archiwum**
- 11.00 Piłka nożna z archiwum**
- 13.30 Piłka nożna z archiwum**
- 16.00 Piłka nożna z archiwum**
- 17.25 Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga – mecz: TAURON GTK Gliwice – King Szczecin (live) Pierwsze spotkanie tych drużyn w sezonie zakończyło się zwycięstwem Szczecinian 85:78.
- 20.00 Tenis:** Turniej ATP w Monte Carlo
- 22.30 Tenis:** Turniej ATP w Monte Carlo
- 1.00 Sporty walki:** Babilon MMA

## POLSAT PLAY POLSAT PLAY

- 6.00 Dorwać tuńczyka**
- 9.00 Kolowrotek**
- 9.30 Taaaka ryba**
- 10.00 Jedziemy na ryby!**
- 10.25 Chłopaki do wzięcia**
- 13.00 Zawód glina**
- 14.00 Budowlaniacy**
- 15.00 Złomiarze**
- 16.00 Polacy za granicą**
- 18.05 Górale**
- 21.05 Chłopaki do wzięcia**
- 22.05 Drwali i inne opowieści Bieszczadzu**
- 22.35 Łowca pedofilów**
- 23.05 Więzienie**
- 0.05 Tajna historia XX wieku**

## TVP ABC TVP ABC

- 10.20 Bolek i Lolek wyruszają w świat**
- 10.45 Reksio**
- 11.05 Małe i duże przygody Miffy**
- 11.35 Stacyjkowo**
- 11.55 Strażak Sam 6**
- 12.25 Domisie**
- 13.00 Zwierzaki Czytaki**
- 13.20 Pszczołka Maja**
- 13.50 Pola i Piotruś**
- 14.05 Lassie i przyjaciele**
- 14.45 Kid Lucky**
- 15.15 Ugotuj nam bajkę**
- 15.35 Księga Ksiąg 4**
- 16.05 Oli i Luna**



- 16.35 Ricky Zoom**
- 17.05 Super Wings**
- 17.30 Robin Hood**
- 18.00 Opowieści z zielonego lasu**
- 18.30 Leo da Vinci 2**
- 19.00 Przygody Misia Paddingtona 2**
- 19.25 Ropuch i przyjaciele**
- 19.35 Jak borsuk z lisem 2**

## NICKELODEON NICKELODEON

- 8.35 SpongeBob Kanciastopory 9**
- 9.55 Marsupilami**
- 10.55 Harmidom 3**
- 12.20 Grzmotomocni: Tajniacy 2**
- 13.15 Niebezpieczni Henryk 5**
- 14.15 That Girl Lay Lay**
- 15.10 Harmidom 7**
- 16.00 Wylde Pak** – zakrecona paka
- 16.45 Marsupilami**
- 17.25 SpongeBob Kanciastopory 15**
- 17.45 SpongeBob Kanciastopory 12**
- 18.15 Grzmotomocni: Tajniacy**
- 19.10 That Girl Lay Lay 2**
- 20.00 Harmidom 2**
- 21.25 Harmidom 5**

## NICK JR. NICK JR.

- 8.05 Świnka Peppa 4**
- 8.20 Pan Krokodyl**
- 8.45 Barbapapa i jego rodzinka**
- 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2**
- 11.20 Dora**
- 11.45 Rubble i jego ekipa 3**
- 12.45 Psi Patrol 7**
- 13.10 Psi Patrol 8**
- 13.40 Barbapapa i jego rodzinka 2**
- 14.30 Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
- 14.45 Zwierzęce zagadki**
- 16.10 Blaze i Megamaszynny 7**
- 16.40 Psi Patrol 2**
- 17.00 Rubble i jego ekipa**
- 17.30 Pan Krokodyl**

## TURBO TVN TURBO

- 12.30 Jeździć, obserwować**
- 13.15 Moto kombat**
- 14.00 Zawodowi handlarze**
- 14.45 Duda kontra Szafranski**
- 15.30 Naprawy nie do naprawy**
- 16.15 Prawko na świecie.** Jazda bez zasad
- 17.00 Ciężarówka przez Chile**
- 18.00 Mobilni mechanicy**
- 18.45 Raport końcowy**
- 19.15 Nic do ukrycia**
- 21.15 Jeździć, obserwować**
- 22.00 Moto kombat**
- 22.45 Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
- 23.15 Moto Factory**

## MINIMINI+ MINIMINI+

- 11.20 Marta mówi**
- 11.47 Smerfy**
- 12.15 Trojaczki**
- 12.55 Baranek Shaun**
- 13.21 Kicia Kocia 2**
- 13.37 Robotkowo**
- 14.00 Bing**
- 14.20 Strażak Sam 16**
- 14.45 Looloo Kids**
- 15.01 Gazu, pieski, gazu! 2**
- 15.28 Kicia Kocia**
- 15.45 Jeżyk Happy**
- 16.02 Marta mówi**
- 16.30 Mega Ekspres**
- 16.56 Ciekawski George**
- 17.55 Enchantimals: Podwodne Królestwo**



- 18.35 Enchantimals: Tajemnice Śnieżnej Doliny** – film animowany, USA 2020
- 19.20 Baczne oczka**
- 19.40 Smerfy**
- 20.08 Cloudy & Stormy**
- 20.35 Dolina Muminków 4**
- 21.01 Wierszyki domowe**
- 21.31 Hello Kitty: Super styl**

## TELETOON+ TELETOON+

- 8.35 Dzieciak rządzi: znowu w grze 2**
- 9.55 Dinius i Lusja**
- 11.20 Siostry**
- 12.45 Kumpie z dżungli na ratunek! 3**
- 14.05 Siostry 2**
- 14.45 Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**
- 15.35 Kumpie z dżungli – na ratunek!**
- 16.15 Sasza i Milo**
- 17.10 Dinius i Lusja**
- 17.25 Angelo rządzi**
- 17.35 Kumpie z dżungli na ratunek! 3**
- 18.05 Charlotte i trzy muszkieterki**

## DISNEY JUNIOR DISNEY JUNIOR

- 8.00 Spidey i superkumple 3**
- 8.30 Klub Myszyki Miki Plus**
- 9.00 Klub przyjaciół Myszyki Miki**
- 10.00 Blue 2**
- 11.00 Superkoty 3**
- 11.30 Superkoty 2**
- 12.00 Spidey i superkumple 3**
- 12.30 Iron Man i super ekipa**
- 13.00 RoboGobo**
- 13.30 Klub Myszyki Miki Plus**
- 14.00 Ariel: Mała Syrenka 2**
- 14.30 Superkoty 2**
- 15.00 Iron Man i super ekipa**
- 15.30 Spidey i superkumple 4**
- 16.00 Blue 2**
- 16.30 Blue 3**
- 18.00 Jej Wysokość Zosia 3**

## T V S TVS

- 8.05 Przy muzyce po Śląsku**
- 8.30 Muzyczne dzień dobry**
- 9.35 Przy muzyce po Śląsku**
- 11.00 Klaczy i Lachy**
- 11.30 Spotkanie z balladą**
- 12.35 Kino TVS: Film fabularny**
- 14.30 Śląska karuzela**
- 16.00 Koncert żywcem**
- 17.50 Szlagierowa lista**
- 19.45 Koncert w TVS**
- 21.45 Kino TVS: Film fabularny**
- 23.35 Śląska karuzela**
- 1.20 Program kulinarny**
- 2.50 Pismo ciekawostek**

## TVN 24 TVN 24

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



- 18.35 Ranking Mazura**
- 19.10 Serwis informacyjny**
- 19.25 Fakty po Faktach**
- 20.00 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 lawę** – mag.

## TVP Info\_ TVP INFO

- 15.10 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem**
- 16.00 Dzień w godzinie**
- 17.00 Telexpress**
- 17.15 Telexpress Extra**
- 17.35 Panorama**
- 17.42 Sprawdzamy**
- 18.00 Panorama**
- 18.20 Teleplotki**
- 18.30 Portfel Kowalskiego**
- 19.00 Serwis Info Wieczór informacyjny**
- 19.30 20.15 Raport specjalny**
- 21.00 Serwis Info Wieczór**
- 21.15 Rozmowy (nie)wygodne**
- 21.45 Panorama**
- 22.10 Oko na świat**
- 22.30 Woronicza 17**

## POLSAT NEWS POLSAT NEWS

- 11.00 Polityczny WF z gościem**
- 12.00 W rytmie dnia**
- 12.50 Wydarzenia 12:50**
- 13.30 W rytmie dnia**
- 15.30 Sport**
- 15.50 Wydarzenia 15:50**
- 16.30 W rytmie dnia**
- 17.30 z drugiej strony**
- 18.35 Debaty polityczna**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”**
- 19.35 Państwo w państwie**
- 21.00 Polsat News ujawnia**
- 21.50 Wydarzenia wieczorne**
- 22.30 Dzień na świecie**
- 23.30 Obraz dnia**
- 0.00 Czysta Polska**
- 0.50 Wydarzenia wieczorne**

## TRWAM TV TRWAM

- 17.30 Sól ziemi**
- 19.05 Informacje dnia**
- 18.15 Rozmowy niedokończone**
- 19.30 Basniowy 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**



Kochała Ernsta, ale wiedziała, że nie poradzi sobie jako samotna matka, a narzeczony odszedł, gdy usłyszał o dziecku.

Frieda Keller (Julia Suzanne Buchmann) stanęła 11 listopada 1904 roku przed Sądem Kantonalnym w St. Gallen.

SPRAWA FRIEDY

# Straciła wszelką nadzieję...

Ta sprawa wstrząsnęła całą Europą na początku XX wieku. Dla jednych była tylko historią o dzieciobójczyni, dla innych – tragiczną opowieścią o nieszczęśliwej kobiecie, która zabiła kogoś, kogo kochała.



Na faktach

Frieda Keller po zabójstwie syna i pobycie w więzieniu nigdy nie doszła do siebie – wpadła w depresję i męczyła ją majaki.

➔ **SPRAWA FRIEDY PO 13.04 godz. 15.50 HBO**

Choć dziś Szwajcaria kojarzy nam się z nowoczesnością, sytuacja kobiet w tym kraju jeszcze nie tak dawno była nie do pozazdroszczenia. Dość przypomnieć, że to właśnie Helweci jako jedni z ostatnich w Europie przyznali płci pięknej prawa wyborcze – dopiero w 1971 roku! Na początku XX wieku kobiety w Szwajcarii niewiele miały do powiedzenia.

## Podwójny gwałt

Frieda Keller przyszła na świat 24 grudnia 1879 roku w niewielkiej miejscowości Bischofszell. Była piątą z jedenastu pociech Anny i Jakoba. W domu się nie przelewało, ale ojciec zajmujący się naprawą butów i matka pracująca jako krawcowa starali się, by dzieci zawsze miały co jeść i w co się ubrać. A że w tym czasie edukacja w Szwajca-

rii była już obowiązkowa, Frieda nauczyła się czytać, pisać, a także rachować. Po skończeniu szkoły pracowała w gospodzie prowadzonej przez przyjaciela jej ojca, Karla Zimmerliego. Wcześniej pod skrzydła karczmarza trafiła też jej siostra, ale szybko zrezygnowała...

W gospodzie Karla Zimmerli, męża i ojca dwójki dzieci, Frieda pomagała w kuchni i obsługiwała gości. Pewnego dnia właściciel wysłał ją do piwniczki po wino. Nie zdążyła się tam rozejrzeć, gdy Zimmerli wszedł za nią i zamknął drzwi na klucz... Choć dziewczyna się bronila, karczmarz dopiął swego. A po gwałcie zaszantażował ofiarę, że jeśli powie komukolwiek o tym, co się wydarzyło, czekają ją konsekwencje. Kilka tygodni później na prośbę matki Frieda zaniósła poprawioną suknię żonie Zimmerliego. Mężczyzna, który akurat był sam w domu, wykorzystał

sytuację i zgwałcił nastolatkę po raz drugi...

## To z desperacji

Gdy Frieda zorientowała się, że jest w ciąży, wyjechała do St. Gallen, gdzie znalazła pracę jako krawcowa. Przez siedem miesięcy udawało jej się ukrywać swój stan, ale w końcu prawda wyszła na jaw. Wprawdzie pracodawczyni okazała jej wsparcie, ale ojciec oświadczył, że Frieda nie ma już prawa wstępu do domu. Na szczęście matka ruszyła córce na pomoc. Wspólnie z pracodawczynią Friedy ustaliły, że po narodzinach dziecko zostanie oddane do katolickiego sierocińca, żeby dziewczyna mogła wrócić do pracy.

Tak też się stało. Przez kolejne cztery lata młoda kobieta próbowała zbudować sobie życie na nowo – poznała mężczyznę i miała nadzieję, że wyjdzie za niego za mąż. I wtedy zakonnice,

zgodnie z obowiązującymi przepisami, poprosiły ją, by odebrała Ernsta. A ona nie powiedziała narzeczonemu, że ma dziecko... Zdesperowana, nie widząc innego wyjścia, zamordowała syna.

Proces Friedy Keller rozpoczął się 11 listopada 1904 roku. Już następnego dnia skazano ją na śmierć. I wtedy stała się rzecz niezwykła – opinia publiczna w Szwajcarii, a potem w Europie, stanęła po stronie Friedy. Podkreślano, że do zbrodni pchnęła ją dramatyczna sytuacja, zwracano uwagę na to, że została zgwałcona. Ostatecznie wyrok zmieniono na dożywocie (Frieda wyszła na wolność po 15 latach), a do szwajcarskiego kodeksu prawnego wprowadzono nowelizację – rozróżnienie między zabójstwem a morderstwem: pierwsze dotyczy czynów popełnionych w afekcie, drugie – z premedytacją.

HANNA MIŁKOWSKA

**TEATR TELEWIZJI: PRAŁAT**

# Piekielne kręgi prawdy

☛ **PRAŁAT PO 13.04**  
**godz. 20.30 TVP 1**

Spektakl rozpoczyna się w nieco przewrotny sposób. Diabeł jest zbulwersowany dochodzącymi do niego pogłoskami, że Teatr Telewizji przygotowuje premierę sztuki „Prałat” o księdzu Henryku Jankowskim. Przybywa więc na Woronicza, żeby przedyskutować z dyrekcją tę sprawę. A ponieważ to nie

jest program publicystyczny, a współczesny spektakl, więc dyskusja ta przybiera formę wielobarwnych i przerysowanych obrazów, które mają ilustrować kolejne kręgi piekielne rzeczywistości i debaty publicznej, dotyczącej tematów trudnych i bolesnych. W rolach głównych zobaczymy Juliusza Chrzastowskiego, Dawida Ogrodnika i Mateusza Bernackiego. **ILE**



Podczas kolejnego wezwania Britney znów spotka Patrycję.

Rozzłoszczona dziewczyna ostrzeże Kowalczyk, że ona też jest w niebezpieczeństwie.

**NA SYGNALE**

## Na celowniku przemytników!

☛ **NA SYGNALE PO 13.04**  
**godz. 21.55 TVP 2**

Podczas kolejnej zmiany Britney (Paulina Żwirz) znów spotka dziewczynę, której pomogła na lotnisku. Okazuje się, że Patrycja (Zofia Opławska) wciąż jest na celowniku przemytników. Po tym, jak przypadkowo spotkała ich na ulicy, została przez nich porwana, pobita, odurzona i trzymana

w zamknięciu. Po przyjeździe ratowników półprzytomna i bliska hysterii Patrycja ostrzeże Kowalczyk, że jej również grozi niebezpieczeństwo. Kiedy karetka przewiezie dziewczynę do szpitala, Britney pozna prawdę. Dowiaduje się, że w tym wszystkim chodzi o maskotkę, którą Patrycja zostawiła w toalecie na lotnisku, mającą dla przemytników ogromną wartość. **JP**



**Nowość w TV!**

Dawid Ogrodnik wcieli się w spektaklu w różne postaci.



Dłoń to wyjątkowa część ludzkiego ciała. Nowoczesne protezy przywracają funkcje dłoni.

**REKA - OD DOTYKU DO TRIUMFU**

## Fenomen dłoni

☛ **REKA - OD DOTYKU DO TRIUMFU PO 13.04**  
**godz. 15.50 TVP DOKUMENT**

Fascynująca opowieść o ludzkich rękach. Zbudowane są z 27 kości i są niezwykle wszechstronne. Mimo ery komputerów i telefonów ich zdolności motoryczne i sensoryczne pozostają niezastąpione. Dłonie pozwalają podnosić, chwycić, pisać z precyzją, przemieszczać

się z gracją po klawiszach fortepianu. Ich znaczenie doceniamy szczególnie po urazach i w chorobie. Dłonie pełnią również rolę narządów zmysłów, co pomaga osobom niedowidzącym w codziennym życiu. Film opowiada też o zaawansowanych protezach mających na celu przywrócenie funkcji palców osobom, które straciły ręce w wyniku wypadku lub amputacji. **MP**

REKLAMA

## Kryminalne zagadki Wenecji



Zakochaj się w pełnej weneckich tajemnic serii kryminalnej **Donny Leon** i sięgnij po najnowsze śledztwo komisarza Brunettiego w powieści „Kto sieje wiatr”!

TVP 1 TVP 1 DV3 T2

- 6.00 **Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.25 **Akacja 38** (834) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 **Studio Raban** – magazyn dla młodzieży, Polska
- 8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 **Pogoda Info**
- 8.25 **Zaraz wracam 2** (107) – serial obyczajowy, Polska 2025
- 9.00 **Ranczo** (2): Goście z zaświatów – serial komediowy, Polska 2006
- 10.05 **Komisarz Alex** (11): Śmierć w parku – serial kryminalny, Polska 2012
- 11.05 **Ojciec Mateusz 9** (116): Pluskwa – serial kryminalny, Polska 2013
- 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 **Złoty chłopak** (267) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.15 **Reporterzy** – magazyn reporterów
- 15.35 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.05 **Dziedzictwo** (888) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 **Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 17.55 **Klan** (4693) – telenowela, Polska 2026
- 18.20 **Zaraz wracam 2** (108) – serial obyczajowy, Polska 2025 (patrz obok)
- 18.55 **Akacja 38** (845) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 **Program informacyjny 19.30**
- 19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



18.20 OBYCZAJOWY

**Zaraz wracam 2** (108) Filar ogłasza reaktywację klubu „Niezałezni”. Kamil, tuż przed wyjazdem, ostrzega Marię (Dominika Lignicka, zdj.), że ekspertyzy przygotowane przez Krystynę są sfalszowane. Filarowa wyjawia Zbyszowski, że inwestorem jest Aleksander Rawiczewski. **35 min**



20.30 TEATR TV

**Pralat** Diabeł, oburzony zapowiedzią premiery „Pralata” w Teatrze Telewizji, przybywa na Woronicza, by skonfrontować się z dyrektorką. To początek podróży przez trudne i bolesne aspekty rzeczywistości. Spektakl Marcina Libera, m.in. z Dawidem Ogrodnikiem (zdj.), igra z granicą między fikcją a prawdą. **50 min**

TVP 2 TVP 2 DV3 T2

- 4.35 **Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 5.30 **M jak miłość** (1733) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.25 **Rodzina (nie od) święta:** Jak uczyć dzieci cierpliwości w czasach natychmiastowej gratyfikacji? – magazyn religijny, Polska 2024
- 6.55 **Barwy szczęścia** (3356) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 **Pytanie na śniadanie Okrasa łamie przepisy:** Potrawy inspirowane kwaśnicą – magazyn kulinarny, Polska 2026 (patrz obok)
- 12.15 **Prawosławne nabożeństwo wielkanocne** – program religijny
- 13.15 **Panna młoda** (68) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 **Na sygnale** (878): Bracie, co z tobą? – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (368) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022. Jana nie może wybaczyć Currowi, że ukrywał prawdę o ojcu. Opuszcza pałac i spędza noc u Ramony, budząc niepokój brata. Pelayo dostaje tajemniczy list zapowiadający kłopoty. **55 min**
- 16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 16.35 **Familiada** – teleturniej
- 17.20 **Panna młoda** (69) – serial obyczajowy, Turcja 2024. Cihan zabiera Hancer na noc do rezydencji. Derya podkrada jedzenie z jej lodówki. Cihan zaprasza też żonę na promocję dywanów. **55 min**
- 18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 **Barwy szczęścia** (3356) – serial obyczajowy, Polska 2026



11.40 KULINARNY

**Okrasa łamie przepisy** Karol Okrasa (zdj.) sięga po klasyczną kwaśnicę. Pokazuje, jak wiele inspiracji kryje ta zupa. Na jej bazie przygotowuje kilka autorskich dań. Udowodni, że kapusta kiszona i aromatyczny wywar mogą stać się punktem wyjścia do nowoczesnych interpretacji. **35 min**



20.55 OBYCZAJOWY

**M jak miłość** (1924) Aneta (Ilona Janyst, zdj.) i Olek jadą na ślub Kasi i Mariusza, na którym nie wszystko idzie po myśli narzeczonych. Problemy z tortem i kwiatami potęgują napięcie. Atmosfera pogarsza się, gdy Jakub dzwoni do byłej żony. Marcin zmienia pracę. Nieświadoma Kama (Michalina Sosna, zdj.) zamierza wrócić na Śląsk. **60 min**

- 20.05 **Barwy szczęścia** (3357) – serial obyczajowy, Pol. 2026
- 20.40 **Kulisy serialu „M jak miłość”** – cykl fel., Polska
- 20.55 **M jak miłość** (1924) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.55 **Na sygnale** (879, 880) – serial fabularno-polskum., Pol.
- 22.55 **Na przekór losowi** (6) – obycz., Wł./Fr./Niemcy 2024
- 23.55 **Aida** – film wojenny, FILM Austria/Bośnia i Hercegowina/Francja 2020, reż. Jasmina Žbanić, wyk. Jasna Djuricic, Izudin Bajrovic, Boris Ler, Dino Bajrovic (patrz obok)
- 1.50 **Cztery pory roku w Hawanie** (1) – serial kryminalny, Kuba/Hiszpania 2016, wyk. Jorge Perugorria, Mario Guerra
- 2.50 **Akacja 38** – telen., Hiszp.
- 3.45 **Rodzinka.pl** – kom. ▶ 4.15



22.15 DOKUMENT

**Las katyński** Reżyser przypomina o mordzie dokonanym przez NKWD. Widzowie usłyszą relacje ludzi, którzy przeżywali w obozach w Koziełsku, Starobielsku i Ostaszkowie oraz członków Rodziny Katyńskiej. **70 min**

POLSAT DV3 T2

- 4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 **Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 **Malanowski i partnerzy** (224, 225): Zabójcza obsesja; Bez ojca – serial fab.-dokumentalny, Polska 2010
- 9.30 **Trudne sprawy** (1030, 1031) – serial paradokumentalny, Polska 2021
- 11.35 **Gliniarze** (709-711) – serial paradokumentalny, Polska 2022
- 14.40 **Dlaczego ja?** (1545): Siła fejka – serial paradokumentalny, Polska 2026
- 15.50 **Wydarzenia**
- 16.15 **Pogoda**
- 16.20 **Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 **Na ratunek 112** (1142): W zamknięciu – serial paradokumentalny, Polska 2026. Nina jest w dziewiątym miesiącu ciąży i planuje ślub z Juliuszem. Jego była partnerka knuje intrzy. Chłopak chce wyjaśnić sprawę. Zamyka się z Niną w mieszkaniu. Wówczas zaczyna się poród. **30 min**
- 17.00 **Gliniarze** (1182): Usterka – serial paradokumentalny, Polska 2026. Olgierd i Natalia prowadzą śledztwo w sprawie śmierci hydraulika. Mieszkaniec, w którym znaleziono ciało, jest wynajmowane. Dzień wcześniej fachowca wezwano do naprawy kranu. **60 min**
- 18.00 **Pierwsza miłość** (4194) – serial obyczajowy, Polska 2026. Po dziesięciu latach Paweł wychodzi z więzienia. To jednak nie koniec koszmaru. Prokurator żąda łapówki. **50 min**
- 18.50 **Wydarzenia**
- 19.18 **Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 **Sport, Pogoda**
- 19.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



20.30 REALITY SHOW

**Farma** (191) Uczestnicy tęsknią za bliskimi. Niektórzy stają się łatwym celem w grze o przetrwanie. Niespodziewane spotkanie wprowadza świeżą energię. Ilona i Milena Krawczyńskie oraz Marcelina Zawadzka (wszystkie na zdj.) wprowadzają nowych śmiaków. **70 min**



21.40 FILM SF

**Venom 3: Ostatni taniec** Eddie Brock (Tom Hardy, zdj.) i żyjący w nim symbiot do-wiadują się, że pierwszy z nich został uznany za głównego podejrzanego w sprawie rzekomej śmierci detektywa Patrycka Mulligana (Stephen Graham) i jest ściągany przez FBI. Muszą się ukrywać. Podąża za nimi wysłannik potężnego Knulla. **135 min**

- 20.10 **Sport, Pogoda**
- 20.30 **Teatr Telewizji: Pralat** – teatr TV, Polska 2026, reż. Marcin Liber, wyk. Juliusz Chrzęstowski, Dawid Ogrodnik, Mateusz Bernacki, Dagna Dywicka (patrz obok)
- 21.20 **Postscriptum: „Pralat”** – wywiad, Polska 2026
- 22.15 **Świat bez fikcji: Las katyński** – film dokumentalny, Polska/Francja 1990 (patrz obok)
- 23.25 **Balans bieli** – program religijny, Polska 2023-2026
- 0.10 **Kto ratuje jedno życie.** FILM **Bracia** – dramat obyczajowy, Polska 2021, reż. Łukasz Ostalski
- 1.45 **Sułtani westernu** – komedia przygodowa, USA 1991, reż. Ron Underwood
- 4.20 **Raport specjalny** – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ 5.05

- 20.30 **Farma** (191) – reality show, Polska 2025 (patrz obok)
- 21.40 **Megahit: Venom 3: Ostatni taniec** – film s.f., USA/Wielka Brytania/Kanada 2024, reż. Kelly Marcel, wyk. Tom Hardy, Chiwetel Ejiofor, Juno Temple, Rhys Ifans (patrz obok) Nominowany do Saturna finał widowiskowej trylogii przedstawiającej perypetie antybohatera z uniwersum Marvela. Tym razem za kamerą stanęła scenarzystka melodramatu „Pięćdziesiątka twarzy Greya”. **135 min**
- 23.55 **Transfer** – thriller, USA 2007, reż. Gavin Hood, wyk. Omar Metwally, Reese Witherspoon, Meryl Streep, Jake Gyllenhaal (patrz obok)
- 2.40 **Klucz do wieczności** – thriller, USA 2015, reż. Tarsem Singh



23.55 THRILLER

**Transfer** Pochodzący z Egiptu chemik (Omar Metwally) zostaje posądzony o zamach. Trafia do tajnego więzienia. Jego ciężarna żona (Reese Witherspoon, zdj.) desperacko próbuje ustalić, co się z nim stało. **165 min**

TVN	TVN	TV PULS	TVN 7
<p><b>5.40 Uwaga!</b> – magazyn reporterów</p> <p><b>5.55 Ukryta prawda</b> (1606) – serial paradokumentalny, Polska 2024</p> <p><b>6.50 Kuchenne rewolucje</b> (2) – program rozrywk., Pol. 2024</p> <p><b>7.45 Dzień Dobry TVN</b> – magazyn</p> <p><b>11.20 Doradca smaku</b> (12) – magazyn kulinarny, Polska 2026</p> <p><b>11.25 Kuchenne rewolucje</b> (2, 4) – program rozrywkowy, Pol. Ekipa odwiedza Puławy. Niedaleko od centrum miasta miłości się restauracja Cudnie. Lokal prowadzą Karolina i Damian. Sala świeci pustkami, dziennie zjawia się tam średnio pięciu gości. <b>135 min</b></p> <p><b>13.40 Ukryta prawda</b> (1722, 1723) – serial paradokumentalny, Polska 2025 Emilia pracuje w telefonie zaufania. 17-letnia Lena wyznaje, że padła ofiarą gwałtu. Emilia zachęca ją do zgłoszenia sprawy na policję. Prawda dotycząca sprawcy jest dla kobiety szokująca. <b>125 min</b></p> <p><b>15.45 Młode gliny</b> (41) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)</p> <p><b>16.50 Szpital św. Anny</b> (105) – serial obyczajowy, Polska 2026 Na oddziale kardiologii przebywa piłkarz, u którego doszło do zatrzymania krążenia. Obawia się, że będzie musiał skończyć karierę. Rogowski jest stażystą diagnozującą ofiarę wypadku w stolarni. <b>65 min</b></p> <p><b>17.55 Detektywi</b> (299) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Katarzyna Kowalik dostaje wiadomość o porwaniu młodej kobiety przez byłego skazańca. Detektywom udaje się dotrzeć do sprawcy, który odurzył swoją ofiarę środkami nasennym i planował wywieźć taksówką. <b>65 min</b></p> <p><b>19.00 Fakty</b></p> <p><b>19.35 Sport, Pogoda</b></p> <p><b>19.55 Uwaga!</b> – magazyn reporterów</p>	 <p><b>15.45 KRYMINALNY</b></p> <p><b>Młode gliny</b> (41) We wsi niedaleko Zagadowa zostaje znaleziony pobity do nieprzytomności nastolatek, Antos Wróbel. Mieszkańcy miejscowości podejrzewają o napad mężczyznę, który mieszka samotnie w lesie i zaczyna dzieci. Okazuje się, że chłopiec był zamieszany w handel narkotykami. <b>65 min</b></p>  <p><b>20.15 OBYCZAJOWY</b></p> <p><b>Na Wspólnej</b> (4193) Darek (Michał Mikołajczak, zdj.) jest załamany decyzją o wydziedziczeniu. Kasia (Julia Chatys, zdj.) wierzy, że jego rodzinne relacje ulegną poprawie, kiedy tylko wyjdą na jaw podłe kłamstwa Kaliny. Tymczasem Lucy nie daje szansy zauroczonemu nią Ignacemu. Ten zauważa ją w objęciach swojego ojca. <b>35 min</b></p>  <p><b>22.40 SENSACYJNY</b></p> <p><b>John Wick</b> Platyn zabójca Wick (Keanu Reeves, zdj.) porzucił krwawy fach z miłości do żony. W noc po jej pogrzebie bandyci napadają na jego dom, kradną samochód i zabijają ukochanego psa. Wick szuka odwetu. <b>120 min</b></p>	<p><b>6.00 Nash Bridges</b> (112, 113): Ratuj mnie; Coś pożyczonego – serial sensacyjny, USA 2001</p> <p><b>8.00 Kobra – oddział specjalny</b> (13, 14): Wielki powrót; Księżniczka – serial sensacyjny, Niemcy 2012-2013 Muzycy zespołu Brushes grają koncert w świeczkami pustkami klubie. Za kulisami dochodzi do zbrodni. Zostaje zamordowana Lisa Schmidt, była żona piosenkarza Toma oraz dawna fanka grupy. <b>120 min</b></p> <p><b>10.00 Triumf miłości</b> (103, 104) – serial obyczajowy, Meksyk 2010</p> <p><b>12.00 Nie igraj z aniołem</b> (52) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Terapia Juana Miguela pomaga Vivianie. San Roman pyta żonę, co się z nią działo od dnia wypadku. Leopardo rozmawia z Cosme o swojej tragicznej miłości. <b>60 min</b></p> <p><b>13.00 Wspaniałe stulecie 2</b> (77) – serial kostiumowy, Turcja 2011-2012</p> <p><b>14.00 Przepis na zbrodnię</b> (15): Papamobile – serial kryminalny, Polska 2026 Załamany Morda postanawia odebrać sobie życie. Przed skokiem z okna powstrzymuje go ksiądz. Wdzięczny mężczyzna obiecuje mu, że będzie pilnował jego drogiego auta, wypożyczonego z kurii. <b>60 min</b></p> <p><b>15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13</b> (690) – serial obyczajowy, Polska 2023</p> <p><b>16.00 Ranczo 10</b> (122, 123): Wszystko jest teatrem; Depresja biskupa – serial obyczajowy, Polska 2016 Wraz ze wzrostem poparcia w senatorze następuje niezwykła przemiana. Klaudia rozpoczyna akcję edukacji kulturalnej mieszkańców. Grażyna coraz bardziej panoszy się w dworcu. <b>120 min</b></p> <p><b>18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18</b> (980, 981) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)</p>  <p><b>20.00 THRILLER</b></p> <p><b>Pasażer</b> Agent Jacques Kristoff (Jean-Claude Van Damme, zdj.) zostaje odwołany z urlopu. Musi ochraniać Galię (Laura Harring) podczas podróży z Bratyslawy do Monachium. Przewozi ona fiolki z wirusem czarnej ospy. Pociąg atakuje terroryści, którzy chcą przejąć transport. Jedna z próbek zostaje rozbita. <b>115 min</b></p>  <p><b>23.55 SENSACYJNY</b></p> <p><b>Porwanie</b> Nastolatek Nathan (Taylor Lautner, zdj.) znajduje swoje zdjęcie z dzieciństwa na stronie internetowej poświęconej osobom zaginionym. Podejrzewa, że został porwany. Jest zmuszony uciekać. <b>125 min</b></p>	<p><b>5.25 Ten moment</b> (50) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016</p> <p><b>5.55 Szkoła</b> (570-572) – serial paradokumentalny, Polska 2018</p> <p><b>8.45 Ukryta prawda</b> (1273, 1172, 1173) – serial paradokumentalny, Polska</p> <p><b>11.55 W-11 – Wydział Śledczy</b> (909-911) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012 (patrz obok)</p> <p><b>14.00 Detektywi</b> (58): Opiekunka – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024</p> <p><b>15.00 Szpital św. Anny</b> (96) – serial obyczajowy, Polska 2026</p> <p><b>16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska</b> (592): Śmiech przez łzy – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011</p> <p><b>17.00 Zapisane w gwiazdach</b> (20): Nigdy Ci nie wybaczę – serial paradokumentalny, Polska 2023 Piotr zrywa ze swoją dziewczyną, Kamiłą. Ta w zemście przeklina byłego partnera oraz jego rodzinę. W kolejnym roku u mężczyzny nie dzieje się najlepiej. Jego babcia łamie nogę, a sklep rodziców prawie bankrutuje. <b>60 min</b></p> <p><b>18.00 Opowieści małżeńskie 2</b> (5) – serial paradokumentalny, Polska 2022 Marcin wyznaje żonie, Ewelinie, że chce rozwodu. Uważa, że od dawna im się nie układa. Kobieta jest w szoku, nie zamierza słuchać o rozstaniu. Sytuacja komplikuje fakt, że para wychowuje nastoletniego syna. <b>60 min</b></p> <p><b>19.00 Ukryta prawda</b> (1467) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Alina jest przesładowana przez byłego partnera, który nie pogodził się z ich rozstaniem. Wyśmiewa on jej obecnego ukochanego, a ten nie potrafi odpowiedzieć agresorowi w zdecydowany sposób. Kobieta postanawia zawiadomić policję o stalkingu. <b>60 min</b></p>  <p><b>11.55 FAB-DOKUM.</b></p> <p><b>W-11 – Wydział Śledczy</b> (909-911) Sebastian Wątroba (zdj.) i Rafał Kopacz prowadzą śledztwo w sprawie morderstwa 30-letniej kobiety. Sąsiad ofiary rzuca oskarżenie na nieznanego, którego widział przed domem. Okazuje się jednak, że on sam staje się jednym z podejrzanych. <b>125 min</b></p>  <p><b>20.00 REALITY SHOW</b></p> <p><b>Hotel Paradise 12</b> (25) W programie nie brakuje emocjonujących pojedynków o pozostanie w rywalizacji. Ostatnio, po wyeliminowaniu Weroniki, jedna z najbardziej zgranych par została rozbita. Edyta Zając (zdj.) dała uczestnicze kwadrans na spakowanie się i opuszczenie hotelu. Przed widzami kolejne zwroty akcji. <b>60 min</b></p>  <p><b>21.00 SENSACYJNY</b></p> <p><b>Batman: Początek</b> Millioner Wayne (Christian Bale, zdj.) od lat podróżuje po świecie. W Azji opanowuje sztuki walki. Gdy wraca do Gotham, ukryty pod maską Człowieka Nietoperza, wypowiada wojnę bandytom. <b>175 min</b></p>
<p><b>20.15 Na Wspólnej</b> (4193) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)</p> <p><b>20.50 The Floor</b> – teleturmiej, Pol.</p> <p><b>21.30 Bitwa o gości</b> (6) – reality show, Polska 2026</p> <p><b>22.40 John Wick</b> – film sensacyjny, USA 2014, reż. Chad Stahelski, wyk. Keanu Reeves, Michael Nyqvist, Alfie Allen, Willem Dafoe (patrz obok)</p> <p><b>0.40 Nico: Ponad prawem</b> – film sensacyjny, USA/Hongkong 1988, reż. Andrew Davis</p> <p><b>2.50 Co za tydzień</b> – magazyn kulturalny, Polska 2026</p> <p><b>3.25 Uwaga!</b> – mag. reporterów</p> <p><b>3.40 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10</b> (18) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010</p> <p><b>4.25 Jak to jest zrobione?</b> – serial dokum., Kanada 2013</p> <p><b>4.55 Nauka jazdy 5</b> (25) – pr. rozrywk., Polska 2022</p>	<p><b>20.00 Pasażer</b> – thriller, USA/Arabia 2002, reż. Bob Misirovski, wyk. Jean-Claude Van Damme, Tomas Arana, Laura Harring, Susan Gibney (patrz obok) Światowa premiera odbyła się w Cannes. W Polsce film był też emitowany pod tytułem „Pociąg strachu”. <b>115 min</b></p> <p><b>21.55 Smak zemsty.</b></p> <p><b>Peppermint</b> – thriller, Hongkong/USA/Chiny 2018, reż. Pierre Morel</p> <p><b>23.55 Porwanie</b> – film sensacyjny, USA 2011, reż. John Singleton, wyk. Taylor Lautner, Lily Collins, Alfred Molina, Michael Nyqvist (patrz obok)</p> <p><b>2.00 Dzielnica strachu</b> (452) – krym., Polska 2025-2026</p> <p><b>3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18</b> (977) – serial obyczajowy, Polska 2026</p>	<p><b>20.00 Hotel Paradise 12</b> (25) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)</p> <p><b>21.00 Batman: Początek</b> – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2005, reż. Christopher Nolan, wyk. Christian Bale, Michael Caine, Liam Neeson, Katie Holmes (patrz obok)</p> <p><b>23.55 Włoska robota</b> – film sensacyjny, USA/Francja/Wielka Brytania 2003, reż. F. Gary Gray</p> <p><b>2.15 Skok na głęboką wodę</b> (6) – program rozrywkowy, Polska 2026</p> <p><b>3.05 Mówię Wam 4</b> (9) – program kulturalny, Polska 2026</p> <p><b>4.00 Usterka 11</b> (1) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.</p> <p><b>4.35 Dorota was urządzi!</b> (11) – program rozrywkowy, Polska 2014</p>	<p><b>20.00 Batman: Początek</b> – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2005, reż. Christopher Nolan, wyk. Christian Bale, Michael Caine, Liam Neeson, Katie Holmes (patrz obok)</p> <p><b>21.00 Sensacyjny</b></p> <p><b>Batman: Początek</b> Millioner Wayne (Christian Bale, zdj.) od lat podróżuje po świecie. W Azji opanowuje sztuki walki. Gdy wraca do Gotham, ukryty pod maską Człowieka Nietoperza, wypowiada wojnę bandytom. <b>175 min</b></p>

TVP 3 TVP 3 D3 HD

9.05 Przed ekranem - mag. 9.25 Mikrokosmosy - mag. 10.00 Złoty chłopak (127) 11.00 Regiony na TAK - mag. 11.30 Wiosna na ROD'os 12.00 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie - publ. 12.30 Okrasa lamie przepisy 13.00 Agrobiznes - mag. 13.30 Rozmowy (nie) wygodne - pr. publicyst. 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

TVP POLONIA TVP POLONIA

13.50 Ci cholerni Polacy. Lotnictwo polskie 1939-1945 (6) - cykl dok. 14.10 Kulturalni - magazyn 15.00 Serwis Info - pr. inform. 15.10 Kiedys to bylo... - mag. 15.40 Hity i historie gwiazd 16.00 Zaraz wracam 2 (69) 16.30 Barwy szczęścia (3289) 17.00 Teleexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Teleexpress Extra - inf. 18.15 Słownik polsko@polski (685) - talk-show, Polska 18.45 Panorama 19.20 Polacy światu 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia - pr. publ. 20.10 Sport, Pogoda

TV 4 D3 HD

6.00 Strażnik Teksasu (10, 11) - serial sensacyjny 7.55 Bogaty dom - biedny dom (14,1) - reality show 8.55 Policjantki i Policjanci (386, 387) - serial obycz. 10.55 Na ratunek 112 (1143, 442) - serial paradokumentalny, Pol. 11.55 Diaczej ja? (1547) - serial paradokumentalny 12.55 Trudne sprawy (1025-1027) - paradok. 15.55 Łowcy skarbowi. Kto da więcej? (542, 543) - reality show, Pol. 2025 18.00 Policjantki i Policjanci (1400, 1401) - obycz., Pol. 20.00 Uroczysko (233) - serial kryminalny, Polska 2026

PULS 2 D3 HD

9.50 Język i Przyjaciele 10.00 Spidey i superkumple 11.00 Gigantozaur 2 - anim. 11.25 Dinopociąg 2 - anim. 11.55 Śmerty - serial anim. 13.00 Gumisie 6 - serial anim. 14.00 Kacze opowieści 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot - serial anim. 16.00 Superthings: Kazoom Power - serial anim. 16.15 Fineasz i Ferb - anim. 16.50 Marta mówi - anim. 17.10 Superkoty - serial anim. 17.45 Swinka Peppa 2 - anim. 17.50 Bing 4 - serial anim. 18.20 Masza i Niedźwiędź 8 18.35 Myszka Miki: Frajdomek 2 - anim.

TVP ROZRYWKI TVP ROZRYWKI

6.10 Zakochaj się w Polsce (165) - magazyn 6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.15 Okrasa lamie przepisy 8.20 Familiada - teleturniej 8.55 Va banque - teleturniej 9.30 Kolo fortuny - telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada - teleturniej 13.15 Zmiennicy (3) - kom. 14.15 Rodzinka.pl (129, 130) - serial kom., Polska 2013 15.25 Program rozrywkowy 15.50 Kocham Cię, Polsko! (5) 17.25 Va banque - teleturniej 18.00 Kolo fortuny - telet., Pol. 18.40 Okrasa lamie przepisy 19.45 Makłowicz w podróży 20.25 Postaw na milion

TTV HD D3 HD

6.00 Express - pr. inform. 6.20 DeFacto 13 (3) 6.50 Diabelnie boskie (5) 7.20 Ukryta prawda (1159) 8.20 Kartoteka 7 (3, 4) 10.30 Detektywi (156, 296) 12.30 Zakup w ciemno 2 (22) 13.30 Zakup w ciemno 6 (36) 14.30 Kartoteka 2 (5, 6) 16.45 Express - pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Idź na całość 2 (13) 18.10 Żony Podlasia 3 (10) 19.05 Zakup w ciemno extra (26) - reality show, Polska 19.45 Express, Pogoda - inf. 20.05 Zakup w ciemno 7 (25) 21.05 Zakup w ciemno extra (25) - reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda - inf.

PROGRAM INFORMACYJNY



20.00 Dziennik regionów Reportery prezentują najważniejsze 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 (128) 23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 20.25 Panorama informacyjny 19.30 0.45 Panorama dnia - pr. inf. 1.20 Kryminalna siódemka

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

WOJENNY



20.25 Czas honoru (74) - Pol. Lars Rainer dowiaduje się, że Amerykanie odnaleźli już Blachnicki'ego, więc on nie jest już potrzebny. Musi się ratować. Wcześniej jednak chce odzyskać swoją własność. 55 min

21.20 Stawka większa niż życie (10) - wojenny, Pol. 22.20 Jerzy „Dudaś” Matuszkiewicz - wspomnienie 23.15 Panorama 23.45 Kod bezpieczeństwa 0.15 Moda na język polski (77) - magazyn 0.40 Zaraz wracam 2 (69) 1.10 Opowieści z Greenpointu (1)

KRYMINALNY



20.30 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (1012) - Polska 2026 Słoń, przyjaciel Walczaka, zostaje zatrzymany za kradzież kryptowalut. Dowody obciążają go, ale Kuba i Iza wątpią w jego winę. Pojawia się trop Wareckiej, eksperti od cyberbezpieczeństwa. 60 min

21.30 Sprawiedliwi. Trójmiasto (129) - krym. 22.40 Co kryje się pod powierzchnią - horror s.f., USA 2020 0.25 Love Island. Wyspa miłości (20) 1.30 Hardkorowy lombard (135, 136) - serial dok. 2.40 Interwencja - mag.

KRYMINALNY



19.00 Don Matteo: Boski detektyw 13 (5) - Włochy 2022 Zaginięcie księdza ze Spoleto wprowadza zaskoczenie i zamęt. Sytuację dodatkowo komplikuje przybycie nowego proboszcza, don Massimo. Przybysz skrywa pewną tajemnicę. 60 min

20.00 Przepis na zbrodnię (20) - serial krym., Polska 21.00 Dzielnica strachu 10 (456, 457) - serial krym. 23.00 Wstydlive chorooby 7 (1, 2) - dok., Wlk. Bryt. 1.00 Dzielnica strachu 10 (454) - serial krym., Polska 2.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (421) - obycz.

KOMEDIOWY



22.10 Rodzinka.pl (19) Jesienią Boscy przygotowują ubrania na chłodniejsze dni. Tomek nie chce chodzić w kurcie z zeszełogą szoną. Kuba nie będzie nosić ubrań po kuzynie. Kacperek znowu dostał odzież po bracie. 40 min

22.50 The Voice Kids 9 (11, 12) - widowisko, Polska 2026 1.10 Kolo fortuny - teleturniej, Polska 2025 2.30 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (25) - pr. rozrywk., Polska 2022 3.40 Do śmiechu! (70) - rozr., Polska 2024-2026 4.40 Raz, Dwa, Trzy na dobry wieczór - widowisko, Polska 2024

ROZRYWKI



22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (8) Katarzyna i Andrzej Gąsienicowie (oboje na zdj.) wraz z innymi uczestnikami programu najpopularniejszego i najśmiesznieszego programu telewizyjnego. Nie szczędzą trafnych uwag i żartów. 80 min

23.20 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (12) - pr. rozrywk., Pol. 2024 0.20 Kanapowczynie 3 (7) 1.20 99 - Gra o wszystko. VIP 6 (6) - pr. rozr., Polska 2.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (6, 7) - serial fabularno-dokum. 3.30 Wyburzaczki (9, 10) 4.40 Nauka jazdy 6 (4) - rozr.

TVP 3 TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.35 DorastaMy 17.55 Tatarskie wieści 18.05 Ogród i nie tylko 18.15 Podlaskie historie 18.30 Obiektwy 18.50 Gość „Obiektwy” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Rezonans polityczny 21.00 Tym żyje wieś 21.20 Gość „Obiektwy” 21.30 Obiektwy BYDGOSZCZ 16.45 Las jaki jest 17.00 Desant 17.30 Studio polityka 18.15 Liga na skrót 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 GDĄSK 16.45 Droga 17.30 Zawodowy 17.50 Och, ta polityka 18.30 Panorama 19.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.30 Panorama KATOWICE 16.46 Dej pozor 17.15 Dzień z bliska 17.50 Święta wojna 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 19.00 Wieczorne wiadomości sportowe 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności KRAKÓW 16.48 Kadry z przeszłości. Archiwum TVP Kraków 17.06 Pełnosprawny 17.30 Magazyn medyczny 17.45 Początek tygodnia 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Nowohucka kronika filmowa 21.03 Wykrywasz kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia 17.55 Reportaż. Żubelskiego 18.10 Studiu w Lublinie 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 21.02 Który Jesteś 21.15 Gość „Panoram” 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ

17.15 Prosto z lasu 17.30 Agroexpress 17.45 Polityczna dogrywka 18.15 Reportaż 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Pracownia reportażu 21.00 Słodko gorzka 21.15 Idź się zbadać 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAŃ 17.00 Wspólne populudnie 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne populudnie 18.30 Teleskop 19.02 Pociąg do Wielkopolski 19.19 Zauki ziemiosła 21.01 Sportowy weekend 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.00 Konkrety i opinie 18.00 Odkrywanie Podkarpacia 18.30 Aktualności 19.01 Sport - wydarzenia i komentarze 21.00 Wykrywasz kłamstw 21.31 Aktualności SZCZECIN 17.30 Przegląd tygodnia 17.45 Niedziakowskiego 24a 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Magazyn sportowy 21.00 Wokół nas 21.08 Barka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 16.45 Dobrego dnia 16.58 Dobrego dnia 17.21 Spacerowy okiem 17.35 Reagujemy 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Z boisk i stadionów Warszawy i Mazowsza 19.20 Filmowe spotkania 21.00 Kosciół z bliska 21.30 Kurier Warszawy w Warszawie 21.50 Pogoda WROCLAW 17.09 Magazyn Dolnośląski 17.31 Musimy porozmawiać 18.14 Szlachetne zdrowie 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów” 19.11 Przyszłość jest teraz 21.02 Dlaczego krowa... 21.16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty

TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 7 (92, 93) 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (487, 488) 12.25 Ojciec Mateusz 30 (385) 13.20 Komisarz Alex 5 (65) 14.15 Ranczo 10 (119, 120) 16.10 Gwiazdorska kuchnia Ani - magazyn kulinarny 16.40 Tańcząca ze światem - Malta - magazyn 17.10 Okrasa lamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 18 (233) 19.20 Ranczo 5 (56) - obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (304, 305) 21.25 Ojciec Mateusz 32 (413) 22.20 Tży sekundy - sens., Wlk. Bryt./Kanada/USA 2020 0.25 Pułkownik Kwiatkowski FILM - komediodramat, Pol. 1995 2.40 Polskie drogi (9)

BBC FIRST

11.40 Zagadki doktora Blake'a (1) - serial kryminalny, Australia 2013 12.50 Detektyw z Chelsea (1, 2) 14.50 Ojciec Brown 2 (5) - serial kryminalny 15.50 Lewis 5 (5) - serial krym. 16.50 My Life is Murder 3 (7) 17.50 Morderstwa w Midsomer 8 (1, 2) - serial krym., Wlk. Bryt. 19.55 Śmierć pod palmami 5 (6) - krym., Wlk. Bryt./Fr. 21.00 Śmierć pod palmami 15 (5) - serial kryminalny 22.05 Ellis (2) - serial kryminalny 0.00 Zabójcze arcydzieła (4) 1.00 Śmierć pod palmami 5 (6) - krym., Wlk. Bryt./Fr.

TVP KULTURA

11.25 Gwiazdza szeryfa FILM - western, USA 1957 13.05 Na zawsze melomani 14.40 W drogę! - komediodramat, Iran 2021 16.25 Theloni (9) - serial obycz. 17.25 Tygodnik kulturalny 18.20 Pozostawiacze zaginionych dzieł sztuki (6) - serial dok., Wlk. Bryt. 19.00 Fryderyk jazzowe 2026 20.15 Człowiek ze złotym pistoletem - film sensacyjny, Wielka Brytania 1974 22.30 Porozmawiamy szczerze - magazyn kult. 23.10 Wzroć panią Daisy FILM - komediodramat, USA 1989 1.00 Dzień z życia artysty (9) 1.40 Krwawe gody - film muz., FILM Francja/Hiszpania 1981

ROMANCE TV

14.20 Poślub mnie w Yosemite FILM - komedia romantyczna, USA 2022, wyk. Cindy Busby 16.05 Kryminal z Bolzano FILM - piąte przykazanie - film kryminalny, Niemcy 2016 18.00 Śledztwo prowadzi Watzmann (23) - krym. 19.00 Górski lekarz (74) - obycz. 20.00 Wiesnieniczki - możemy FILM inacezej! - komedia, Niemcy 2023 21.55 Dora Heldt: Ucieczka ciotki Inge - komedia romantyczna, Niemcy 2011 23.50 Górski lekarz (74) - obycz. 0.45 Wiesnieniczki - możemy FILM inacezej! - komedia, Niemcy 2023

afena ANTENA HD

10.35 Co Polak potrafi na drodze? (14) - rozr., Pol. 11.35 Kabaretowy szal (14) 12.35 Winnice miłości (29) 13.50 77 TV 2 (2) - pr. rozr., Polska 14.50 Niezwykły dr Pol (5, 10) 16.50 77 TV 5 (3) - pr. rozr., Polska 17.50 Gdzie tu coś zjeść? 18.45 Morderstwa w Paryżu 8 (2) - serial kryminalny, Fr. 19.58 Czas na pogodę - pr. inf. 20.10 Morderstwa w Paryżu 8 (3) - serial kryminalny, Fr. 21.15 Balthazar: Śledczy fenomen 5 (3) - krym., Fr. 22.35 Detektywi z Bordeaux 5 (1, 2) - serial krym., Fr./Bel. 1.05 Uprowadzona Elizabeth FILM Smart - dramat biograficzny, USA 2017 2.50 77 TV 2 (18) - pr. rozr., Pol.

COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele (17-22) - kom. 11.55 Teoria wielkiego podrywku 3 (1-6) - kom. 14.30 Dwóch i pół 6 (6-9) - kom. 16.30 Przyjaciele (23, 24) - kom. 17.30 Przyjaciele 2 (1-4) - kom. 19.30 Duchy (1, 2) - serial fantasy 20.30 Teoria wielkiego podrywku 3 (10-12) - kom. 22.00 The Office PL 4 (3, 4) 23.05 Comedy Club 9 (4, 5) 0.05 Miasteczko South Park 15 (8, 9) 1.00 Pracownicy 7 (3, 4) - kom. 2.00 Śmiechniej nie będzie 6 (1, 2) - rozr., Wielka Brytania 3.00 Miasteczko South Park 15 (5-7) 4.30 Comedy Club 2 (8) - rozr.

TV 6

6.00 Więzienie (149, 150) - dok. 6.55 Policjantki i Policjanci (584, 585) - serial obycz. 8.55 Kobra - oddział specjalny (127, 128) 10.55 48h. Zaginięci (162-164) 13.55 Policjantki i Policjanci (1136) - serial obycz., Polska 14.55 Kobra - oddział specjalny (129, 130) 17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (83) - sens. 18.00 Strażnik Teksasu (12, 13) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (113-115) 22.55 Łowca pedofilów (137-140) - serial dokum. 0.55 Więzienie (175, 176) - dok. 1.55 Septagón (86-88) - krym. 5.05 Nona i jej córki (2) 5.45 Telezakupy TV Okazje

TVN FABUŁA

9.50 Przepis na życie 3 (4) 10.50 Szpital św. Anny (30) 11.50 Magda M. 3 (2, 3) - obycz. 13.55 Teraz albo nigdy! 3 (9) 14.55 19+ (712, 713) - paradok. 15.55 Najpiękniejsza muzyka filmowa (2) - pr. rozr., Pol. 16.10 Artystki (2) - pr. rozr., Pol. 17.15 Psi Patrol: Wielki film FILM - anim., USA/Fr./Kan. 2023 19.00 Szpital św. Anny (10) - serial obycz., Polska 2025 20.00 Lara Croft: Tomb Raider FILM - film przygodowy, Wielka Brytania/Niemcy/USA 2001 22.20 Kod dostępu - film FILM sensacyjny, USA 2001 0.25 Sztafeta i cash - komedia FILM kryminalna, USA 2013

**STOPKLATKA**

**6.00 Kabaretowy hity (1)**  
**6.50 Wielkie wyznaczniki (20)**  
**7.55 Wojciech Cejrowski – boso przez świat**  
**9.00 Robert Makłowicz (144, 136) – mag. kulin.**  
**10.50 Wojny magazynowe: Kanada 2 (4)**  
**11.55 Wojny kontenerowe 2 (12, 13) – serial dok., USA**  
**13.00 Katastrofy w przestworzach (9, 10) – serial dok., Kan.**  
**16.00 MacGyver (11, 12) – serial sens., USA/Kanada**  
**18.00 Wojny magazynowe: Kanada (20, 21) – reality show, Kanada 2013**  
**19.05 Wojny kontenerowe 3 – serial dokum., USA 2014**



**20.00** Pogromcy poniedziałków: **Za linią wroga** – Wielka Brytania 2020  
 Podczas II wojny światowej grupa alianctów, do której należał m.in. Kaminski (Ed Westwick, zdj.), zostaje wysłana za linię wroga z zaskakującą misją. Mają uwolnić naukowca z rąk nazistów. **120 min**

**22.00 Bez litości** – serial sens., Kanada/USA 2011  
**23.50 1920 Bitwa** **FILM** **Warszawska** – dramat wojenny, Polska 2011  
**2.35 Sprawa się rypla** – komedia, Polska 1984  
**4.15 Hitler's Coup 1923** – film dokum., Wlk. Bryt.  
**5.35 Odwyk** – film krótkometr.

**POLSAT 2**

**5.50 Wydarzenia**  
**6.30 Nasz nowy dom (226)** – reality show, Polska 2021  
**7.30 Na ratunek 112 (801, 802) – serial paradokumentalny, Polska**  
**8.30 Sekrety rodziny (195-197) – serial paradokumentalny, Polska**  
**11.30 Przyjaciółki (289) – serial obyczajowy, Polska 2024**  
**12.30 Dłaczego ja? (1404, 1405) – serial paradokumentalny, Pol. 2025**  
**14.30 Świat według Kiepskich (50-54) – serial komediowy, Polska**  
**17.00 48h. Zaginięni (231, 232) – serial kryminalny, Polska**



**19.00 Gliniarze (1106)**  
 Na terenie ośrodka czasowego robotnik znajduje zakopane zwłoki. Okazuje się, że to ciało zaginionej młodej kobiety. Oliwier i Krystian muszą odtworzyć wydarzenia sprzed wielu miesięcy. **60 min**

**20.00 Ślad (9) – serial krym., Pol.**  
**21.00 Gliniarze (1038) – serial paradokumentalny, Pol.**  
**22.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (125, 126)**  
**23.00 Świat według Kiepskich (257, 258)**  
**0.00 Ślad (95) O – krym., Pol.**  
**1.00 Zdrady II (23) – paradok.**  
**2.05 Wydarzenia**  
**2.45 Interwencja – mag.**  
**3.00 Ewa gotuje (439, 440)**

**TVP SERIALE**

**5.55 Rodzinka.pl (40) – kom.**  
**6.25 Na sygnale (422, 423)**  
**7.35 Ojciec Mateusz (418)**  
**8.30 Komisarz Alex 22 (270)**  
**9.20 Rodzinka.pl (41) – kom.**  
**9.55 Klan (1391) – telen., Pol.**  
**10.30 Ranczo 4 (40) – obycz.**  
**11.25 M jak miłość (1923)**  
**12.25 Komisarz Alex 25 (312)**  
**13.20 Kulisy serialu „Ojciec Mateusz” – cykl fel.**  
**13.35 Ojciec Mateusz 25 (323, 324) – serial krym.**  
**15.25 Komisarz Alex 22 (271)**  
**16.20 Na sygnale (424, 425)**  
**17.25 Ranczo 4 (41, 42) – serial obyczajowy, Polska 2009**  
**19.30 Ojciec Mateusz 25 (325) – serial kryminalny, Polska**  
**20.30 Ojciec Mateusz 32 (419)**



**21.30 Ranczo 4 (43, 44)** – Polska 2009  
 Czerepach roztacza przed wójtem perspektywę odzyskania władzy w kolejnych wyborach. Mają w tym pomóc techniki psychomanipulacji i inne umiejętności zdobyte na kursie dla spin doktorów. **120 min**

**23.30 Ojciec Mateusz 25 (326) – serial kryminalny, Polska**  
**0.20 Na sygnale (874-878) – serial fab.-dokum., Polska 2026**  
**3.10 Ratownicy (2) – serial obyczajowy, Polska 2010**  
**4.10 Klan (1390, 1391) – telenowela, Polska 2008**  
**5.15 Rodzinka.pl (307) – serial komediowy, Polska 2026**

**KINO POLSKA**

**6.00 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4 (3) – serial dokumentalny**  
**6.25 Kabaretowy rejs (150, 151) – pr. rozrywk.**  
**8.00 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4 (4) – serial dokumentalny**  
**8.35 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.**  
**8.45 Chłopi (1, 2-ost.)** **FILM** – film obyczajowy, 1973, wyk. Władysław Hańcza  
**12.40 Jeśli serce masz bijące** **FILM** – dramat psychologiczny, 1980, wyk. Adam Probosz  
**14.45 Joanna – dramat psychologiczny, 2010**  
**17.05 Pogranicze w ogniu (14, 15) – serial sensacyjny**



**20.00 Dzieci Ireny** **FILM** **Senderowej – USA 2009**  
 Warszawa, 1941 rok. Pielęgniarka Irena (Anna Paquin, zdj.) ma wstęp do żydowskiego getta. Pewnego dnia wyprowadza stamtąd córeczkę jednej z kobiet. Wkrótce ratuje kolejne dzieci. **120 min**

**22.00 Ziarno prawdy – thriller, FILM 2015, wyk. Robert Więckiewicz, Jerzy Trela**  
**0.25 Po miłość O – dramat obyczajowy, 2021, wyk. Jowita Budnik**  
**2.25 Ostatni prom O** **FILM** – dram. obycz., 1989, wyk. Dorota Segda  
**4.25 Obudź się O – dramat obyczajowy, 2022**

**AXN**

**6.00 FBI: International 4 (13, 14) – serial kryminalny**  
**7.30 Agenci NCIS 12 (13, 14) – serial sensacyjny, USA**  
**9.20 Castle 5 (3, 4) – serial kryminalny, USA 2012**  
**11.20 Detektyw Monk (7, 8) – serial kryminalny, USA**  
**13.10 Dr House (13, 14) – serial obyczajowy, USA 2005**  
**15.10 FBI: International 4 (15, 16) – serial kryminalny**  
**17.10 Castle 5 (5, 6) – serial kryminalny, USA 2012**  
**19.05 FBI 3 (15) – serial kryminalny, USA 2020**  
**20.05 FBI 4 (1) – serial kryminalny, USA 2021, wyk. Missy Peregrym, Zeeko Zaki**



**21.05 FBI 6 (13-ost.) – USA**  
 Maggje wraca z urlopu i dołącza do ekipy badającej śmierć kierowcy ciężarówki Lucasa Chandlera. Wkrótce śledczy ustalają, że z jego transportu skradziono skrzynie z granatami termicznymi. **55 min**

**22.00 FBI: Most Wanted 4 (3)**  
**22.55 Castle 5 (5, 6) – krym.**  
**0.40 FBI 3 (15) – serial krym.**  
**1.40 FBI 4 (1) – serial kryminalny, USA 2021, wyk. Missy Peregrym**  
**2.40 FBI 4 (1) – serial krym.**  
**3.35 FBI: Most Wanted 4 (3)**  
**4.25 Zaginiony symbol (1) – serial sensacyjny, USA 2021, wyk. Ashley Zukerman, Eddie Izzard**

**CANAL+ PREMIUM**

**8.45 Łapu-capu**  
**9.00 Królowa chmur – film**  
**FILM** obyczajowy, Polska 2003  
**10.20 Ostatni bój. Legenda 300 Spartan – film dok.**  
**11.15 Przybieleci – film krótkometr., Pol.**  
**11.45 Chopin, Chopin!** **FILM** – dram. biograf., Pol. 2025  
**13.55 The Office Pl. 2 (6, 7)**  
**14.55 Dalajlama. Przez mądrość do szczęścia**  
**16.30 Ultimatum Bourne'a** **FILM** – sens., USA/Niemcy 2007  
**18.25 Łapu-capu**  
**18.30 Premierowa jazda**  
**18.45 Anna Karenina** **FILM** – dramat kostiumowy, Wielka Brytania/USA 2012  
**20.50 Making of – mag. film.**



**21.00 Czarownice Mayfair 2 (1, 2) – USA 2025**  
 Rowan próbuje zrozumieć, kim naprawdę jest jej syn. Tropem obdarzonego potężnymi mocami Lashera niestrudzenie podąża Sip, agent Talamaski. **100 min**

**22.40 Anioły wojny – film**  
**FILM** sensacyjny, USA/Bulgaria 2024, wyk. Eva Green  
**0.20 Egzorcyzm – horror, USA**  
**FILM 2024, wyk. Russell Crowe**  
**1.55 Dwie siostry – dramat**  
**FILM** obycz., Pol./Ukraina 2024  
**3.30 Pan Tadeusz – film**  
**FILM** kostiumowy, Pol./Fr. 1999

**13 ULICA**

**6.40 Kobra – oddział specjalny (3) – sens., Niem.**  
**8.40 Kasandra 9 (4) – krym., Fr.**  
**10.40 Mentalista 6 (13, 14) – serial kryminalny, USA**  
**12.30 Bez śladu 7 (3, 4) – krym.**  
**14.20 Balthazar 4 (1, 2) – krym.**  
**16.20 Kapitan Marleau (1) – serial kryminalny, Fr. 2015**  
**18.20 Mentalista 6 (15, 16) – serial kryminalny, USA**  
**20.10 Bez śladu 7 (5, 6) – serial kryminalny, USA 2008-2009**  
**22.00 Blanca 3 (8) – krym., Wł.**  
**23.05 Metoda Wagnera (10) – serial kryminalny, Fr. 2020**  
**1.05 Kapitan Marleau (1) – serial kryminalny, Fr. 2015**  
**3.05 Balthazar 4 (1, 2) – krym.**  
**5.05 Detektyw z wybrzeża 3 (1) – serial krym., Wlk. Bryt.**

**POLSAT FILM**

**6.05 Drwale i inne opowieści Bieszczadzkie (200-202)**  
**7.25 Doktor Martin (54)**  
**8.30 Przyjaciółki (203, 204)**  
**10.20 Świat według Kiepskich (146, 147, 75, 76, 225)**  
**13.15 Agent i pól – komedia, FILM USA/Chiny 2016**  
**15.40 2012 – film katastroficzny, FILM USA/Kanada 2009**  
**18.50 Z Archiwum X: Chcę** **FILM** **wierzyć – film s.f., USA/Kanada 2008**  
**21.00 Captain Fantastic** **FILM** – komediomedramat, USA 2016  
**23.35 Punisher – film sensacyjny, FILM Niemcy/USA 2004**  
**2.00 Gliniarze (324) – paradok.**  
**3.00 Fala zbrodni (26, 27) – serial sensacyjny, Polska**  
**4.55 Na ratunek 112 (777, 778)**

**HBO**

**9.55 Rodzina Potwornickich** **FILM** – komedia, USA/Węgry 2022  
**11.45 Przepięknie!** **FILM** – komediomedramat, Pol. 2025  
**13.40 Małe kobiety** **FILM** – melodramat, USA 2019  
**15.50 Sprawa Friedy – dramat**  
**FILM** **hist., Szwajcaria 2024**  
**17.40 Noe: Wybrani przez Boga – dramat**  
**FILM** **przgodowy, USA 2014**  
**20.00 Euforia 3 (1) – serial obycz.**  
**21.00 Chętni na seks (7) – kom.**  
**22.00 Rooster (6) – serial kom.**  
**22.30 Wielki powrót 3 (4)**  
**23.05 Wielka, odważna, piękna podróż – dramat**  
**FILM** **fantasy, Irlandia/USA 2025**  
**0.50 Rodzaje zżyłości** **FILM** – komediomedramat, Irlandia/Wielka Brytania 2024

**WARNER TV**

**8.50 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (8) – serial sens.**  
**9.50 Bajer z Bel-Air (9, 10)**  
**10.45 Za głosem serca (59)**  
**11.50 Pełna chata 3 (13, 14)**  
**12.50 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (9, 10) – sens., USA**  
**14.40 Bajer z Bel-Air (6-9-12)**  
**16.35 Pełna chata 3 (13-16)**  
**18.40 Akademia policyjna 3: Powrót do szkoły** **FILM** – komedia, USA 1986  
**20.20 Akademia policyjna 4: Patrol obywatelski** **FILM** – komedia, USA 1987  
**22.00 Geostorm – film s.f., USA**  
**FILM 2017, wyk. Gerard Butler**  
**0.05 Odwet – film sensacyjny, FILM USA/Niemcy 2003**  
**2.10 Batman – film przgodowy, FILM USA/Wielka Brytania 1989**

**Ale kino +**

**9.30 Wolna krowa**  
**10.15 Karen Pirie 2 (1) – krym.**  
**12.05 Vera 4 (4) – krym., Wlk. Bryt.**  
**13.55 Moi synowie – dramat**  
**FILM** **polityczny, Francja/Bel. 2024**  
**16.15 W sieci wojny – thriller, FILM** **USA 2025, wyk. Jake Abel**  
**18.20 Vera 5 (1) – krym., Wlk. Bryt.**  
**20.10 Na fali ryzyka** **FILM** – thriller, USA 2023  
**22.15 Detektyw Surprenant: Morderstwo na wyspie (3, 4) – serial krym., Kanada**  
**0.05 Walden – thriller, USA**  
**FILM 2023, wyk. Emile Hirsch, Shane West**  
**2.10 Minuta ciszy (1) – obycz.**  
**3.10 Ultima Thule – dramat**  
**FILM** **obyczajowy, Polska 2023**  
**4.35 Być kims – film krótkometr.**  
**5.05 Powrót (1) – serial kom.**

**CANAL+ FILM**

**11.45 Pan Tadeusz – film**  
**FILM** **kostium., Pol./Francja 1999**  
**14.15 Trolle – film animowany, FILM** **USA 2016**  
**15.45 Kiler-ów 2-óch** **FILM** – komedia, Polska 1999  
**17.40 Łapu capu – pr. rozr., Pol.**  
**17.45 Notting Hill – komedia**  
**FILM** **romantyczna, USA/ Wielka Brytania 1999**  
**19.45 Łapu capu – pr. rozr., Pol.**  
**20.00 Everest – film katastrof., FILM** **Wlk. Bryt./USA/Islandia 2015**  
**22.00 Droga do Vermiglio** **FILM** – dram. hist., Włochy/ Francja/Belgia 2024  
**23.55 Święta Clare – thriller, USA**  
**FILM 2024, wyk. Bella Thorne**  
**1.25 Wszystkie odcienie** **FILM** **świata – dramat obyczajowy, Indie/Francja/Hol. 2024**

**SCI FI**

**6.00 Kroniki Spiderwick (6)**  
**7.00 Bibliotekarze (7-9)**  
**10.00 Medium 4 (3, 4) – krym.**  
**11.50 Czardziejki 4 (9, 10)**  
**13.40 Grimm (5, 6) – serial fantasy**  
**15.30 Medium 4 (5, 6) – krym.**  
**17.20 Czardziejki 4 (11, 12) – serial fantasy, USA 2002**  
**19.10 Grimm (7, 8) – serial fantasy**  
**21.00 Underworld: Wojny** **FILM** **krwi – horror s.f., USA 2016**  
**23.10 Człowiek widmo** **FILM** – thriller, USA/Niemcy 2000  
**1.25 DOA: Żywy lub martwy** **FILM** – film przgodowy, USA/ Niem./Wielka Brytania 2006  
**3.15 Czardziejki 4 (11, 12) – serial fantasy, USA 2002**  
**5.05 Kroniki Spiderwick (6)**

**PARAMOUNT NETWORK**

**9.25 Policjnia grupa pościgowa 21 (15) – dok.**  
**10.30 Pingwiny z Madagaskaru 2 (16, 17) – serial anim.**  
**11.30 Dirty dancing – film**  
**FILM** **muzyczny, USA 1987**  
**13.50 Poznaj naszą rodzinkę** **FILM** – komedia, USA 2010  
**15.55 Krokodyl Dundee – kom.**  
**FILM** **przgy., Australia 1986**  
**18.00 Głarsky i Hutch – komedia**  
**FILM** **sensacyjny, USA 2004**  
**20.00 Zmierch – film**  
**FILM** **fantasy, USA 2008**  
**22.35 Uprawdowana – film**  
**FILM** **sensacyjny, Francja 2008**  
**0.25 Amsterd**  
**FILM** – komediomedramat, USA/Japonia 2022

**FX**

**8.50 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (7) – serial krym.**  
**9.45 FBI (15, 16) – serial krym.**  
**11.35 Alert: Wydział Osób Zaginionych (7, 8) – krym.**  
**13.25 Agenci NCIS (12, 13)**  
**15.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (8) – serial krym.**  
**16.10 CSI: Kryminalne zagadki Miami (15, 16) – krym., USA**  
**18.20 FBI 3 (5, 6) – serial krym.**  
**20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (10, 11)**  
**22.00 Tropicień (9) – serial krym.**  
**22.55 Resident Evil 2: Apokalipsa – horror s.f., Niemcy/Fr./Wlk. Bryt. 2004**  
**0.55 9-1-1 (4) – serial obyczajowy**  
**1.50 FBI 3 (6) – serial kryminalny**

**KINO TV**

**8.35 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (10, 11)**  
**11.05 Poirot – serial kryminalny**  
**13.10 Panna Marple: Kieszeń** **FILM** **pełna zytka – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2008**  
**15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (12, 13)**  
**17.50 Poirot 4 – serial kryminalny**  
**20.00 Sedzia Dredd** **FILM** – film s.f., USA 1995  
**22.00 Wzięciń Brubaker** **FILM** – dramat sens., USA 1980  
**0.40 Hudson Hawk – komedia**  
**FILM** **sensacyjny, USA 1991**  
**2.50 Cube – horror, Kanada**  
**FILM 1997, wyk. Nicole de Boer**  
**4.50 Kasytki krótkie animacji (13) – filmy anim.**

**CANAL+ SERIALE**

**12.05 Łapu capu Extra (3) – rozr.**  
**12.40 Premierowa jazda – mag.**  
**13.05 The Office Pl. (10-12)**  
**14.45 Hollywood Buzz – mag.**  
**15.15 Łapu capu – pr. rozr., Pol.**  
**15.20 Świat zwierząt – rozdzielstwo (4, 5)**  
**17.25 Planeta Singii. Osiem historii (3) – serial kom.**  
**18.20 Premierowa jazda – mag.**  
**18.35 Captain Tsubasa (29-31)**  
**19.50 Łapu capu – pr. rozr., Pol.**  
**20.00 Talamasca: Sekretny zakon (1, 2) – serial fantasy**  
**21.50 Łapu capu – pr. rozr., Pol.**  
**22.00 Wywiad z wampirami 2 – serial fantasy, USA**  
**22.55 Kruk. Czorny Woron nie śpi (1, 2) – krym., Pol. 2021**

**CANAL+ 360**

**13.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata (4) – serial dokum.**  
**14.00 Ziomboł (1) – serial dok.**  
**15.00 Wykrzywań historii (5)**  
**16.00 Dower 24/7 (5) – serial dok.**  
**17.00 Supersamoloty bojowe (6) – serial dokumentalny**  
**18.00 Wolne duchy. Starcie z żywiołami (3) – dok.**  
**18.50 Co poszło nie tak 3 (3)**  
**19.50 Supersamoloty bojowe (7) – serial dokumentalny**  
**20.55 Montana: na dzikiej północy (1) – serial dok.**  
**22.00 Nepal – z zachodu na wschód – film dokum.**  
**23.00 Lotniskowo na wojnie (1) – film dokum., Wlk. Bryt.**

**TLC**

7.00 Panny młode ponad miarę 2 (1) – serial dok.  
8.00 Dom wygrany na loterii 11  
9.00 Rodzice na szóstkę (2)  
10.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 10  
11.00 Wiza na miłość: oczami bohaterów 6  
13.00 Wiza na miłość: Znowu do wzięcia  
15.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 10 (11)  
16.00 Historie wielkiej wagi: Lisa – serial dokumentalny

**POLSAT CAFÉ**

6.00 Oszukane (31, 32) – serial paradokumentalny  
8.00 Komisarz Mama (31) – serial kryminalny, Polska  
9.00 Drugie życie sukni ślubnej (33) – rozr., Pol.  
9.30 Top Chef (59, 60) – reality show, Polska 2016  
12.30 Bogaty dom – biedny dom (135, 136)  
14.30 Kolacja w ciemno (65, 66) – pr. rozr., Polska  
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (56) – reality show, Pol. 2016  
18.00 Nasz nowy dom (236, 237) – reality show

**TVN STYLE**

5.10 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (10, 11) – reality show, Polska 2016  
6.20 Bez kompleksów (4) – pr. rozrywk., Pol. 2025  
7.15 Co za tydzień – mag.  
7.45 Zgłoś remont 11 (4)  
8.45 Bitwa o gości (2)  
9.50 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (1, 2)  
11.25 Ugotowani (2, 3)  
13.30 Kuchenne rewolucje (1, 12) – pr. rozrywk., Pol.  
15.35 Jestem z Polski 10 (9, 10) – serial dokum., Pol.  
17.45 Kuchenne rewolucje (11, 8, 9) – pr. rozr., Polska

**DISCOVERY CHANNEL**

9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów: Złota jaskinia  
10.00 Klan z Alaski  
11.00 Fantastyczne zwierzęta z Forrester Galante  
12.00 Od samochodu do domu 2 (1)  
13.00 Nagi instykt przetrwania  
15.00 Złomowisko PL 8 (5)  
16.00 Ed Stafford: inicjacja  
17.00 Celnicy na straży Turcji (6)  
18.00 Przygody truckerki (2)  
19.00 Złomowisko PL 3 (7, 8)  
21.00 Nic do zgłoszenia (6)

**TVP HISTORIA**

8.40 Cztery pancerni i pies (11) – wojenny, Pol. 1969  
9.45 Ex Libris – magazyn  
10.10 Epitafia katyńskie  
10.15 Spuszczona – film dokum.  
11.10 Fake czy historia?  
11.50 Odkryć tajemnicę  
12.50 Starożytność mocarstwa (4): Kill or be Killed – dok.  
13.45 Epitafia katyńskie  
13.55 Królowie (72) – hist., Pol.  
14.30 Cztery pancerni i pies (12) – wojenny, Pol. 1969  
15.30 Epitafia katyńskie  
15.42 Sensacje XX wieku  
17.40 Czas honoru 3 (31)  
18.35 Ostatni świadek – dok.

**FOKUS TV**

6.00 Wehikuł czasu  
6.05 48h. Zaginięni (80)  
7.10 Była sobie Ziemia (9-12)  
8.50 Wehikuł czasu  
9.00 Starożytni kosmici (6)  
10.00 Gwiazdy lombardu (23-26) – reality show, USA  
12.00 Superfabryki (3) – dok.  
13.00 Poszukiwacze historii (3, 4)  
14.00 Ostatni bastion Hitlera (1, 2) – serial dokum., Kan.  
16.00 Premiera: Dorwać tuńczyka 2 (5, 6) – dok.  
18.00 Rolnicy. Podlasie (37, 38) – serial dokum.  
20.00 Galileo 26 (7)

**METRO**

18.00 Pokonać otyłość (1)  
19.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 5  
20.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 2 – reality show  
21.30 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8 (15) – pr. rozr., USA 2025  
23.30 Toksyczne związki  
0.30 Dr Pryszczyla 3

**ZOOM TV**

20.05 Więzienie kobiet (102, 103, 134, 135) – dok., Pol.  
22.00 Ambulans (6) – dok., Pol.  
23.00 Gry małżeńskie (179)  
0.00 Love Island. Wyspa miłości (312, 313)  
2.00 Gry małżeńskie (180, 181) – reality show  
4.00 Zdrady (181, 182) – serial paradokumentalny, Pol.

**FOOD NETWORK**

20.50 Babski biznes (2) – rozr.  
21.50 Jestem z Polski (2, 4)  
23.45 Hotel Paradise 12 (25)  
0.45 40 kontra 20 (25, 26)  
2.30 Zawodowa Anka (7, 8-ost.) – pr. rozr., Polska  
3.40 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (1) – mag.  
4.15 Pojedynek na podróże (5) – pr. rozr., Polska 2023

**DISCOVERY SCIENCE**

22.00 Od samochodu do domu 2  
23.00 Premiera: Celnicy na straży Turcji (7)  
0.00 Gorączka złota 16: Like Brother Like Brother  
1.00 Zoom na architekturę 2.00 Militarista  
3.00 Królowie asfaltu 11 (12)

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

19.45 Królowie (31) – hist., Pol.  
20.20 Zatoką szpiegów (3) – szpiegowski, Pol. 2023  
21.20 Upadek nazizmu – obława (1): Najbardziej poszukiwani – serial dok.  
22.20 Kroniki Hitlera (6)  
23.30 Sensacje XX wieku 1.40 Encyklopedia II wojny światowej

**BBC EARTH**

21.00 Premiera: 1939-1945. Świat się wali (4) – dok.  
22.00 Polowanie na Hitlera (1, 2) – serial dokum., USA  
0.00 Starożytni kosmici 15 (19) – serial dokum., USA  
1.00 Rolnicy. Podlasie (16-19) – serial dok., Pol.  
5.00 Kolowrotek (6, 7) – magazyn wędkarski

**METRO**

8.40 Szpital (660, 661) – paradok.  
10.40 Sędzia Anna Maria Wesołowska (602)  
11.40 Magda gotuje internet  
12.40 Szkoła (666) – paradok., Pol.  
13.41 Anatomia piękna 2 – rozr.  
14.40 Zapukaj do moich drzwi (115) – telen., Turcja 2020  
15.40 The Floor – teleturniej, Pol.  
17.00 Ciężarówka przez Wietnam – serial dokum.  
18.01 Prawo Agaty 2 (7) – obycz.  
19.00 Kartoteka 8 (13, 14)  
21.05 Kryminalni 3 (6, 7) – krym.  
23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (15) – krym.  
0.15 The Traitors. UK  
1.35 Ach, ten ślub! 3 – rozr., Pol.  
2.30 Pani gadzet – mag.

**ZOOM TV**

9.15 Miś Kudłatek (8-10) – anim.  
9.55 Reksio (52, 1, 3) – anim., Pol.  
10.45 To leci w sieci  
11.40 Pułapki umysłu  
12.20 Niszczycielskie żywioły  
13.20 Niewyjaśnione tajemnice świata 4  
14.20 Sensacje XX wieku – hist.  
16.50 Wojciech Ceirowski – bosu przez świat  
19.00 Strażnik Tekasasu 5 (21, 22)  
21.00 Kabaretowe przeboje  
22.00 Hity polskiego kabaretu 7  
23.00 Magia nagości – pr. rozrywk.  
0.00 Stripiz – tak to się robi w Vegas – reality show, USA  
1.00 Adam szuka Ewy. Niemcy 5 – pr. rozr., Niemcy  
2.05 I love kabaret – pr. rozr., Pol.

**FOOD NETWORK**

9.25 Makłowicz w drodze  
12.15 Dzwiczące potrawy – dok.  
15.15 Dzieciście mistrzostwa wypieków: słodkie duety  
16.15 Przyślij przepis 2 – mag.  
16.50 Przyślij przepis – mag. kulin.  
17.55 Kuchenne rewolucje – rozr.  
18.55 Najlepszy cukierek Ameryki – reality show  
19.55 Pojedynek na grille: Fly kontra Symon – reality show  
20.55 Wiosenny turniej wypieków – reality show  
22.00 Dzwiczące potrawy – dok.  
23.00 Akcja: Restauracja!  
0.00 Człowiek kontra jedzenie  
1.30 Pyszne miejscówki – mag.  
3.30 Miłość od kuchni – pr. rozr.

**DISCOVERY SCIENCE**

6.00 Jak to jest zrobione?  
8.00 Jak działa wszechświat? 6  
11.00 Pogromca walk w akcji: Powietrzna młotka myśliwców  
12.00 Czy jest z nami inżynier? – serial dokumentalny  
13.00 Kosmiczna mapa skarbów  
15.00 Jak działa wszechświat?  
18.00 Jak to jest zrobione?  
21.00 Jak działa wszechświat?: Międzygwiazdowe tajemnice; Wielki Wybuch – serial dokum.  
23.00 NASA – archiwum tajemnic 4: Planeta metalowych kosmitów; Wojna atomowa na Marsie – dok.  
1.00 Jak działa wszechświat?  
4.00 Podziemne sekrety

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

12.00 Złoto Hitlera  
13.00 Linie frontu: Anzio – dok.  
14.00 Złapać przemytnika  
15.00 Morski patrol: Hiszpania  
16.00 Egipt: Miejsca pełne tajemnic: Pałac Cheopsa  
17.00 Odkryć świat: Inlandia – dok.  
18.00 Otcchiai: Powstanie i upadek nazizmu  
19.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Uzbrojenie i taktyka: Pomocnicy Hitlera  
20.00 Katastrofa w przestworzach  
22.00 Ikony lotnictwa: Nighthawk  
23.00 Katastrofa w przestworzach  
0.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny

**BBC EARTH**

11.15 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4 – serial dokum.  
12.20 Planeta Ziemia – serial dok.  
13.25 Planety – serial dokum.  
14.30 W okowach mrozu 11  
15.30 Życie na pustkowi 9  
16.35 Alaska z Sue Perkins  
17.40 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4 – serial dokum.  
18.45 Planeta Ziemia – serial dok.  
19.45 Ziemia – serial dokumentalny  
20.55 Życie na pustkowi 9  
21.55 W okowach mrozu 11  
22.55 Alaska z Sue Perkins  
23.55 Wielka kanadyjska przegrada – serial dokum.  
0.55 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4 – serial dokum.  
1.55 W okowach mrozu 6 – dok.

**WP**

8.00 Mistrzowie Kabaretu 3  
9.00 WP News  
9.20 Tłit – program publicystyczny  
10.00 Wariaci za kierownicą 5  
12.00 Mityczne bestie – dok.  
13.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2  
16.00 Makłowicz w podróży  
17.00 Morderstwa w Midsomer 15 (6) – krym.  
19.00 Policjanci z sąsiedztwa  
20.00 II wojna światowa: Wyścig do zwycięstwa  
22.00 Mistrzowie Kabaretu 14  
23.00 Mistrzowie Kabaretu 10  
1.00 1, 2, 3... Kabaret! 3 – pr. rozr.  
2.00 Mistrzowie Kabaretu 16

**NOWA TV**

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (6) – serial kom.  
10.00 Miodowe lata (6) – kom.  
10.30 Więzienie – serial dokum.  
12.00 Poliroi (5, 6) – serial krym.  
14.00 Świat według Kiepskich (534, 535) – serial kom., Polska  
15.00 Świat według Bundych (187-192) – serial komediowy  
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (3) – serial kom.  
18.30 Miodowe lata (78-80)  
21.00 Zdrady (69) – paradok., Pol.  
22.00 Ślad (64, 65, 97) – krym., Pol.  
1.00 Łowca pedofilów – dok.  
3.00 TV okazje  
3.50 Wehikuł czasu  
4.00 Sala operacyjna

**HGTV HOME & GARDEN**

10.00 Remontujemy dom na plaży 9 – program rozrywkowy  
11.00 Zarobić na remoncie 7  
12.00 Zarobić na remoncie 9  
13.00 Zbudujemy fajny dom  
13.55 House Hunters – Poszukiwacze domów 2  
15.05 Mieszkanie na miarę 4  
17.00 Zróbmy sobie dom – reality show  
18.05 Weekendowa metamorfoza 5 – pr. rozr.  
19.55 Zgłoś remont 11 – pr. rozr.  
20.50 Dorota was urządził! – rozr.  
22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 2  
0.40 Kupujemy dom na plaży 23 – serial dokum.

**TRAVEL CHANNEL**

6.00 Nowe życie w górach  
8.05 Jak to robią zwierzęta?  
10.10 Dzwiczące potrawy: Smażenie miasta – serial dok.  
12.15 Remont safari – pr. rozrywk.  
14.20 Człowiek kontra jedzenie  
14.55 Przekąski z całego świata  
15.55 Tu jest pięknie – pr. rozr.  
17.00 Andrzej Bargiel - Śnieżna Pantera – serial dokum.  
19.00 Kamperem przez świat  
21.05 Sprawa dla medium i detektywa – serial dokum.  
23.10 Kobieta na krańcu świata  
0.55 Remont safari – pr. rozrywk.  
3.00 Andrzej Bargiel - Śnieżna Pantera – serial dokum.  
5.05 Człowiek kontra jedzenie

**NATIONAL GEOGRAPHIC WILD**

8.00 Dzika przyroda strefy równikowej  
9.00 Europa z powietrza  
10.00 Weterynarz do zadań specjalnych  
11.00 Kraina dzikich zwierząt  
12.00 Drapek kontra ofiara  
13.00 Zabójcze safari: Walki wielkich kotów – film dok.  
14.00 Niedzwiedzia zima – dok.  
15.00 Najdziwniejsze gatunki  
16.00 Dzika przyroda Europy (2)  
17.00 Sekretne życie pszczoł  
19.00 Walki zwierząt  
20.00 Niszczycielskie żywioły 3  
21.00 Niezwykły dr Pol  
2.00 Dzika przyroda strefy równikowej

**POLSAT WIASAT HISTORY**

12.20 Punkty zwrotne II wojny światowej: Do zwycięstwa  
13.30 II wojna światowa: cena imperium  
14.35 Historia sprawiedliwości  
15.35 Konkwistadorzy: powstanie i upadek  
16.35 Dzik! Zachód  
17.35 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie  
18.45 Punkty zwrotne II wojny światowej: Do zwycięstwa  
19.50 II wojna światowa: cena imperium  
21.00 Naziści: korzenie zła  
22.10 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Heinrich Himmler  
23.10 Naziści: ściśle tajna nauka

**CANAL+ KUCHNIA**

14.50 Nie bój ryby! – mag. kulin.  
15.45 Kulinarne szlaki: Południowa Afryka 2 – dok.  
16.40 Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia  
17.35 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.  
18.30 Jakubki rozgryza Chorwację – magazyn kulin.  
19.25 M jak mięso – serial dok.  
20.15 Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii – serial dokum.  
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 11  
0.45 David Rocco w zaciszu domowej kuchni

**CANAL+ DOMO**

12.05 Po pierwsze: lokalizacja!  
14.00 Cudotwórcy 6 – mag.  
15.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.  
16.00 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 9 – mag.  
17.00 Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia – dok.  
18.00 Ucieczka na wies 24 – dok.  
19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia – serial dokum.  
20.00 Daleko od miasta 10 – dok.  
21.00 Cudotwórcy 6 – mag.  
22.00 Wielkie projekty: Szwecja 4 – serial dokum.  
22.55 Cuda z drewna – serial dok.

**SUPER POLSAT**

10.30 SuperLudzie – serial dokum.  
11.30 Świat według Kiepskich (419-422) – serial kom., Polska  
13.30 Bitwa o palety  
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3 – reality show, Pol.  
16.00 Top Chef – reality show, Pol.  
17.25 Świat według Kiepskich (485-487, 575, 576) – kom.  
20.05 Ziomarze – serial dokum.  
21.10 8 części prawdy  
FILM – thriller, USA 2008  
22.55 Bloodshot – film  
FILM – USA/Chiny 2020  
1.10 Świat według Kiepskich (175, 172, 166, 111, 453)

**TVP KOBIECI**

13.50 Kiedyś to było... – magazyn  
14.25 Okrasa lamie przepisy  
15.00 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka – mag.  
15.30 Ojciec Mateusz 22 (280, 281) – serial kryminalny  
17.30 Kobiety, które zmieniły świat: Eleonora Akwitajska  
18.30 Rolnik szuka żony 12  
19.30 Miłość i nadzieja (215)  
20.30 Wichrowe wzgórze (196)  
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (207) – serial obycz.  
22.30 Papillon. Motylek  
FILM – dramat biograficzny, Czechy/Hiszpania/USA 2017

**PLANETE+**

12.35 Antropocen: Epoka człowieka – film dokum.  
13.50 Chiny-Tajwan. Próby konsensusu – film dokum.  
14.50 Najpiękniejsze koleje świata. Szkoła – serial dok.  
15.50 Niezwykłe podróże kolejaj 13 – serial dokum.  
16.55 Dokąd idziesz? 4 – dok.  
18.15 Mam zamek 3  
19.10 Na targach świata 2  
19.45 My, budowniczości nowej Czechosłowacji  
20.50 Niezwykłe podróże kolejaj 10: Austria – dok.  
22.00 Krótka historia miłości

**TVP DOKUMENT**

13.55 Islandia, królestwo maskonurów – film dokum.  
14.55 Dzikie korytarze  
15.50 Reka – od dotyku do triumfu – film dokum.  
16.50 Podróżnicy – odkrywcy  
17.55 Lino Ventura. Portret intymny – film dok., Fr. 2018  
19.00 Legenda Kastusia Kalinowskiego – film dok.  
20.00 Prawdziwa historia piratów – film dokumentalny  
21.05 Dzieci wroga – film dokum.  
22.15 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn  
22.20 Korporacja hakerów – dok.

**TVP SPORT**

**5.35 Sportowy wieczór**  
**6.15 Piłka nożna:** Betcllic  
 1. Liga - mecz: Polonia Bytom - Wisła Kraków  
**8.25 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa - mecz: Lech Poznań - GKS Katowice  
**10.35 Hokej:** NHL: Capitals - Pittsburgh Penguins  
**11.40 Transmisja**  
**12.45 Koszykówka mężczyzn:** NBA  
**14.45 Piłka nożna:** Betcllic 2. Liga: Unia Skierniewice - Sandecja Nowy Sącz  
**16.45 Magazyn 2. ligi piłkarskiej** - mag.

**EUROSPORT 1**

**6.30 Snooker:** Turniej UK Championship - finał  
**8.30 Kolarstwo:** Wyścig Paryż-Roubaix  
**11.00 Lekkoatletyka:** Maraton w Paryżu  
**13.00 Kolarstwo:** Wyścig Paryż-Roubaix  
**14.30 Kolarstwo:** Wyścig dookoła Kraju Basków - 6. etap  
**16.00 Snooker:** Tour Championship - finał  
**18.00 Roll the tape: Ronnie** at 50 - mag. sportowy  
**18.30 Kolarstwo:** Wyścig Paryż-Roubaix

**POLSAT SPORT 1**

**9.00 Polsat Sport Talk** - mag.  
**10.00 Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga - mecz fazy play-off  
**11.00 Tenis:** Turniej ATP w Barcelonie - mecz 1. rundy (live)  
**13.00 Tenis:** Turniej ATP w Barcelonie - mecz 1. rundy (live)  
**15.00 Tenis:** Turniej ATP w Barcelonie - mecz 1. rundy (live)  
**17.30 Siatkówka kobiet:** TAURON Liga: Chemik - Pałac Bydgoszcz (live)  
**20.00 Formuła 1**

**TVP ABC**

**10.45 Reksio**  
**11.05 Male i duże przygody Miffy**  
**11.35 Stacyjkowo**  
**11.55 Strzałak Sam 6**  
**12.25 Domisie**  
**13.00 Figu Migu na planecie Czochras**  
**13.20 Pszczołka Maja**  
**13.50 Pola i Piotrus**  
**14.05 Lassie i przyjaciele**  
**14.45 Kid Lucky**  
**15.15 Al-Chemik**  
**15.35 Księga Książ 4**  
**16.05 Oli i Luna**  
**16.35 Ricky Zoom**

**MINIMINI+**

**12.25 Blaze i megamaszyny**  
**12.50 Moje urodziny**  
**13.00 Blaze i megamaszyny**  
**13.30 Koci domek Gabi**  
**13.56 Moje urodziny**  
**14.03 Kicia Kocia**  
**14.22 Cloudy & Stormy**  
**14.45 Gazu, piekni, gazu! 2**  
**15.10 Baranek Shaun**  
**15.36 Jeżyk Happy**  
**15.54 Mia i Kodus**  
**16.05 Mega Ekspres**  
**16.30 Marta mówi**  
**17.00 Strzałak Sam 16**  
**17.25 Staś i fajna Babcia**  
**17.50 Moje urodziny**  
**17.56 Smerfy**

**TVN 24**

**7.30 Rozmowa Piaseckiego** - program publicystyczny  
**8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**  
**10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**  
**11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**  
**12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**  
**14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**  
**15.00 15 na żywo**  
**16.00 Fakty po południu**  
**18.00 Tak jest** - pr. publicyst.  
**19.15 Serwis informacyjny**  
**19.30 Fakty po Faktach**

**17.25 Piłka nożna:** Betcllic  
 1. Liga: Polonia Bytom - Wisła Kraków  
**19.35 Betcllic 1. liga magazyn**  
**21.30 GOL** - magazyn piłkarski  
**22.55 Sportowy wieczór**  
**23.20 Sporty walki:** Oktagon 86 w Szczecinie  
**1.35 Boks:** Gala w Newark - podsumowanie

**20.00 Snooker:** Mistrzostwa świata w Sheffield  
**22.00 Kolarstwo:** Wyścig Paryż-Roubaix  
**0.00 Snooker:** MS w Sheffield  
**1.30 Kolarstwo:** Wyścig dookoła Kraju Basków - 6. etap  
**3.00 Snooker:** Turniej Scottish Open - mecz finałowy

**21.00 Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga - faza play-off  
**23.00 Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga - faza play-off  
**1.00 Tenis:** Turniej ATP w Barcelonie - 1. runda  
**3.00 Tenis:** Turniej ATP w Barcelonie - 1. runda  
**5.00 Tenis:** Turniej ATP w Barcelonie - 1. runda

**17.05 Super Wings**  
**17.30 Robin Hood**  
**18.00 Opowieści z zielonego lasu**  
**18.30 Leo da Vinci 2**  
**19.00 Przygody Misia Paddingtona 2**  
**19.25 Popuch i przyjaciele**  
**19.35 Jak borsuk z lisem 2**  
**19.45 Pająk Lucas 2**

**18.25 Leśna rodzina: Pamiętnik Frei**  
**18.50 Baczne oczka**  
**19.05 Kicia Kocia**  
**19.25 Wierszyki domowe**  
**19.36 Jeżyk Happy**  
**19.52 Basia**  
**20.05 Dolina Muminków 4**  
**20.35 Dolina Muminków 2**  
**21.31 Pola i Piotrus**

**20.00 Kropka nad i** - pr. publ.  
**20.30 Czarno na białym**  
**21.00 Polska i świat**  
**22.00 Szkoła kontaktowa**  
**23.00 Dzień po dniu**  
**0.25 Biznes** - pr. publicyst.  
**0.45 Fakty po Faktach**  
**1.20 Kropka nad i** - pr. publ.  
**1.50 Tak jest** - pr. publicyst.  
**2.35 Nowa Maja w ogrodzie**

**CANAL+ SPORT**

**9.00 Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Osasuna - Betis  
**11.15 Piłka nożna:** Liga hiszpańska - mecz: Celta Vigo - Real Oviedo  
**13.30 Sport+**  
**14.40 Liga+ Extra**  
**16.45 Wysoki Pressing**  
**18.30 Sport+**  
**19.30 Jej Wysokość Premier League**  
**20.55 Piłka nożna:** Liga hiszpańska - mecz: Real Madryt CF - Girona FC  
**23.05 Ekstraklasa po godzinach**  
**0.15 Sport+**  
**1.20 8 wspaniałych (8)**  
**2.10 Jej Wysokość Premier League**

**EUROSPORT 2**

**11.00 Kolarstwo:** Wyścig Paryż-Roubaix  
**13.00 Formuła E:** ePrix Hiszpanii - podsumowanie  
**14.00 Snooker:** MS w Sheffield  
**16.00 Kolarstwo:** Wyścig Paryż-Roubaix  
**18.00 Lekkoatletyka:** Maraton w Paryżu  
**20.00 Kolarstwo:** Wyścig dookoła Kraju Basków - 6. etap  
**21.00 Kolarstwo:** Wyścig Scheideprijis  
**22.00 Formuła E:** ePrix Hiszpanii - podsumowanie  
**23.00 Motocross:** MS w Rioli Sardò - 1. i 2. wyścig w klasie MXGP  
**0.00 Kolarstwo:** Wyścig dookoła Kraju Basków - 6. etap

**POLSAT SPORT 2**

**11.00 Tenis:** Turniej ATP w Monachium - mecz 1. rundy gry pojedynczej (live)  
**13.00 Tenis:** Turniej ATP w Monachium - mecz 1. rundy gry pojedynczej (live)  
**15.00 Tenis:** Turniej ATP w Monachium - mecz 1. rundy gry pojedynczej (live)  
**17.00 Tenis:** Turniej ATP w Monachium - mecz 1. rundy gry pojedynczej (live)  
**20.10 Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga - mecz: Tasomir Rosiek Stal Ostrów Wielkopolski - Zastal (live)  
**22.30 Rugby:** Rugby Europe Trophy - mecz: Polska - Szwecja  
**1.00 Sporty walki:** FEN

**NICKELODEON**

**8.10 Marsupilami**  
**8.40 Harmidom 2**  
**9.30 Wylde Pak** - zakrecona paka  
**9.55 Grzmotomocni: Tajniacy**  
**10.25 Niebezpieczni Henryk 5**  
**11.20 That Girl Lay Lay**  
**11.50 Harmidom**  
**12.45 Harmidom 2**  
**13.05 SpongeBob Kanciastoparty 12**  
**14.30 Harmidom 6**  
**15.30 Smerfy 4**  
**16.00 SpongeBob Kanciastoparty 15**  
**16.25 SpongeBob Kanciastoparty 12**  
**16.40 Patryk Rozgwiazda Show**  
**17.00 Marsupilami**

**TELETOON+**

**8.20 Kumple z dżungli na ratunek! 3**  
**8.45 Talking Tom and Friends 3**  
**9.25 Dodo**  
**9.55 Charlotte i trzy muszkieterki**  
**10.25 Angelo rządzi**  
**10.50 Siostry 2**  
**11.20 Polly Pocket 6**  
**12.15 Charlotte i trzy muszkieterki**  
**12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3**  
**13.40 Polly Pocket 6**  
**14.20 Dinus i Lusja**  
**14.50 Siostry**  
**15.20 Polly Pocket 6**  
**15.50 Kumple z dżungli na ratunek! 3**

**TVP Info\_ TVP INFO**

**15.45 Panorama**  
**16.00 Dzień w godzinę**  
**17.00 Teleexpress**  
**17.15 Teleexpress Extra**  
**17.35 Panorama**  
**17.42 Wykrzywacz kłamstw**  
**18.00 Panorama**  
**18.30 Kontrapunkt**  
**19.00 Kontrapunkt - Ring wolny**  
**19.30 Program informacyjny 19.30**  
**20.18 Bez retuszu**  
**21.00 Kwiatki polskie**  
**21.45 Panorama**  
**22.10 Oko na świat**  
**22.30 Program informacyjny 19.30**  
**22.45 112. Magazyn kryminalny**  
**23.00 Panorama dnia**

**CANAL+ SPORT 2**

**8.15 Tenis:** Turniej WTA w Linzu - mecz finałowy gry pojedynczej  
**11.00 Tenis:** Turniej WTA w Linzu - półfinał gry pojedynczej  
**13.15 Tenis:** Turniej WTA w Linzu - półfinał gry pojedynczej  
**15.30 8 wspaniałych (3)**  
**16.00 Tenis:** Turniej WTA w Linzu - finał gry pojedynczej  
**18.30 Tenis:** Turniej WTA w Stuttgart - mecz 1. rundy (live)  
**20.30 Tenis:** Turniej WTA w Stuttgart - mecz 1. rundy (live)  
**22.45 Tenis:** Turniej WTA w Stuttgart - mecz 1. rundy (live)  
**1.00 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa

**ELEVEN SPORTS 1**

**10.00 Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Barcelona - Espanyol  
**12.00 Piłka nożna:** Liga włoska: AC Milan - Udinese Calcio  
**14.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka: VfB Stuttgart - Hamburger SV  
**16.00 Eleven Gol**  
**17.20 Ligue 1 (29)**  
**17.55 Bundesliga (29)**  
**18.30 Serie A (32)**  
**19.05 LaLiga (31)**  
**19.40 Eleven Top Goals**  
**20.40 Piłka nożna:** Liga włoska: ACF Fiorentina - Lazio (live)  
**22.55 Wywiad z Kacprem Potulskim**  
**0.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka - mecz: FC St. Pauli - Bayern

**POLSAT SPORT 3**

**6.00 Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga  
**8.30 Piłka nożna z archiwum**  
**11.00 Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga  
**13.30 Piłka nożna z archiwum**  
**15.30 Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga  
**17.00 Tenis:** Turniej ATP w Barcelonie - mecz 1. rundy gry pojedynczej (live)  
**20.30 Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga - mecz: MKS Kalisz - REBUD KPR Ostrowia Ostrów Wielkopolski (live)  
**22.30 Tenis:** Turniej ATP w Monte Carlo  
**1.00 Sporty walki:** Babilon MMA

**NICK JR.**

**8.20 Pan Krokodyl**  
**8.45 Barbapapa i jego rodzinka**  
**9.40 Tim Rex wśród gwiazd**  
**10.10 Tim Rex wśród gwiazd 2**  
**11.20 Dora**  
**11.45 Rubble i jego ekipa 3**  
**12.45 Psi Patrol 8**  
**13.40 Barbapapa i jego rodzinka 2**  
**14.45 Zwierzęca zagadki**  
**16.10 Blaze i Megamaszyny 7**  
**16.40 Psi Patrol 2**  
**17.00 Rubble i jego ekipa**  
**17.30 Pan Krokodyl**  
**18.00 Barbapapa i jego rodzinka 2**  
**18.25 Tim Rex wśród gwiazd 2**  
**18.55 Dora 2**

**DISNEY JUNIOR**

**8.00 Spidey i superkumple 3**  
**8.30 Klub Myszkowski Plus**  
**9.00 Klub przyjaciół Myszki Miki**  
**10.00 Blue 3**  
**11.00 Superkoty**  
**11.30 Psia Brygada**  
**12.00 Jej Wysokość Zosia**  
**12.30 Blue 2**  
**13.30 Klub Myszkowski Miki Plus**  
**14.00 Superkoty 2**  
**15.00 Iron Man i super ekipa**  
**15.30 Spidey i superkumple 3**  
**16.00 Blue 3**  
**17.00 Klub Myszkowski Miki Plus**  
**17.30 Jej Wysokość Zosia 2**  
**18.00 Spidey i superkumple 2**  
**18.30 Iron Man i super ekipa**

**POLSAT NEWS**

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

**CANAL+ SPORTS**

**11.15 Żużel:** PGE Ekstraliga: GKM Grudziądz - Stal Gorzów  
**14.00 Żużel:** PGE Ekstraliga: ORLEN Oil Motor Lublin - KS Toruń  
**16.45 Magazyn PGE Ekstraliga**  
**18.25 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Piast Gliwice - Pogoń Szczecin (live)  
**21.00 Ekstraklasa po godzinach** - magazyn piłkarski  
**22.00 Magazyn Metalikas**  
**2. Ekstraliga**  
**22.45 Sporty walki:** ONE Fight Night 42: Regian Eersel - Rungrawee Sitsongpeenong  
**0.00 Ekstrapaka**

**ELEVEN SPORTS 2**

**12.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka: Lipsk - Borussia M'gladbach  
**14.00 Piłka nożna:** Liga włoska: Atalanta BC - Juventus FC  
**16.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka: Borussia Dortmund - Bayer  
**18.00 Udinese - Najbardziej polski klub we Włoszech**  
**18.30 Bundesliga Clubs**  
**18.45 Bundesliga Clubs**  
**19.00 Piłka nożna:** Liga włoska: AC Milan - Udinese Calcio  
**20.55 Piłka nożna:** Liga hiszpańska - mecz: UD Levante - Getafe CF (live)  
**23.05 Eleven Top Goals**

**POLSAT PLAY**

**6.00 Niezwykłe pociągi**  
**8.00 Dorwać tuncyka**  
**9.00 Kolowrotek**  
**11.00 Budowlany**  
**12.30 Hardkorowy lombard** - serial dokumentalny  
**14.00 Polacy za granicą** - serial dokumentalny  
**16.00 Złomiarze** - serial dokumentalny  
**18.05 Poszukiwacze historii** - serial dokumentalny  
**20.00 Złomiarze** - serial dokumentalny  
**21.55 Kolowrotek** - magazyn wędkarski

**TVP 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 Wojny samochodowe**  
**19.15 Gadżet 4.0**  
**19.45 Ciężarówka przez Chile**  
**20.45 Naprawy nie do naprawy**  
**21.30 Uwaga! Oszust: Siema** z ogłoszenia  
**22.00 Raport Turbo**  
**22.20 Mobilni mechanicy**  
**23.05 Z drugiej ręki**  
**23.50 Jeździć, obserwować**  
**0.35 Mobilni mechanicy**

**TVP TVS**

**10.15 Muzyczne dzień dobry**  
**10.25 Dzisiaj w regionie**  
**12.25 Muzyczne dzień dobry**  
**13.30 Emeryc na tropie**  
**14.40 Doktor Kleist** - lekarz rodzinny  
**15.45 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział**  
**16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel**  
**17.50 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział**  
**18.50 Doktor Kleist** - lekarz rodzinny  
**19.50 Kino TVS: Film fabularny**

**TRWAM TV TRWAM**

**17.00 Świadkowie**  
**19.30 Moja parafia**  
**18.05 Informacje dnia**  
**18.15 Rozmowy niedokończone**  
**19.30 Poznajemy Polskę**  
**19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**  
**20.00 Informacje dnia**  
**20.50 Różaniec**  
**21.00 Myśląc Ojczyzna**  
**21.00 Apel Jasnogórski**  
**21.02 Informacje dnia**  
**21.40 Polski punkt widzenia**  
**22.00 Z wdęką nad wodę w Polskę i świat**  
**22.25 Od zmierzchu do świtu**

KSIĄŻĘ PRZYPIŁYWÓW • BARBRA STREISAND

Legenda  
ekranu

# Gwiazda wielkiego formatu

Przez niemal sześć dekad kariery zdobyła wszystko: nagrody, fortunę i miłość fanów. Niestety, przez całe życie brakowało jej czegoś ważnego, co sprawiało, że trudno było jej uwierzyć w swój talent.

W 2023 roku otrzymała Nagrodę im. Ruth Bader Ginsburg, która jest dowodem uznania dla kobiet walczących o sprawiedliwość.



W „Księżu przypiłków”, opowieści o ludziach, którzy spotkali się na życiowym zakręcie, partnerował jej Nick Nolte.



Jej pojawienie się na tegorocznych Oscarach zaskoczyło wielu. W hołdzie dla zmarłego Roberta Redforda zaśpiewała fragment piosenki „The Way We Were”.

po latach. I występowała, gdzie tylko się dało, nawet na klatce schodowej.

Gdy miała osiem lat, jej matka ponownie wyszła za mąż. Niestety, Barbra nie dogadywała się z ojczymem, ale ta sytuacja miała też dobre strony – po latach nauki w jesziewie mogła pójść do zwykłej podstawówki. Była tam scena i sporo możliwości rozwoju dla dzieci uzdolnionych artystycznie. Wtedy zaczęła chodzić na lekcje tańca, a nawet spróbowała swych sił – choć bez sukcesu – na przesłuchaniu do wytwórni płytowej MGM. Niedługo potem odkryła, że jeszcze bardziej od śpiewania, pasjonuje ją aktorstwo.

## Kręta droga

Zaczęła brać lekcje aktorstwa i marzyła o debiucie na Broadwayu. Wyprowadziła się od matki i chwyciła się każdej pracy związanej ze sceną. Kiedy

brakowało jej pieniędzy na wynajem mieszkania, tułała się po znajomych – zawsze z własnym wojskowym rozkładanym łóżkiem. W końcu zaczęła śpiewać w nocnych klubach, gdzie wypatrzyli ją producenci z Broadwayu. Potem jej kariera zaczęła toczyć się coraz szybciej, i wkrótce Barbra dotarła na szczyt!

Można powiedzieć, że osiągnęła wszystko. Za swoją twórczość muzyczną zdobyła 10 nagród Grammy, w tym Grammy Lifetime Achievement Award i Grammy Legend Award, a za dokonania aktorskie otrzymała dwa Oscary, dziewięć Złotych Globów, pięć nagród Emmy i honorową Palmę w Cannes. Do tego sprzedała 200 milionów płyt na całym świecie, stając się jedną z największych gwiazd w historii fonografii. Mimo takich osiągnięć chyba nigdy nie udało jej się sprawić, by matka była z niej dumna. – Dostałam bez jej akceptacji, wsparcia dla moich marzeń – napisała w swojej autobiografii „Na imię mam Barbra” wydanej trzy lata temu. – Nie pamiętam, by kiedykolwiek mnie komplementowała. Gdy ją o to spytałam, powiedziała: „Nie chciałam, żebyś odbiła ci sodowa”. Nic dziwnego, że nie ufałam okłaskom...

HANNA MIŁKOWSKA

➔ KSIĄŻĘ PRZYPIŁYWÓW  
WT 14.04 godz. 22.35  
TVP KULTURA

Pierwszy raz Barbra Streisand ogłosiła przejście na emeryturę w 2005 roku. Ale szybko z niej wróciła, by spełnić swoje marzenie o trasie koncertowej po Wielkiej Brytanii. Potem jeszcze kilkakrotnie kończyła karierę, by ostatecznie zrezygnować z występów w 2019 roku. Ale pięć lat później nagrała nową piosenkę, a w tym roku pojawiła się na oscarowej ceremonii, by uczcić pamięć przyjaciela, Roberta Redforda. Możliwe jest więc, że mimo zbliżających się 84. urodzin jeszcze nas zaskoczy występem na żywo...

Ojca właściwie nie знаła – zmarł niedługo po jej pierwszych urodzinach. Matka, Diana, by związać koniec z końcem, przeprowadził się z dziećmi (Barbra miała starszego brata, Sheldona) do swoich rodziców do Williamsburga, żydowskiej dzielnicy Nowego Jorku.

## Głos to skarb

Tłoczyli się w niewielkim mieszkanku, ale za to było bardzo rodzinnie, a dziadek, obdarzony pięknym głosem, śpiewał pieśni kantoralne. Szybko okazało się, że Barbra jest jego nieodrodną wnuczką. – Byłam jedynym dzieckiem w bloku, które nie miało ojca. Za to miało dobry głos! – wspominała

ZNAJDE CIĘ

# Siła muzyki

➔ ZNAJDE CIĘ WT 14.04 godz. 23.25 TVP 2

Robert Pułaski (Sebastian Croft) i Rachel Rubin (Ursula Parker) poznają się w szkole muzycznej, mając zaledwie po dziesięć lat, jednak z czasem zakochują się w sobie. Marzą, że kiedyś wystąpią razem w nowojorskiej Carnegie Hall. Kiedy jednak wybuchą II wojna światowa, młodzi zostają

rozdzieleni. Robert (Leo Suter) przysięga sobie, że odnajdzie Rachel (Adelaide Clemens)... Opowieść jest inspirowana losami polskich muzyków z lat 30. i 40., m.in. ojca Zbigniewa Raczynskiego, producenta „Znajdę cię”. W filmie występują m.in. Małgorzata Kożuchowska, Weronika Rosati oraz Maciej Zakościelny. Muzykę skomponował Jan A.P. Kaczmarek. **KS**



Magda, która umówiła się na ćwiczenia z żoną bandyty, odkrywa, że ktoś za nią chodzi.

Igorowi nie udaje się przeciągnąć Andrzeja na swoją stronę.

M JAK MIŁOŚĆ

## Próba przekupstwa

➔ M JAK MIŁOŚĆ WT 14.04 godz. 20.55 TVP 2

Budzyński (Krystian Wieczorek) dowiadyuje się, że dziennikarka, która prowadziła śledztwo w sprawie Jabłońskiego, została pobita. Później Igor (Marcin Piętoski) zaczepia Andrzeja podczas joggingu i oferuje pieniądze w zamian za namówienie Pauliny (Maria Wieczorek) do rezygnacji z rozvodu. Budzyński odmawia,

a wtedy bandyta znów zaczyna sugerować, że Magdzie coś mogłoby się stać. Gdy adwokat wraca do domu i odkrywa, że ukochana umówiła się z Pauliną w klubie fitness, próbuje ją do spotkania zniechęcić, lecz mu się to nie udaje. W drodze na ćwiczenia Budzyńska odkrywa, że ktoś ją śledzi. Później dowiadyuje się, że to ochroniarz, którego w tajemnicy przed nią zatrudnił mąż. **BD**



Małgorzata Kożuchowska i Lech Mackiewicz zagraли rodziców głównego bohatera, Joannę i Jana Pułaskich.

składnik marynaty	tętnica główna	skrzynka wyborcza	... Myers, filmowy Austin Powers	dopuszczalna ilość	autor „Solaris”	kopalnia soli	waluta Kuby	szybka karetka
Claudia „Lampart”	6				Adama” z Hepburn			
		piwonia	Jerzy ..., tytułowy „Faraon”	klucz do montażu mebli			warunki pogodowe	zlepek
... Charewicz, aktor			5	„... Zorro” z Banderasem	drzewo iglaste	rewia mody		
czworokąt w cyrku	szereg krzesel w teatrze	rytm	przekaz radiowy			2	powierzana ministrowi	z alejami spacerowymi
			między wiosną a jesienią		rządził w dawnej Rosji	namiot Apacza		4
jedna z muz	prasowe ogłoszenie				szablon, wzór			
			obraz Rublowa	1		zaradny ma na nim głowę		3
do przycinania skórek	ściera warzywa	7		produkuje śnieg na stoku				

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

**TVP 1**

- 5.10 Wykrywacz kłamstw** – pr. publ., Polska 2025-2026
- 5.30 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.50 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 6.00 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.25 Akacyjowa 38 (835)** – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Kościół z bliska** – magazyn religijny, Polska 2012-2026
- 8.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.20 Zaraz wracam 2 (108)** – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 8.55 Ranczo (3)** – serial komediowy, Polska 2006
- 10.00 Komisarz Alex (12)** – serial kryminalny, Polska 2012
- 11.00 Ojciec Mateusz 9 (117)** – serial kryminalny, Pol. 2013
- 12.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 To się opłaca** – magazyn
- 12.55 Natura w Jedyńce: Królestwo mokradel (1)** – serial dokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
- 14.00 Złoty chłopak (268)** – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.15 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 15.35 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.05 Dziedzictwo (889)** – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Telexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 17.55 Klan (4694)** – telenowela, Polska 2026 (patrz obok)
- 18.20 Zaraz wracam 2 (109)** – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 18.55 Akacyjowa 38 (846)** – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



**12.55 DOKUMENT**

**Królestwo mokradel (1)**  
Park Narodowy Kakadu składa się z ujścia rzeki, podmokłych równin, tropikalnego lasu oraz skalistej granicy. Region ten od miesięcy doświadcza intensywnych opadów. Krokodyl rufażowniczy ma tutaj doskonałe warunki do ukrycia się. **65 min**



**17.55 TELENOWELA**

**Klan (4694)**  
Mariusz komentuje zachowanie syna, który wysłał na spotkanie z matką kolegę. Kornel jest obrażony na żonę, która przekazała mu propozycję od Barbary. Ula ma testować jedną z wytycznych przez Brjana tras rowerowych. Jerzy (Andrzej Grabarczyk, zdj.) i jego wspólnicy próbują się uporać ze stratą kontrahenta. **25 min**

**TVP 2**

- 4.30 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 5.30 M jak miłość (1734)** – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.20 Przystań nad Biblią:** Walka Jakuba z aniołem; Historia Józefa – program religijny, Polska 2025
- 6.55 Barwy szczęścia (3357)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie Rosoń polski (31)** – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 12.15 Którędy po sztuce:** Michael Willmann – „Pokłon Trzech Króli”; Jan Philip van Thienen „Dziewczynka w girlandzie” – magazyn kulturalny, Polska 2024
- 12.30 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 13.15 Panna młoda (69)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale (879)** – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (369)** – serial obyczajowy, Hiszpania 2022. Markiz i jego żona nie kryją oburzenia po nieodpowiedzialnym zachowaniu Jany. Maria odnajduje przyjaciółkę w domu Ramony i przekonuje ją do powrotu. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda (70)** – serial obyczajowy, Turcja 2024. Mimo początkowych wątpliwości Hancer pojawia się na promocji, wywołując skrajne reakcje. Do rezydencji przyjeżdża syn Fadime. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia (3357)** – serial obyczajowy, Polska 2026



**20.05 OBYCZAJOWY**

**Barwy szczęścia (3358)**  
Jola przepowiada Weronice, że świat ją doceni. Zachęcona wróżbą Wanda postanawia pozukać miłości. Obiera sobie za cel Marcza (Bronisław Wrocławski, zdj.) podczas spotkania z Klientem. **35 min**



**21.55 FAB.-DOKUM.**

**Na sygnale (881)**  
Wiktor (Wojciech Kuliński, zdj.) przypadkiem spotyka Milenę, z którą Czarek widywał się przed wyjazdem do Amsterdamu. Odkrywa, że jest ona w ciąży. Podczas dyżuru zespół pomaga niemowlęciu po upadku, kobiecie z udarem, a także pacjentowi z nasilonymi zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi. **30 min**

**TVP 2**

- 20.05 Barwy szczęścia (3358)** – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.40 Kulisy serialu „M jak miłość”** – cykl felietonów, Polska
- 20.55 M jak miłość (1925)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 21.55 Na sygnale (881)** – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.25 Magazyn Ekspresu Reporterów**
- 23.25 Znajdź cię** – dramat obyczajowy, USA/Polska 2019, reż. Martha Coolidge, wyk. Adelaide Clemens, Leo Suter, Ursula Parker, Sebastian Croft (patrz obok)
- 1.30 Wyciąg z czasem** – thriller s.f., USA 2011, reż. Andrew Niccol
- 3.30 Tajemnica wraku Titanica** – dok., Francja 2020 **▶ 4.30**



**23.25 DRAM. OBYCZ.**

**Znajdź cię**  
Łódź. Robert Pułaski (Sebastian Croft, zdj.) i Rachel Rubin (Ursula Parker, zdj.) poznają się w szkole muzycznej. Po latach rodzi się między nimi uczucie. Młodych artystów rozdziela II wojna światowa. **125 min**

**POLSAT**

- 5.15 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 Malanowski i partnerzy (226, 227):** Dobra mina do złej gry; Falszywy mąż – serial fab.-dokumentalny, Polska 2010
- 9.30 Trudne sprawy (1032, 1033)** – serial paradokumentalny, Polska 2021
- 11.35 Gliniarze (712-714)** – serial paradokumentalny, Polska 2022
- 14.40 Dlaczego ja? (1546):** Samotna w wielkim mieście – serial paradokumentalny, Polska 2026
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.20 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112 (1143):** Falszywe połączenie – serial paradokumentalny, Polska 2026. Emerytka Weronika zauważa, jak sąsiad, były skazaniec, wnosi do mieszkania podejrzany pakunek. Niebawem słyszy płacz dziecka. Gdy policja ignoruje jej obawy, sama kontynuuje obserwację. **30 min**
- 17.00 Gliniarze (1183):** Spalony – serial paradokumentalny, Polska 2026. Trener młodzieżowej ekipy piłkarskiej zostaje znaleziony martwy. Prawdopodobnie okradziono go i pobito. Adam Bogusz i Krzysztof Chrobocinski ustalają, że nie cieszył się dobrą opinią. **60 min**
- 18.00 Pierwsza miłość (4195)** – serial obyczajowy, Polska 2026. W zakładzie pogrzebowym Jędrzek ma zająć się swoim szkodnym prześladowcą. Wracają trudne wspomnienia. **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 (86)**  
Od nagrody głównej uczestników dzieli 12 pytań z różnych dziedzin. Mają oni do dyspozycji koła ratunkowe, np. pomoc Huberta Urbańskiego (zdj.). Widzowie przekonują się, kto podejmie ryzyko mimo wątpliwości. Gracze muszą liczyć się z tym, że jeden błąd eliminuje z rozgrywki. **35 min**



**21.30 REALITY SHOW**

**Ninja vs Ninja (85)**  
To już ostatni odcinek kwalifikacyjny. Na torze przeszkód pojawiają się doświadczeni zawodnicy i nastoletni debiutanci. Nie brakuje również gości specjalnych, którzy udowodnią, że nie tylko sportowcy mogą się popisać imponującą formą. Łukasz Jurkowski i Jerzy Mielewski (obaj na zdj.) komentują zmagania. **125 min**

**POLSAT**

- 20.30 Farma (192)** – reality show, Polska 2025. Uczestnicy mają obawy, jak nowicjusze poradzą sobie z porannym obrządkiem. Beta i Szymon zlecają zadanie, w którym można wygrać jedzenie i pieniądze. **60 min**
- 21.30 Ninja vs Ninja (85)** – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
- 23.35 FILM Dzień, w którym zatrzymała się Ziemia** – thriller s.f., USA/Kanada 2008, reż. Scott Derrickson, wyk. Keanu Reeves, Jennifer Connelly, Kathy Bates, Jaden Smith (patrz obok)
- 2.00 Wpół do śmierci** – film sensacyjny, Niemcy/USA 2002, reż. Don Michael Paul
- 4.10 Kabaretowa Ekstraklasa (103)** – program rozrywkowy, Polska 2017



**23.35 THRILLER SF**

**Dzień, w którym zatrzymała się Ziemia**  
Przybysz z kosmosu (Keanu Reeves, zdj.) ostrzega przed katastrofą, która grozi Ziemi. Władze mu nie wierzą. Obcy prosi o pomoc dr Benson (Jennifer Connelly). **145 min**

**20**

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Omnibus – szybcy i mądzy** – teleturniej, Polska 2026
- 21.00 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 21.20 Film fabularny**
- 23.15 Za dziesięć minut północ**
- FILM O** – thriller, USA 1983, reż. J. Lee Thompson, wyk. Charles Bronson, Andrew Stevens, Gene Davis, Lisa Eilbacher (patrz obok)
- 1.10 Listy do Julii** – komedia romantyczna, USA 2010, reż. Gary Winick, wyk. Amanda Seyfried, Christopher Egan
- 3.05 To działa. Polskie innowacje bez granic (4)** – serial dokumentalny, Polska 2025 **▶ 5.00**



**23.15 THRILLER**

**Za dziesięć minut północ**  
W Los Angeles grasuje morderca, którego celem są kobiety. Sprawą zajmuje się policjant Leo (Charles Bronson, zdj.). Zaczyna na własną rękę tropić zbrodniarza. **115 min**

**TVN** DV3 T2



17.55 **FAB.-DOKUM.**

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1607) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (3) – program rozrywk., Pol. 2024
- 7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn
- 11.20 Doradca smaku** (13) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.25 Kuchenne rewolucje** (1, 5) – program rozrywkowy, Pol. Darek osiem lat temu otworzył własny lokal w rodzinnej Częstochowie. Boryka się z problemami finansowymi, ponieważ odwiedzić stałych bywalców to za mało, aby utrzymać restaurację. **135 min**
- 13.40 Ukryta prawda** (1724, 1725) – serial paradokumentalny, Polska 2025  
Edyta próbuje poradzić sobie po śmierci męża. Odkrywa w jego komputerze intymne zdjęcia z przyjaciółką Anną. Ta przyznaje, że miała romans z mężczyzną. Na jaw wychodzą kolejne tajemnice. **125 min**
- 15.45 Młode giny** (42) – serial kryminalny, Polska 2026  
Sandra i Olek badają okoliczności potrącenia przez auto piętnastoletniej Klary. Sprawę wypadku wcześniej obrabowali kryjówkę jednego z gangów. Członkowie konkurencyjnych grup przerzucają się oskarżeniami. **65 min**
- 16.50 Szpital św. Anny** (106) – serial obyczajowy, Polska 2026  
Spacerowicz natrafia w lesie na nieprzytomnego chłopca. Wezwani ratownicy stwierdzają u niego hipotermię. Wkrótce na miejsce dociera także jego pijany ojciec. Daria przygotowuje się do udziału w konferencji. **65 min**
- 17.55 Detektywi** (300) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 19.00 Fakty**
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 20.15 Na Wspólnej** (4194) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.50 The Floor** – teleturniej, Polska 2026
- 21.30 Skok na głęboką wodę** (6) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.40 Kuba Wojewódzki** (7) – talk-show, Polska 2026 (patrz obok)
- 23.40 Superwizjer** – magazyn reporterów, 2026
- 0.20 Meg** – film s.f., USA/Chiny 2018, reż. Jon Turteltaub
- 2.40 The Traitors. Zdraycy** (8) – dr. rozrywk., Polska 2026
- 4.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (19) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010
- 5.00 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.15 Jak to jest zrobione?** – serial dokumentalny, Kanada 2013

**21.30 ROZRYWKĄ**  
**Skok na głęboką wodę** (6)  
Połączeni przez ekspertów w pary uczestniczą w wystawianiu na kolejne próby. W wymagających warunkach uczą się współpracy i coraz lepiej się poznają. Liczne problemy sprawiają, że emocje często się gąszą zenitu. Czy w takich okolicznościach uda się stworzyć prawdziwą więź? **70 min**



21.30 **ROZRYWKĄ**

**TV PULS** DV3 T2

- 6.00 Nash Bridges** (113, 114): Coś pożyczonego; Gość z Miami – serial sensacyjny, USA 2001
- 8.00 Kobra – oddział specjalny** (14, 15): Księżniczka; Zwierzyniec – serial sensacyjny, Niemcy
- 10.00 Triumf miłości** (105, 106) – serial obyczajowy, Meksyk 2010  
Juan Pablo odwiedza Marię i prosi, by go wysłuchała. Max odbiera od Jimeny Osvaldita. Gdy odjeżdża samochodem z dzieckiem, Padilla i Alacran zamykają go na przejeździe kolejowym... **120 min**
- 12.00 Nie igraj z aniołem** (53) – serial obyczajowy, Meksyk 2008  
Leopardo przegląda stare dokumenty i natrafia na nazwisko Juana Miguela. Wspomina starego przyjaciela. Estefania, Isabela i Amador chcą się dowiedzieć, gdzie obecnie przebywa Marchuy. **60 min**
- 13.00 Wspaniałe stulecie 2** (78) – serial kostiumowy, Turcja 2011-2012
- 14.00 Przepis na zbrodnię** (16): Inni – serial kryminalny, Polska 2026  
11-letni Kuba wychodzi wieczorem z domu. Zostaje zastraszony przez chuliganów i ucieka. Trafia do domu Kibola, który zdaje sobie sprawę, że chłopiec nie powinien wracać do swojej rodziny. **60 min**
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13** (691) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 16.00 Ranczo 10** (123, 124): Depresja biskupa; Wet za wet – serial obyczajowy, Polska 2016 (patrz obok)
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (981, 982) – serial obyczajowy, Polska 2026  
Po śmierci matki Lena opiekuje się młodszą siostrą. Hania przynawadza do domu bezdomnego mężczyznę, twierdząc, że to ich zaginiony przed laty ojciec. Influencerka Julia szuka akcesoriów do jogi. **120 min**
- 20.00 Cena powrotu** – film sensacyjny, USA 2009, reż. Keoni Waxman, wyk. Steven Seagal, Luce Rains, Jessica Williams, Liezl Carstens (patrz obok)  
Steven Seagal i Liezl Carstens spotkali się już na planie „Sprawiedliwości ulicy”. **120 min**
- 22.00 Kodeks sprawiedliwego** – film sensacyjny, USA 2016, reż. Michael Winnick, wyk. Steven Seagal, Craig Sheffer, James Russo, Louis Mandylor (patrz obok)
- 0.05 Rytuał śmierci** – thriller, USA 2023, reż. George Gallo
- 2.00 Dzielnica strachu 10** (453): Polowanie z nagonką – serial kryminalny, Polska 2025-2026
- 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (978) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 4.00 Zobacz to!**



16.00 **OBYCZAJOWY**

**Ranczo 10** (123, 124)  
Biskup Koziół coraz bardziej przeżywa kandydaturę brata na urząd prezydenta. Mimo zakazu kurii postanawia działać w tej sprawie. Więclawski (Grzegorz Wons, zdj.) składa Pietrkowi pewną propozycję. Natomiast Kinga i Jakub postanawiają otworzyć kawiarnię artystyczną. **120 min**



20.00 **SENSACYJNY**

**Cena powrotu**  
Rolland Sallinger (Steven Seagal, zdj.), doświadczony policjant z Los Angeles, zostaje postrzelony na służbie. Z powodu kłopotów zdrowotnych przechodzi na wcześniejszą emeryturę. Zatrudnia się jako ochroniarz córki przyjaciela, Nikity (Liezl Carstens). Gdy dziewczyna zostaje uprowadzona przez mafię, rusza jej na ratunek. **120 min**



22.00 **SENSACYJNY**

**Kodeks sprawiedliwego**  
Pułkownik Sikes (Steven Seagal) usiłuje zaprowadzić porządek w rodzinnym mieście, w którym rządzą gangi. Na drodze staje mu Porter (Craig Sheffer, zdj.), były protegowany. **125 min**

**TVN 7** DV3 T2

- 5.25 Ten moment** (51) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (573-575) – serial paradokumentalny, Polska
- 8.45 Ukryta prawda** (1274, 1174, 1175) – serial paradokumentalny, Polska
- 11.55 W-11 – Wydział Śledczy** (912-914) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012
- 14.00 Detektywi** (59): Mroczna sieć – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024  
Nastolatka chciała zostawić w oknie życia dziecko, które urodziła w tealecie. Bliscy dziewczyny proszą o ustalenie, kto jest ojcem. **60 min**
- 15.00 Szpital św. Anny** (97) – serial obyczajowy, Polska 2026  
Na SOR trafia 13-latek z głębokimi ranami stóp. Istnieje ryzyko przecięcia ścięgna. Z kolei ratownicy Wojtką jadą do mężczyzny po wieczorne kawalerskim. **60 min**
- 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (593): Lolita – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 (patrz obok)
- 17.00 Zapisane w gwiazdach** (21): Ukochany brat – serial paradokumentalny, Polska 2023  
Brat Janki zaginął trzy miesiące temu. Policja zamknęła sprawę, gdyż wspominał on o wyjeździe do Azji. Siostra dowiaduje się od medium, że mężczyzna prawdopodobnie nie żyje. Zaczyna własne śledztwo. **60 min**
- 18.00 Opowieści małżeńskie 2** (6) – serial paradokumentalny, Polska 2022  
Adam jest dwa lata po ślubie z Karoliną. Pewnego razu wziętą składła mu Marek, który przyjechał z rodzinnymi Suwalk, aby szukać pracy w Warszawie. Przyjaciel wyciąga go do nocnego klubu. **60 min**
- 19.00 Ukryta prawda** (1468) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)
- 20.00 Hotel Paradise 12** (26) – reality show, Polska 2026
- 21.00 Zabójcza broń 2** – film sensacyjny, USA 1989, reż. Richard Donner, wyk. Mel Gibson, Danny Glover, Joe Pesci (patrz obok)  
Udany sequel zapoczątkowanego w 1987 roku cyklu o przygodach słynnego filmowego duetu. **145 min**
- 23.25 Incepcja** – thriller s.f., USA/ Wielka Brytania 2010, reż. Christopher Nolan
- 2.25 Hotel Paradise 12** (25) – reality show, Polska 2026
- 3.10 SOS Ekipy w akcji** (29) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 3.55 Fachowcy 2** (10) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 4.30 Dorota was urządzi!** (12) – program rozrywk., Pol. 2014



16.00 **FAB.-DOKUM.**

**Sędzia Anna Maria Wesołowska** (593)  
17-letnia Majka jest oskarżona o próbę otrucia ojca granulatem do czyszczenia rur kanalizacyjnych. Mężczyzna przeżył, ale doznał rozległych oparzeń. Jego zdaniem córka, zepsuta i wyrachowana, chciała się zemścić za to, że odszedł i założył nową rodzinę. **60 min**



19.00 **PARADOKUM.**

**Ukryta prawda** (1468)  
Renata i Jacek bezskutecznie starają się o dziecko. Kobieta przechodzi szereg badań, które ujawniają, że nigdy nie będzie matką. Po tej diagnozie jej partner coraz częściej wychodzi z domu na spotkanie służbowe. Pewnego dnia żona widzi go w towarzystwie 19-letniej Dominiki. **60 min**



21.00 **SENSACYJNY**

**Zabójcza broń 2**  
Zaprzysiężeni policjanci Roger (Danny Glover, zdj.) i Martin (Mel Gibson, zdj.) mają ochraniać świadka koronnego, księgowego mafii Getza (Joe Pesci). Stają do walki z handlarzami narkotyków. **145 min**

## TVP 3 TVP 3

**9.30** Moja Jeruzolima  
**10.00** Złoty chłopak (128)  
**11.00** Rok w ogrodzie – mag.  
**11.30** Wiek to tylko liczba  
**12.00** O milimetr – magazyn  
**12.30** Różka gotuje – mag.  
**13.00** Agrobiznes – mag.  
**13.30** Bez retuszu – pr. publ.  
**14.20** Poznaj region – cykl fel.  
**14.30** Program informacyjny 14.30  
**15.00** Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny  
**15.20** Serwis Info Dzień – inf.  
**15.30** Program lokalny  
**19.30** Wielkanoc na Mazowszu  
**19.45** Kryminalna siódemka  
**20.00** Dziennik regionów  
**20.13** Gość Regionów – publ.

## MAGAZYN REPORTERÓW



**20.30** Telekurier – Polska  
 W każdym wydaniu programu pojawia się relacja na żywo dotycząca ludzkich problemów. Przedstawiany temat komentuje zaproszony do studia ekspert. **30 min**

**21.00** Program lokalny  
**22.00** Dziennik regionów  
**22.30** Złoty chłopak (129)  
**23.30** Kryminalna siódemka  
**23.55** Panorama  
**0.25** Program informacyjny 19.30  
**0.45** Panorama dnia – pr. inf.  
**1.20** Kryminalna siódemka  
**1.40** Dziedzictwo (784)  
**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

## TVP POLONIA TVP POLONIA

**12.00** Serwis Info – pr. inform.  
**12.10** Komisarz Alex 22 (272)  
**13.05** Ranczo 2 (14) – obycz.  
**14.00** Kod bezpieczeństwa  
**14.30** Moda na język polski (77) – magazyn  
**15.00** Serwis Info – pr. inform.  
**15.10** Fajna Polska zimą  
**16.00** Zaraz wracam 2 (70)  
**16.30** Barwy szczęścia (3290)  
**17.00** Telexpress  
**17.20** Gra słów. Krzyżówka  
**17.50** Telexpress Extra – inf.  
**18.15** Oko na Wschód – publ.  
**18.45** Panorama  
**19.20** Polacy światu  
**19.30** Program informacyjny 19.30  
**19.55** Pytanie dnia – pr. publ.  
**20.10** Sport, Pogoda

## OBYDZAJOWY



**20.25** Strażacy 2 (14)  
 Wojtek zgodnie z poleceniem Komaroli rozpoczyna terapię. Krzyś przyjeżdża do jednostki Adama. Tymczasem na Wisłę wyraca się łódź. Ratownicy rozpoczynają poszukiwania dziecka. **55 min**

**21.20** Ojciec Mateusz 2 (14)  
**22.15** Obywatel kółczaste go świata. Gustaw Herling-Grudziński  
**23.15** Panorama  
**23.45** Sekielski wieczorową porą – program publicyst.  
**0.40** Zaraz wracam 2 (70)  
**1.10** Wynalazki na medal (14) – magazyn  
**1.30** Program informacyjny 19.30

## TV 4

**6.00** Strażnik Teksasu (12, 13) – serial sensacyjny  
**7.55** Bogaty dom – biedny dom (142) – reality show, Polska 2025  
**8.55** Policjanci i Policjanci (388, 389) – serial obycz.  
**10.55** Na ratunek 112 (1144, 443) – serial paradokumentalny, Pol.  
**11.55** Dlaczego ja? (1548)  
**12.55** Trudne sprawy (1028-1030) – serial paradokumentalny, Polska  
**15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej? (543, 544) – reality show, Pol. 2025  
**18.00** Policjanci i Policjanci (1401, 1402) – obycz., Pol.

## KRYMINALNY



**20.00** Uroczysko (234)  
 Filip przesłuchuje siostrę Eulalię, która jako ostatnia widziała zamordowaną zannickę żywą. Śledcy próbują ustalić, jak w organizmie ofiary znalazł się lek wycofany z obrotu 30 lat temu. **30 min**

**20.30** Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1013) – krym., Pol. 2026  
**21.30** Sprawiedliwi. Trójmiasto (130) – krym.  
**22.40** Impas – thriller, USA  
**FILM** 2021, wyk. Bruce Willis  
**0.40** Interwencja – mag.  
**0.50** Love Island. Wyspa miłości (21)  
**1.55** Hardkorowy lombard (137) – serial dokum., USA

## PULS 2

**11.00** Gigantozaur 2 – anim.  
**11.25** Dinopociąg 2 – anim.  
**11.55** Smerfy – serial anim.  
**13.00** Gummie 6 – serial anim.  
**14.00** Kacze opowieści  
**15.00** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim.  
**16.00** Superthings: Kazoom Power – serial anim.  
**16.15** Finessy i Ferb – anim.  
**16.50** Marta mówi – anim.  
**17.10** Superkoty – serial anim.  
**17.45** Swinka Peppa 2 – anim.  
**17.50** Bing 4 – serial anim.  
**18.20** Masza i Niedźwiedź 8 – serial animowany  
**18.35** Mysia Miki: Fajdomek – serial anim.  
**19.00** Don Matteo: Boski detektyw 13 (6) – krym.

## KRYMINALNY



**20.00** Przepis na zbrodnię (21) – Polska 2026  
 Na Gorcza ku pojawia się nowy wąsiciel kamienicy, Wiktor Goliński. Pochodzący spoza dzielnicy przybysz nie budzi zaufania Edka. Niebawem szef baru otrzymuje zagadkowe ostrzeżenie. **60 min**

**21.00** Dzielnica strachu 10 (457, 458) – serial krym.  
**23.00** Osada – thriller, USA  
**FILM** 2004, wyk. Bryce Dallas Howard, Joaquin Phoenix  
**1.10** Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska  
**2.00** Lombard. Życie pod zastaw 9 (422) – obycz.  
**3.00** Lombard. Życie pod zastaw 3 (92, 93)

## TVP ROZRYWKI

**6.10** Zakochaj się w Polsce (166) – magazyn  
**6.40** Gra słów. Krzyżówka  
**7.15** Okrasa łamie przepisy  
**8.20** Familiada – teleturniej  
**8.55** Va banque – teleturniej  
**9.30** Kolo fortuny – telet., Pol.  
**10.05** Makłowicz w podróży  
**10.45** Postaw na milion  
**12.35** Familiada – teleturniej  
**13.15** Zmiennicy (4) – kom.  
**14.20** Rodzinka.pl (131, 132) – serial kom., Polska 2015  
**15.35** Sanatorium miłości 8 (3) – reality show, Polska  
**16.35** Do śmiechu! (54) – rozr.  
**17.25** Va banque – teleturniej  
**18.00** Kolo fortuny – telet., Pol.  
**18.40** Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny

## KULINARYNY



**19.45** Makłowicz w podróży  
 Relacja z wizyty w Rijecie. Miasto powstało na miejscu dawnej osady rzymskiej. Prowadzący odwiedza XIX-wieczne hale targowe, gdzie kupuje owoce morza, próbuje także wina. **40 min**

**20.25** Postaw na milion – teleturniej, Polska  
**22.10** Rodzinka.pl (20) – kom.  
**22.50** Tak to leciało! – teleturniej muz., Polska  
**23.50** Kabaretomaniacy (10)  
**0.50** Kolo fortuny – telet., Pol.  
**2.15** Kabaret. Super Show Dwójki 3 (26) – rozr., Pol.  
**3.20** Do śmiechu! (71) – rozr.  
**4.25** Organek pod prąd na dobry wieczór

## TTV HD

**6.20** DeFacto 13 (4)  
**6.50** Diabielnie boskie (6)  
**7.20** Ukryta prawda (1160)  
**8.20** Kartoteka 7 (5, 6)  
**8.30** Detektywi (207, 297)  
**12.30** Zakup w ciemno 2 (37)  
**13.30** Zakup w ciemno 6 (37)  
**14.30** Kartoteka 2 (6, 7)  
**16.45** Express – pr. inform.  
**16.58** Pogoda, Sport  
**17.05** Idź na całość 2 (14)  
**18.10** Damy i wieśniaczki. PL 7 (1) – serial fab.-dok.  
**19.05** Zakup w ciemno extra (27) – reality show, Polska  
**19.45** Express, Pogoda – inf.  
**20.05** Zakup w ciemno 7 (26)  
**21.05** Zakup w ciemno extra (26) – reality show, Polska  
**21.45** Express, Pogoda – inf.

## ROZRYWKI



**22.00** Kanapowczyźnie 3 (8) – Polska 2026  
 Podopieczne Krzysztofa Ferency próbują przygotować się do finałowego wyzwania, które będzie wymagało od nich sprawności fizycznej. Ich relacje rodzinne przechodzą próbę. **60 min**

**23.00** Damy i wieśniaczki. PL 11 (6) – fab.-dok., Pol.  
**0.00** 99 – Gra o wszystko. VIP 6 (6) – pr. rozr., Polska  
**1.00** Żony Podlaska 4 (2) – serial dokum., Polska 2026  
**2.00** Niebezpieczne dziełnice (5) – dok., Pol.  
**2.35** Szpital (910, 911) – serial paradokum., Polska 2019  
**4.05** Szkoła (780) – paradok.

## TVP 3 TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

**BIAŁYSTOK 17.27** Spotkania w sieci ciszy **17.50** Nie taki internet straszny **18.02** Zwierzaki od A do Z **18.12** Przegląd suwalSKI **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu” **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Chrystus powstał z martwych **21.00** Białostocki Teatr Lalek **21.20** Gość „Obiektywu” **21.30** Obiektyw **BYDGOSZCZ 17.30** Naukowe rozmowy **18.15** Trening czyni mistrza **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Mysłiwcy **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda **GDĄSK 17.30** Ted@jo **17.50** Wiatrak **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Reportaż **21.00** Zawodowcy **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama **KATOWICE 17.15** Dzień z bliska **17.50** Święta wojna **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **19.00** Wieczorne wiadomości sportowe **19.10** Gramy dla was **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności **KRAKÓW 17.48** Wielcy z Małopolski **18.00** Nowohucka kronika filmowa **18.10** Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.12** Kultura na Ludowo **19.40** Wykrywacz kłamstw **21.03** Kronika **LUBLIN 17.55** Na tropach historii **18.10** Szlachetne zdrowie **18.30** Panorama lubelska **19.00** Stop! Kultura **21.02** Reportaż. Z lubelskiego **21.15** Gość „Panorama” **21.30** Panorama lubelska

**ŁÓDŹ 17.45** Pogotowie reporterskie zawsze z Wami **18.07** Za szybą **18.15** Strefa biznesu **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Inwestujemy w Twoje zdrowie **19.15** Kulturalnie po Łodzi i regionie **21.00** Rowerm przez Pomorze Zachodnie **21.15** Agroexpress **21.30** Łódzkie wiadomości dnia **POZNAŃ 17.45** Wspólne populacje z seniorami **18.30** Teleskop **19.02** Rozmowa dnia **19.13** Reportaż TVP Poznań **21.02** Pociąg do Wielkopolski **21.30** Teleskop **RZESZÓW 17.30** Kwartet **18.00** Sport – wydarzenia i komentarze **18.30** Aktualności **18.58** Gość TVP Rzeszów **19.13** Liczy się pasja **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności **SZCZECIN 17.30** Muzeum Polskiej Piosenki, czyli historia jednego przeboju **17.40** Tajemnice kulturowych seriali **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Wesołe lata Telewizji Kraków **21.00** Wokół nas **21.08** Arka **21.30** Aktualności **WARSZAWA 17.35** Reagujemy **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Informacje z Mazowsza **19.15** MAZO-wyprawy extra **21.00** Dobrego dnia z gwiazdą **21.30** Kultura w Warszawie i Mazowsza **21.51** Pogoda **WROCŁAW 17.30** Sielskie życie **17.44** Prosto z lasu **17.58** Region dialogu **18.14** Pamięć Miasta **18.30** Fakty **18.58** Rozmowa „Faktów” **19.15** Agro-Fakty **21.02** Magazyn Dolnośląski **21.16** Rozmowa „Faktów” **21.30** Fakty

## TVP HD TVP HD

**7.55** Rodzinka.pl (51, 52)  
**8.55** Ojciec Mateusz 7 (94, 95)  
**10.45** Gra słów. Krzyżówka  
**11.20** Na sygnale (489, 490)  
**12.25** Ojciec Mateusz 30 (386)  
**13.20** Komisarz Alex 6 (66)  
**14.15** Ranczo 10 (121, 122)  
**16.10** Górna półka smaku  
**16.40** Organizacja słow food 2  
**17.10** Okrasa łamie przepisy  
**17.45** Makłowicz w podróży  
**18.20** Ojciec Mateusz 18 (234)  
**19.20** Ranczo 5 (57) – obycz., Pol.  
**20.10** Rodzinka.pl (294, 295)  
**21.25** Ojciec Mateusz 32 (414)  
**22.20** Paranoja – thriller, USA/  
**FILM** Francja/Indie 2013  
**0.20** Peaky Blinders 5 (30)  
**1.35** Drelich (1, 2) – krym., Pol.  
**3.30** Ranczo 7 (83) – obycz., Pol.  
**4.30** Zakochaj się w Polsce

## BBC FIRST

**10.40** Śmierć pod palmami 5 (6) – krym., Wlk. Bryt./Fr.  
**11.45** Zagadki doktora Blake'a (2) – serial krym., Australia  
**12.55** Detektyw z Chelsea (3, 4)  
**14.50** Ojciec Brown 2 (6) – krym.  
**15.50** Lewis 5 (6) – serial krym.  
**16.50** My Life is Murder 3 (8)  
**17.50** Morderstwa w Midsomer 8 (3, 4)  
**19.55** Śmierć pod palmami 5 (7) – krym., Wlk. Bryt./Fr.  
**21.00** Zabójcze arcydzieła (5)  
**22.00** Ellis (3) – serial kryminalny  
**23.55** My Life is Murder 3 (2)  
**0.55** Śmierć pod palmami 5 (7) – krym., Wlk. Bryt./Fr.  
**2.00** Morderstwa w Midsomer 8 (3, 4)

## TVP KULTURA

**10.25** Chłopi (9) – serial obycz.  
**11.30** W drodze! – komediodramat, Iran 2021  
**13.15** Żelazna obroza – dramat  
**FILM** obyczajowy, Polska 1975  
**14.20** Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki (6) – serial dok., Wlk. Bryt.  
**15.00** Chopin. Pragnienie miłości – melodramat, Polska 2002  
**17.10** Chłopi (10) – serial obycz.  
**18.15** Mody polskie  
**18.55** Autoportret za mgłą. Olga Boznańska – dok.  
**20.00** Między Muzyk Roku 2026  
**22.35** Księżę przypływow **FILM** – dramat obycz., USA 1991  
**0.55** Film noir (1) – film dokum.  
**1.55** W poszukiwaniu dobrego filmu – mag. film.

## ROMANCE TV

**14.25** Nieważkość z tobą **FILM** – melodramat, USA/Kanada 2024, reż. Max McGuire  
**16.05** Rosamunde Pilcher: Płonienie miłości – film obycz., Niem./Austria 2003  
**18.00** Śledztwo prowadzi Watzmann (24) – krym.  
**19.00** Górski lekarz (75) – obycz.  
**20.00** Rosamunde Pilcher: Miłość Nagłówek – film obyczajowy, Niemcy 2023  
**21.55** Katie Fforde: Miłość w Nowym Jorku – melodramat, Niemcy 2014  
**23.50** Górski lekarz (75) – obycz.  
**0.45** Rosamunde Pilcher: Miłość Nagłówek – film obyczajowy, Niemcy 2023

## Antena HD

**11.35** Kabaretowy szal (7)  
**12.40** Winnie miłości (30)  
**13.50** 77 TV 2 (4) – pr. rozr., Pol.  
**14.50** Niewyżłupi dr Pol (10, 11)  
**16.50** 77 TV 3 (13) – pr. rozr., Pol.  
**17.45** Wojciech Cejrowski – bosz przez świat (79, 80) – cykl reportaży, Pol.  
**18.50** Morderstwa w Parzy 8 (3) – serial kryminalny, Fr.  
**19.58** Czas na pogodę – pr. inf.  
**20.00** Morderstwa w Parzy 8 (4) – serial kryminalny, Fr.  
**21.10** Balzathar: Śledczy fenomen 5 (4) – krym., Fr.  
**22.15** Detektywi z Bordeaux 5 (2, 3) – serial krym., Fr./Bel.  
**0.45** Zbrodnia ukryta **FILM** w walizkach: Historia Melanie McGuire – film kryminalny, USA 2022

## COMEDY CENTRAL

**7.00** Dwóch i pół 6 (6-9) – kom.  
**8.55** Przyjaciele (23, 24) – kom.  
**9.55** Przyjaciele 2 (1-4) – kom.  
**11.55** Teoria wielkiego podrywu 3 (7-12) – kom.  
**14.30** Dwóch i pół 6 (10-13)  
**16.30** Przyjaciele 2 (5-10) – kom.  
**19.30** Teoria wielkiego podrywu 3 (13-18) – kom.  
**22.00** The Office PL 4 (5, 6)  
**23.05** Comedy Club 9 (6, 7)  
**0.05** Miasteczko South Park 15 (10, 11)  
**1.00** Pracochnicy 7 (5, 6) – kom.  
**2.00** Śmiešniczy nie będzie 6 (3, 4) – rozr., Wielka Brytania  
**3.00** Miasteczko South Park 15 (7-9)  
**4.30** Comedy Club 3 (2-4)

## TV 6

**8.55** Kobra – oddział specjalny (129, 130)  
**10.55** 48h. Zaginięcia (165-167)  
**13.55** Policjanci i Policjanci (1137) – serial obycz., Polska  
**14.55** Kobra – oddział specjalny (131, 132)  
**17.00** Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (84) – sens.  
**18.00** Strażnik Teksasu (14, 15)  
**20.00** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (116-118)  
**22.55** Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (635, 636)  
**1.00** Kości (33, 34) – serial krym.  
**3.00** Septagon (89, 90) – serial kryminalny  
**0.55** Nona I jej córki (1) – serial obyczajowy, Francja/Niemcy 2021  
**5.45** Telezakupy TV Okazje

## TVN FABUŁA

**9.50** Przepis na życie 3 (5)  
**10.50** Szpital św. Anny (31)  
**11.50** Magda M. 3 (4, 5) – obycz.  
**13.55** Teraz albo nigdy! 3 (10)  
**14.55** 19+ (714, 715) – paradok.  
**15.55** Kino w drodze – pr. kult.  
**16.30** Najpiękniejsza muzyka filmowa (7) – pr. rozr., Pol.  
**16.50** Za duży na bajki – film **FILM** familijny, Polska 2022  
**19.00** Szpital św. Anny (11)  
**20.00** Lara Croft Tomb Raider: Kolebka życia – film przyg., USA/Niem./Jap. 2003  
**22.40** Wieczór gier **FILM** – komedia, USA 2018  
**0.40** Pieknelna zemsta – film sensacyjny, USA 2011  
**2.35** Szkoła (688) – paradok.

**STOPKLATKA**

- 6.00 Kabarety hity (2)
- 6.50 Wielkie wynalazki (21)
- 7.55 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
- 9.00 Robert Makłowicz (143, 142) – mag. kulin.
- 10.50 Wojny magazynowe: Kanada 2 (6)
- 11.55 Wojny kontenerowe 2 (13, 14) – serial dok., USA
- 13.00 Katastrofy w przestworzach (10, 1, 3) – serial dok., Kan.
- 16.00 MacGyver (12, 13) – serial sens., USA/Kanada
- 18.00 Wojny magazynowe: Kanada (21, 22) – reality show, Kanada 2013
- 19.05 Wojny kontenerowe 3 – serial dokum., USA 2014



**20.00 Tunel** – USA  
**FILM** 1996, reż. Rob Cohen  
 Były szef służb ratowniczych Kit Latora (Sylvester Stallone, zdj.) wyrusza z pomocą ludziami, którzy zostali uwiecznieni w biegnącym pod rzeką tunelu, łączącym Manhattan z New Jersey. 145 min

- 22.25 Ława przysięgłych **FILM** – dramat obyczajowy, USA 2003, wyk. John Cusack, Gene Hackman
- 1.00 Sztos ○ – komedia **FILM** sensacyjna, Polska 1997, wyk. Jan Nowicki
- 3.00 Drogówka ○ – dramat **FILM** kryminalny, Polska 2013
- 5.40 Zakalec – dramat obyczajowy, Polska 2024

**POLSAT 2**

- 5.50 Wydarzenia
- 6.30 Nasz nowy dom (227) – reality show, Pol. 2021
- 7.30 Na ratunek 112 (803, 804) – serial paradokumentalny, Polska
- 8.30 Sekrety rodziny (198-200) – paradok., Pol.
- 11.30 Przyjaciółki (290) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 12.30 Dlaczego ja? (1406, 1407) – serial paradokumentalny, Polska
- 14.30 Świat według Kiepskich (55-59) – serial komediowy, Polska
- 17.00 48h. Zaginięcia (233, 234) – serial kryminalny, Polska 2009
- 19.00 Gliniarze (1107) – serial paradokumentalny, Polska



**20.00 Ślad** (10) – Pol. 2018-2019  
 Od strażów gina właściciele warsztatu, którzy czepiali dochody z kradzieży i rozbiórki aut. Jedną z ich akcji skończyła się tragedia. Świadkiem tego wydarzenia była Jolanta Marczak. 60 min

- 21.00 Gliniarze (1039) – serial paradokumentalny, Pol.
- 22.00 Łowca pedofilów (170)
- 23.00 Świat według Kiepskich (259, 260)
- 1.00 Ślad (96) ○ – krym., Pol.
- 1.00 Zdrady II (24) – paradok.
- 2.00 Wydarzenia
- 3.40 Ewa gotuje (441, 442)
- 2.40 Strzelnica Renaty Mauer (12) – pr. sportowy
- 4.35 SuperLudzie (34) – dok.

**TVP SERIALE**

- 5.55 Rodzinka.pl (41) – kom.
- 6.30 Na sygnale (423, 424)
- 7.40 Ojciec Mateusz 32 (419)
- 8.35 Komisarz Alex 22 (271)
- 9.30 Rodzinka.pl (42) – kom.
- 10.00 Klan (1392) – telen., Pol.
- 10.35 Ranczo 4 (41) – obycz.
- 11.25 M jak miłość (1924)
- 12.25 Pan Mama (25) – kom.
- 13.00 Zaraz wracam 2 (103)
- 13.35 Ojciec Mateusz 25 (324, 325) – serial krym.
- 15.30 Komisarz Alex 22 (272) – serial kryminalny, Polska
- 16.25 Na sygnale (425, 426) – serial fabularno-dokum.
- 17.30 Ranczo 4 (42, 43) – serial obyczajowy, Polska 2009
- 19.35 Ojciec Mateusz 25 (326) – serial kryminalny, Polska



**20.30 Ojciec Mateusz 32** (420)  
 Na plebanię przybywa kuzynka Natalii, Róża. Wraz z Mateuszem udają się do Wietnamskiego Raju, który po ostatnim incydencie stracił wielu klientów. Wkrótce właściciel restauracji ginie. 60 min

- 21.30 Ranczo 4 (44, 45) – serial obyczajowy, Polska 2009
- 23.35 Ojciec Mateusz 25 (327) – serial kryminalny, Polska
- 0.30 Na dobre i na złe (988) – serial obycz., Pol. 2026
- 1.30 Matylda (5, 6) – serial kostiumowy, Polska 2024
- 3.25 Drelich (3) – krym., Pol.
- 4.15 Klan (1392) – telen., Pol.
- 4.50 Zaraz wracam 2 (103) – serial obycz., Pol. 2025

**KINO POLSKA**

- 8.00 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4 (5) – serial dokumentalny
- 8.35 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
- 8.45 Ranking naj polskiego kina (2) – pr. rozryw.
- 9.30 Agent nr 1 – dramat **FILM** wojenny, 1971
- 11.20 Powstanie warszawskie
- 13.30 Pokój z widokiem **FILM** na morze – film psychologiczny, 1972
- 15.30 C.K. Dezerterzy (17) **FILM** – kom., Pol./Węgry 1985
- 17.15 Pogranicze w ogniu (15, 16) – serial sensacyjny
- 20.00 Wielka majówka **FILM** – film obyczajowy, 1981



**21.55 Dzień kobiet** – 2012, **FILM** reż. Maria Sadowska  
 Halina (Katarzyna Kwiatkowska, zdj.) jest zatrudniona w sklepie siści handlowej Motylek. Awansuje na stanowisko kierownice. Odkrywa, że korporacja łamie prawa pracowników. 115 min

- 23.50 PitBull ○ – film **FILM** kryminalny, 2005, wyk. Marcin Dorociński, Krzysztof Stroiński
- 2.00 Ogród Luizy ○ – dramat **FILM** obyczajowy, 2007, wyk. Patrycja Soliman
- 4.35 Obłoki śmierci. Bolimów 1915 – dokument fabularyzowany, 2020

**AXN**

- 6.00 FBI: International 4 (15, 16) – serial krym., USA 2024-2025
- 7.30 Agenci NCIS 12 (15, 16) – serial sensacyjny, USA
- 9.20 Castle 5 (5, 6) – serial kryminalny, USA 2012
- 11.20 Detektyw Monk (9, 10) – serial kryminalny, USA
- 13.15 Dr House (15, 16) – serial obyczajowy, USA 2005
- 15.15 FBI: International 4 (17, 18) – serial krym., USA 2024-2025
- 17.10 Castle 5 (7, 8) – serial kryminalny, USA 2012
- 19.05 FBI 4 (2, 3) – serial kryminalny, USA 2021
- 21.05 Rekrut 7 (17) – serial kryminalny, USA 2025



**22.05 Walker: Strażnik Teksasu 4** (10)  
 August zdobywa się na szczerość wobec Geri i Liama. Dzieci się tym, co od dawna go dręczy. Boham zaczyna podjezwiać, że z Abby dzieje się coś złego. Walker rozpoczyna nową misję. 55 min

- 23.00 Castle 5 (7, 8) – serial kryminalny, USA 2012
- 0.45 FBI 4 (2, 3) – serial krym.
- 2.40 Rekrut 7 (17) – serial kryminalny, USA 2025
- 3.35 Walker: Strażnik Teksasu 4 (10) – serial kryminalny, USA 2024
- 4.25 Zaginiony symbol (2) – serial sensacyjny, USA
- 5.10 Blok promocyjny AXN

**CANAL+ PREMIUM**

- 7.25 Miasto w blasku świąt **FILM** – komedia, Wlk. Bryt. 2025
- 8.55 Nadzieja – dramat sens., **FILM** Polska/Niemcy 2006
- 10.35 Łapu-capu
- 10.40 Yintah – film dok., Kan.
- 12.45 Mścicieli – komedia, **FILM** Polska 2023
- 14.15 The Office Pol 2 (7, 8)
- 15.15 Iran: Pokolenie Z – między wolnością a represją – dok., Francja
- 16.10 Jutro będzie nasze **FILM** – komediodram., Wł. 2023
- 18.05 Łapu-capu
- 18.10 Mamma Mia! – komedia **FILM** muzyczna, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2008
- 20.00 Spartakus: Dom Aszura (3) – serial hist.



**21.00 13 dni, 13 nocny** (PREMIERA) – Francja/Belgia 2025  
**FILM** USA wycofują się z Kabulu. Setki ludzi chronią się na terenie francuskiej ambasady. Ocalili ich próbuje Mohamed (Roshdy Zem, zdj.) i Eva (Lyna Khoudiri, zdj.). 110 min

- 22.50 Tak się poznaliśmy **FILM** – komedia romantyczna, USA 2023, wyk. Lucy Hale
- 0.30 Na zaginionych ziemiach **FILM** – film fantasy, Niemcy/USA/Szwajcaria 2025, wyk. Milla Jovovich
- 2.10 Skrzyżowanie – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2024

**13 ULICA**

- 6.00 Balthazar 4 (3, 4) – krym.
- 8.15 Kapitan Marleau (1) – serial kryminalny, Fr. 2015
- 10.15 Mentalista 6 (15, 16) – serial kryminalny, USA
- 12.05 Bez śladu 7 (5, 6) – krym.
- 13.55 Balthazar 4 (3, 4) – krym.
- 16.15 Kapitan Marleau (2)
- 18.20 Mentalista 6 (17, 18) – serial kryminalny, USA
- 20.10 Bez śladu 7 (7, 8) – serial kryminalny, USA 2008-2009
- 22.00 Chicago P.D. 13 (15) – serial kryminalny, USA
- 23.00 Blue Ridge 2 (1, 2) – serial kryminalny, USA 2024
- 1.00 Kapitan Marleau (2)
- 3.05 Balthazar 4 (3, 4) – serial kryminalny, Francja 2022

**POLSAT FILM**

- 6.05 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (203-205)
- 7.30 Doktor Martin (55) – serial obycz., Wlk. Bryt.
- 8.30 Przyjaciółki (205, 206)
- 10.25 Świat według Kiepskich (148, 149, 77, 78, 226, 22)
- 13.45 Mamma Mia! – kom. muz., **FILM** USA/Wlk. Bryt./Niemcy 2008
- 16.05 Park jurajski – film **FILM** przygodowy, USA 1993
- 18.45 Dorwać byłą – komedia **FILM** romantyczna, USA 2010
- 21.00 Na ringu z rodziną **FILM** – komediodramat, Wielka Brytania/USA/Meksyk 2019
- 23.10 Parkinyng – komedia **FILM** romantyczna, USA 2022
- 1.55 Fala zbrodni (27-29) – serial sensacyjny, Polska
- 4.45 Na ratunek 112 (778, 779)

**HBO**

- 9.10 Emotki. Film – film **FILM** animowany, USA 2017
- 10.40 Z willi do celi **FILM** – komedia, Francja 2024
- 12.20 Źródło – dram. psycholog., **FILM** USA/Kanada 2006
- 14.00 Everest – film katastrof., **FILM** Wlk. Bryt./USA/Izlandia 2015
- 16.00 Królwa ringu – film **FILM** biograficzny, USA 2024
- 18.10 Serdecznie zapraszamy **FILM** – komedia, USA 2025
- 20.00 Gorąca rywalizacja (3) – serial obycz., Kanada 2025
- 20.50 Ród smoka (9) – fantasy
- 21.50 Ostatni pojedynek – film **FILM** hist., Wlk. Bryt./USA 2021
- 0.25 Don Q – komediodramat, **FILM** USA 2024
- 2.10 Niel – thriller, Japonia/**FILM** Kanada/USA 2022

**WARNER TV**

- 8.20 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (9) – serial sens.
- 9.20 Bajer z Bel-Air 6 (11, 12)
- 10.15 Za głosem serca (60)
- 11.20 Pełna chata 3 (15, 16)
- 12.15 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (10, 11) – sens.
- 14.05 Bajer z Bel-Air 6 (11-14)
- 16.10 Pełna chata 3 (15-18)
- 18.00 Willy Wonka i fabryka **FILM** czekolady – film familijny, USA 1971, wyk. Gene Wilder
- 20.00 Superman 2 – przyg., Wlk. Bryt./USA/Kanada 1980
- 22.30 Powrót Batmana – film **FILM** sens., USA/Wlk. Bryt. 1992
- 0.55 Martwa cisza – thriller, **FILM** Australia/USA 1989
- 2.50 Przynęta – film sensacyjny, **FILM** USA/Kanada 2000
- 5.10 Z góry przepaszam (3)

**Ale kino+**

- 9.45 Problem – film krótkometr.
- 10.15 Karen Pirie 2 (2) – krym.
- 12.05 Vera 5 (1) – krym., Wlk. Bryt.
- 13.55 Alfa. – dramat **FILM** przygodowy, Szwajcaria/Holandia/Słowenia 2024
- 16.10 Tunel – film katastroficzno-**FILM**ny, Norwegia 2019
- 18.20 Vera 5 (2) – krym., Wlk. Bryt.
- 20.10 Kochanica króla Jeanne **FILM** du Barry – dramat biograf., Francja/Wielka Brytania/Arabia Saudyjska 2023
- 22.30 Another End – dramat s.f., **FILM** Wł./Fr./Wielka Brytania 2024
- 0.50 Dream Scenario – horror **FILM** komediowy, USA 2023
- 2.45 Minuta ciszy (2) – obycz.
- 3.45 Wiarolom – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2021
- 5.00 Kot – film krótkometr., Pol.

**CANAL+ FILM**

- 11.45 W kogo ja się **FILM** wrodziłem? – film obyczajowy, Polska 2001
- 12.45 W pokoju obok – dramat **FILM** obycz., Hiszpania/USA 2024
- 14.30 Premierowa jazda (2)
- 14.45 LARP – komedia, Polska 2025, wyk. Filip Ząbeka
- 16.20 Inwazja – film sensacyjny, **FILM** Holandia 2024
- 17.50 Kaskader – komedia **FILM** sensacyjna, USA 2024
- 19.55 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
- 20.00 Surfer – thriller, Australia/**FILM** USA/Irlandia 2024
- 21.50 Paraliż – thriller, USA **FILM** 2024, wyk. Kelsey Chow
- 23.20 Mroczny dom **FILM** – thriller, USA 2023
- 0.50 Emilia Perez – kom. muz., **FILM** Francja/USA/Meksyk 2024

**SCI FI**

- 6.00 Kroniki Spiderwick (7)
- 7.00 Bibliotekarze (10) – przyg.
- 8.00 Bibliotekarze 2 (1, 2)
- 10.00 Medium 4 (5, 6) – krym.
- 11.50 Czardziejki 4 (11, 12)
- 13.40 Grimm (7, 8) – serial fantasy
- 15.30 Medium 4 (7, 8) – krym.
- 17.20 Czardziejki 4 (13, 14) – serial fantasy, USA 2002
- 19.10 Grimm (9, 10) – fantasy
- 21.00 Ministerstwo Czasu 2 (13) – serial przyg., Hiszpania
- 22.40 Ministerstwo Czasu 3 (1) – serial przyg., Hiszp. 2017
- 0.10 A.X.L. – film przygodowy, **FILM** USA 2018
- 2.10 Czardziejki 4 (13, 14) – serial fantasy, USA 2002
- 4.10 Kroniki Spiderwick (6, 7)

**PARAMOUNT NETWORK**

- 10.25 Pingwiny z Madagaskaru 2 (18, 19) – serial anim.
- 11.25 Beavis i Butt-Head **FILM** zaliczając Amerykę – film animowany, USA 1996
- 13.00 Dirty dancing – film **FILM** muzyczny, USA 1987
- 15.05 Krokodil Dundee 2 **FILM** – komedia przygodowa, USA/Australia 1988
- 17.30 Zmierzc – film **FILM** fantasy, USA 2008
- 20.00 Saga „Zmierzc”: **FILM** Księżyc w nowiu – film fantasy, Australia/USA 2009
- 22.50 Depresja gangstera **FILM** – kom., USA/Australia 1999
- 0.50 Sztańga i cash – komedia **FILM** kryminalna, USA 2013

**FX**

- 7.20 Kości (19, 20) – serial krym.
- 9.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (8) – serial krym.
- 10.05 FBI (16, 17) – serial krym.
- 11.55 Alert: Wydział Osób Zaginionych (9, 10) – krym.
- 13.45 Agenci NCIS (14, 15)
- 15.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (9) – serial krym.
- 16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (17, 18) – krym., USA
- 18.20 FBI 3 (6, 7) – serial krym.
- 20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (12, 13)
- 22.00 9-1-1 (6) – serial obyczajowy
- 22.55 Uliczny wojownik – film **FILM** sensacyjny, USA/Jap. 1994
- 1.00 Matlock (1) – serial krym.
- 1.55 FBI 3 (7) – serial kryminalny

**KINO TV**

- 6.00 To nie ze mną 2 (3)
- 6.30 Kojak 5 (8, 9) – serial krym.
- 8.35 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (12, 13)
- 11.05 Poirot 10 (1) – serial krym.
- 13.10 Panna Marple: Morduje się łatwo – film krym., USA/Wielka Brytania 2008
- 15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher 3 (1, 2)
- 17.50 Poirot 5 (1, 2) – serial krym.
- 20.00 Ludzkie dzieci – dram. s.f., **FILM** Japonia/Wlk. Bryt. 2006
- 22.30 K-Pax – dramat psycholog., **FILM** USA/Niemcy 2001
- 0.55 Anatomia strachu **FILM** – thriller, USA 2011
- 2.55 Baba Jaga – horror, **FILM** Wielka Brytania 2016

**CANAL+ SERIALE**

- 11.55 Hollywood Buzz – mag.
- 12.30 13 posterunek 2 (41, 42)
- 13.50 Planeta Singli. Osiem historii (6, 7) – serial kom.
- 15.45 Premierowa jazda – mag.
- 16.05 Aushchwitz. Głosy świadków (4, 5) – dok., Fr.
- 17.40 Łapu capu Extra – pr. rozr.
- 18.15 Planeta Singli. Osiem historii (1, 2) – serial kom.
- 20.00 Spartakus: Krew i piach (1) – serial historyczny, USA
- 21.00 Django – film przyg.
- 22.00 The Walking Dead: Daryl Dixon 3 (3, 4) – serial grozy
- 23.45 Zmijowisko (5, 6) – krym.
- 1.30 Petia (1, 2) – serial sens.
- 3.05 Hollywood Buzz – mag.
- 3.40 Łapu capu – pr. rozr., Pol.

**CANAL+ 360**

- 12.00 Co poszło nie tak 3 (5)
- 13.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata (5) – serial dokum.
- 14.00 Co poszło nie tak 3 (4)
- 15.00 Wykrzyżuj historię 2 (1)
- 16.00 Dover 24/7 (6) – serial dok.
- 17.00 Supersamoloty bojowe (7) – serial dokumentalny
- 18.00 Champions Club – mag.
- 19.15 Polska z góry: Stadiony (3) – serial dokum., Pol. 2024
- 19.50 Supersamoloty bojowe (8) – serial dokumentalny
- 20.55 Piłka nożna: LM UEFA – cwićrcinał (live)
- 23.10 Montana: na dzikiej północy (1) – serial dok.
- 0.10 Piłkarze na podsłuchu (6)



**TVP SPORT**

**5.35 Sportowy wieczór**  
**6.05 Betclik 1. liga magazyn** – magazyn piłkarski  
**6.35 Piłka nożna:** Betclik 1. Liga – mecz: ŁKS – Pogon Grodzisk Maz.  
**8.40 Betclik 1. liga magazyn**  
**10.05 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – GKS Katowice  
**12.15 GOL** – magazyn piłkarski  
**13.40 Badminton:** LOTTO Ekstraliga – mecz: SKB Litpol-Malow Suwałki – WWL Badminton Marcovia Marki (live)  
**16.30 Piłka kobiet** – mag.

**EUROSPORT 1**

**8.30 Kolarstwo:** Wyścig dookoła Kraju Basków – 6. etap  
**10.00 Kolarstwo:** Wyścig Paryż-Roubaix  
**11.00 Snooker:** Mistrzostwa świata w Sheffield  
**13.00 Kolarstwo:** Wyścig Paryż-Roubaix  
**15.30 Kolarstwo:** Tour of Galicia – 1. etap (live)  
**17.30 Kolarstwo górskie** – magazyn  
**18.00 Cycling Show** – mag.  
**18.30 Kolarstwo:** Wyścig dookoła Kraju Basków – 6. etap

**POLSAT SPORT 1**

**8.00 Formula 1**  
**9.00 Polsat SiatCast** – mag.  
**10.00 Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – mecz fazy play-off  
**11.00 Tenis:** Turniej ATP w Barcelonie – mecz 1. rundy (live)  
**13.00 Tenis:** Turniej ATP w Barcelonie – mecz 1. rundy (live)  
**16.00 Tenis:** Turniej ATP w Barcelonie – mecz 1. rundy (live)  
**17.30 Siatkówka kobiet:** TAURON Liga – mecz fazy play-off (live)

**TVP ABC**

**10.00 Figu Migu na planecie Czochochras**  
**10.20 Bolek i Lolek** wyruszają w świat  
**10.30 Bajki Bolka i Lolka**  
**10.45 Reksio**  
**11.05 Male i duże przygody Miffy**  
**11.35 Stacyjkowo**  
**11.55 Strzałak Sam 6**  
**12.25 Domisie**  
**13.00 Zagadki zwierozogramki**  
**13.20 Pszczółka Maja**  
**13.50 Pala i Piotruś**  
**14.05 Lassie i przyjaciele**  
**14.45 Kid Lucky**

**MINIMINI+**

**10.25 Marta mówi**  
**10.51 Basia**  
**11.17 Koci domek Gabi**  
**11.45 Mush-Mush i Grzybaszki**  
**12.10 Strzałak Sam 16**  
**12.25 Blaze i megamaszyny**  
**12.50 Moje urodziny**  
**13.00 Blaze i megamaszyny**  
**13.30 Koci domek Gabi**  
**13.56 Moje urodziny**  
**14.03 Kicia Kocia**  
**14.22 Cloudy & Stormy**  
**14.45 Gazu, pieski, gazu! 2**  
**15.10 Baranek Shaun**  
**15.36 Jezyk Happy**  
**15.54 Mia i Kodus**

**TVN 24**

**7.30 Rozmowa Piaseckiego**  
**8.00 Serwis informacyjny,** Prognoza pogody  
**10.00 Serwis informacyjny,** Prognoza pogody  
**11.00 Serwis informacyjny,** Prognoza pogody  
**12.00 Serwis informacyjny,** Prognoza pogody  
**14.00 Serwis informacyjny,** Prognoza pogody  
**15.00 15 na żywo**  
**16.00 Fakty po południu**  
**18.00 Tak jest – pr. publicyst.**  
**19.15 Serwis informacyjny**  
**19.30 Fakty po Faktach**  
**20.00 Kropka nad i – pr. publ.**

**17.25 Piłka nożna kobiet:** Eliminacje mistrzostw świata – mecz: Polska – Irlandia (live)  
**20.25 Transmisja**  
**23.15 Sportowy wieczór**  
**23.40 Boks:** Polska Liga Boksu – mecz: Pomorzanie Boxing Team Toruń – Concordia Knurow

**19.00 Lekkoatletyka:** Maraton w Paryżu  
**20.00 Snooker:** Mistrzostwa świata w Sheffield  
**22.00 Kolarstwo:** Tour of Galicia – 1. etap  
**23.00 Kolarstwo:** Wyścig Paryż-Roubaix  
**23.30 Cycling Show** – mag.  
**0.00 Snooker:** MŚ w Sheffield

**20.00 Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – mecz fazy play-off  
**23.00 Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – mecz fazy play-off  
**1.00 Tenis:** Turniej ATP w Barcelonie – mecz 1. rundy gry pojedynczej

**15.15 Al-Chemik**  
**15.35 Księga Ksiąg 4**  
**16.05 Oli i Luna**  
**16.35 Ricki Zoom**  
**17.05 Super Wings**  
**17.30 Robin Hood**  
**18.00 Opowieści z zielonego lasu**  
**18.30 Leo da Vinci 2**

**16.05 Mega Ekspres**  
**16.30 Marta mówi**  
**17.00 Strzałak Sam 16**  
**17.25 Staś i fajna Babcia**  
**17.50 Moje urodziny**  
**17.56 Smerfy**  
**18.25 Leśna rodzina: Pamiętnik Frei**  
**18.50 Baczne oczka**  
**19.05 Kicia Kocia 2**

**20.30 Czarno na białym**  
**21.00 Polska i świat**  
**22.00 Szkoła kontaktowe**  
**23.00 Dzień po dniu**  
**0.25 Biznes – pr. publicyst.**  
**0.45 Fakty po Faktach**  
**1.20 Kropka nad i – pr. publ.**  
**1.50 Tak jest – pr. publicyst.**  
**2.35 Nowa Mają w ogrodzie**  
**3.02 Fakty po Faktach**

**CANAL+ SPORT**

**11.15 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Widzew Łódź – Termalica  
**13.30 Ekstrapaka**  
**14.40 Sport+**  
**15.45 Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Girona FC  
**18.00 Ekstraklasa po godzinach**  
**19.00 Premier League Stories (35)**  
**19.30 Premier League Netbusters**  
**20.00 Premier League Review**  
**21.00 Liga+ Extra**  
**23.00 Sporty walki:** ONE Fight Night 42 – walka: R. Eersel – R. Sitsongpeenong  
**0.10 Premier League Review**

**EUROSPORT 2**

**12.00 Kolarstwo:** Wyścig Paryż-Roubaix  
**13.00 EWC All Access**  
**14.00 Snooker:** MŚ w Sheffield  
**16.00 Motocross:** MŚ w Rioli Sardo – 1. wyścig w klasie MX2 i wyścig w klasie MXGP  
**17.00 Motocross:** MŚ w Rioli Sardo – 2. wyścig w klasie MX2 i wyścig w klasie MXGP  
**18.00 Snooker:** MŚ w Sheffield  
**20.00 Kolarstwo:** Tour of Galicia – 1. etap  
**21.00 EWC All Access**  
**22.00 Snooker:** Turniej Masters w Londynie – mecz finałowy: Kyren Wilson – John Higgins  
**0.00 Kolarstwo:** Tour of Galicia – 1. etap

**POLSAT SPORT 2**

**8.30 Tenis:** Turniej ATP w Monachium – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live)  
**11.00 Tenis:** Turniej ATP w Monachium – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live)  
**13.00 Tenis:** Turniej ATP w Monachium – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live)  
**15.00 Tenis:** Turniej ATP w Monachium – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live)  
**17.00 Tenis:** Turniej ATP w Monachium – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live)  
**17.30 Tenis:** Turniej ATP w Barcelonie – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live)  
**20.00 Tenis**  
**22.30 Piłka nożna z archiwum**  
**1.00 Sporty walki:** FEN

**NICKELODEON**

**8.10 Marsupilami**  
**8.40 Harmidom 2**  
**9.30 Wylde Pak** – zakrecona paka  
**9.55 Grzmotomocni: Tajniacy**  
**10.25 Niebezpieczny Henryk 5**  
**11.20 That Girl Lay Lay**  
**11.50 Harmidom**  
**12.20 Harmidom 2**  
**12.45 Harmidom**  
**13.05 SpongeBob Kanciastoparty 12**  
**14.30 Harmidom 6**  
**15.30 Smerfy 4**  
**16.00 SpongeBob Kanciastoparty 15**  
**16.25 SpongeBob Kanciastoparty 12**  
**16.40 Patryk Rozgwiazda Show**

**TELETOON+**

**8.20 Kumple z dżungli na ratunek! 3**  
**8.45 Talking Tom and Friends 3**  
**9.25 Dodo**  
**9.55 Charlotte i trzy muszkieterki**  
**10.25 Angelo rządzą**  
**10.50 Siostry 2**  
**11.30 Polly Pocket 6**  
**12.15 Charlotte i trzy muszkieterki**  
**12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3**  
**13.40 Polly Pocket 6**  
**14.20 Dinus i Lusja**  
**14.50 Siostry**  
**15.20 Polly Pocket 6**  
**15.50 Kumple z dżungli na ratunek!**

**TVP info\_ TVP INFO**

**15.45 Panorama**  
**16.00 Dzień w godzinę**  
**17.00 Teleexpress**  
**17.15 Teleexpress Extra**  
**17.35 Panorama**  
**17.42 Wykrywacz kłamstw**  
**18.00 Panorama**  
**18.30 Kontrapunkt**  
**19.00 Kontrapunkt – Ring wolny**  
**19.30 Program informacyjny 19.30**  
**20.18 Trójka Polityczny**  
**21.00 Kwiatki polskie**  
**21.45 Panorama**  
**22.10 Oko na świat**  
**22.30 Program informacyjny 19.30**  
**22.45 112. Magazyn kryminalny**  
**23.00 Panorama dnia**

**CANAL+ SPORT 2**

**8.00 Tenis:** Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz 1. rundy  
**10.15 Tenis:** Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz 1. rundy  
**12.30 Tenis:** Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz 1. rundy (live)  
**14.30 8 wspaniałych (1, 4)**  
**16.00 Tenis raport**  
**17.00 Tenis:** Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz 1. rundy (live)  
**19.00 Tenis:** Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz 1. rundy (live)  
**21.00 Tenis:** Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz 1. rundy (live)  
**23.15 Tenis:** Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz 1. rundy  
**1.30 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa

**ELEVEN SPORTS 1**

**12.00 Piłka nożna:** Liga włoska: Atalanta – Juventus  
**14.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka: Borussia Dortmund – Bayer  
**16.00 Piłka nożna:** Liga włoska: AC Milan – Udinese Calcio  
**18.00 Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – RCD Espanyol  
**20.00 Ligue 1 Show (29)**  
**20.40 Piłka nożna:** Liga portugalska: Estoril – FC Porto  
**22.35 Udinese – Najbardziej polski klub we Włoszech**  
**23.05 Formula 1:** GP Australii  
**23.45 Bundesliga Clubs**  
**0.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka: VfB Stuttgart – Hamburger SV

**POLSAT SPORT 3**

**6.00 Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga  
**8.30 Piłka nożna z archiwum**  
**11.00 Piłka nożna z archiwum**  
**13.00 Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga  
**15.00 Cafe Futbol**  
**17.00 Piłka nożna z archiwum**  
**19.00 Magazyn sportowy**  
**20.00 Tenis:** Turniej ATP w Monte Carlo  
**Poprzeź zmagania na kortach ziemnych w Księżstwie Monako wygrał Carlos Alcaraz.**  
**23.00 Magazyn koszykarski**  
**0.00 Tenis:** Turniej ATP w Monte Carlo  
**2.00 Sporty walki:** Babilon MMA

**NICK JR.**

**8.20 Pan Krokodyl**  
**8.45 Barbabapa i jego rodzinka**  
**9.50 Tim Rex wśród gwiazd**  
**9.55 Tim Rex w Space**  
**11.20 Dora**  
**11.45 Rubble i jego ekipa 3**  
**12.45 Psi Patrol 8**  
**13.40 Barbabapa i jego rodzinka 2**  
**14.45 Zwiastujące zagadki**  
**16.40 Psi Patrol 2**  
**17.00 Rubble i jego ekipa**  
**17.30 Pan Krokodyl**  
**18.00 Barbabapa i jego rodzinka 2**  
**18.25 Tim Rex wśród gwiazd 2**

**DISNEY JUNIOR**

**8.00 Spidey i superkumple 3**  
**8.30 Klub Myszkki Miki Plus**  
**9.00 Klub przyjaciół Myszki Miki**  
**10.00 Blue 3**  
**11.00 Superkoty**  
**11.30 Psia Brygada**  
**12.00 Jej Wysokość Zosia**  
**12.30 Blue 2**  
**13.30 Klub Myszkki Miki Plus**  
**14.00 Superkoty 2**  
**15.00 Iron Man i super ekipa**  
**15.30 Spidey i superkumple 3**  
**16.00 Blue 3**  
**17.00 Klub Myszkki Miki Plus**  
**17.30 Jej Wysokość Zosia 2**  
**18.00 Spidey i superkumple 3**  
**18.30 Iron Man i super ekipa**

**POLSAT NEWS**

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

**CANAL+ SPORTS 5**

**11.45 Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: H. Skrzydlewskiego Orzeł Łódź – Polonia Pila  
**14.30 Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: INNPRO ROW Rybnik – Polonia Bydgoszcz  
**17.15 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**  
**18.00 Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: GKM Grudziądz – Stal Gorzów  
**20.45 Żużel:** PGE Ekstraliga: ORLEN Oul. Motor Lublin – KS Toruń  
**23.40 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Górnik Zabrze  
**2.00 8 wspaniałych (8)**

**ELEVEN SPORTS 2**

**12.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka: St. Pauli – Bayern  
**14.00 Piłka nożna:** Liga włoska: Parma Calcio 1913 – Napoli  
**16.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka: Lipsk – Borussia M'gladbach  
**18.00 LaLiga (31)**  
**18.30 Serie A (32)**  
**19.00 Piłka nożna:** Liga włoska: Atalanta BC – Juventus FC  
**21.00 Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Athletic – Villarreal  
**23.00 Wywiad z Kacprem Potulskim**  
**0.00 Piłka nożna:** Liga francuska: Olympique Marsylia – FC Metz

**POLSAT PLAY**

**6.00 Niezwykłe pociągi**  
**8.00 Dorwać tunczyka**  
**9.00 Kolowrotek**  
**11.00 Budowlany**  
**12.30 Hardkorowy lombard**  
**14.00 Polacy za granicą**  
**16.00 Złomiarze**  
**18.05 Poszukiwacze historii**  
**20.00 II wojna światowa – jednostki specjalne** – serial dokumentalny  
**21.10 Tajna historia XX wieku** – serial dokumentalny  
**22.10 Poszukiwacze historii**  
**22.30 Kolowrotek**  
**23.10 Wakacje z Bałtykiem**

**TURBO TVN TURBO**

**12.15 Naprawy nie do naprawy**  
**13.00 Zawodowi handlarze**  
**14.30 Wojny samochodowe**  
**16.30 Jeżdź, obserwowac**  
**18.00 Raport Turbo**  
**18.15 Z drugiej ręki**  
**19.00 Duda kontra Szafranski**  
**19.45 Moto Fachury**  
**20.30 Prawko na świecie. Jazda bez zasad**  
**21.15 Jeżdź, obserwowac**  
**22.00 Raport Turbo**  
**22.20 Mobilni mechanicy**  
**23.05 Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**  
**23.35 Zawodowi handlarze**

**TVS TVS**

**10.15 Muzyczne dzień dobry**  
**12.05 Dzisiaj w regionie**  
**12.25 Muzyczne dzień dobry**  
**13.40 Emeryc na tropie**  
**14.30 Doktor Kleist** – lekarz rodzinny  
**15.45 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**  
**16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel**  
**17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**  
**18.50 Doktor Kleist** – lekarz rodzinny  
**19.50 Kino TVS: Film fabularny**

**TRWAM TV TRWAM**

**17.30 24. Międzynarodowy Rajd Kątyński**  
**18.05 Informacje dnia**  
**18.15 Rozmowy niedokończone**  
**19.30 Każdy małuch to potrafi**  
**19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**  
**20.00 Informacje dnia**  
**20.20 Różaniec**  
**20.50 Myśląc Ojczyzna**  
**21.00 Apel Jasnogórski**  
**21.20 Informacje dnia**  
**21.40 Polski punkt widzenia**  
**22.00 Matusia – film dokumentalny**  
**22.55 Testament Miłości Jana Pawła II w Elku**

**SZYBKI JAK ŚMIERĆ (2018)** Spec w branży budowlanej Ben Aronoff (Travolta) kocha szybkość do tego stopnia, że przeprowadza się z rodziną do Miami, by zostać producentem motorówek. Niestety, wdaje się w interesy z mafią...

➔ ŚR 15.04 godz. 21.20 TVP 1

**ŚRODA Z JOHNEM TRAVOLTA**

# I tancerz, i bandzior

Musical, filmy akcji, komedie... John Travolta wystartował z karierą z wysokiego C, by szybko popaść w zapomnienie. Jednak szansę daną mu przez Tarantino wykorzystał koncertowo i dziś ma na koncie sporo niezapomnianych ról.



**GREASE (1978)** Musical, który ugruntował popularność Travolty po „Gorące sobotniej nocy” (1977). Danny i Sandy (Olivia Newton-John) są zakochani, ale on prowadzi szkolnemu gangowi, a ona jest dziewczyną z dobrego domu...

➔ SKYSHOWTIME

**PULP FICTION (1994)**

Quentin Tarantino odkrył Travoltę na nowo po latach zapomnienia i przywrócił go do grona gwiazd. Wspaniale zagrana rola cyngla mafii Vincenta Vegi (na zdj. z Umą Thurman) stała się kultowa.

➔ NETFLIX



**TAJNA BROŃ (1996)** Piloci Vic Deakins (Travolta) i Riley Hale (Christian Slater) przewożą bombowcem ładunki nuklearne. Podczas lotu Deakins katapultuje Hale'a, kradnie ładunki i pozoruje wypadek samolotu... Porządne kino akcji lat 90.

➔ DISNEY+

**BEZ TWARZY (1997)** Agent FBI Sean Archer (John Travolta) tropi bezwzględnego przestępcę Castora Troya (Nicolas Cage). By osiągnąć swój cel, przechodzi operację plastyczną upodabniającą go do złoczyńcy, jednak nie przewidział wszystkiego...

➔ DISNEY+



**PUNISHER (2004)** Travolta jako okrutny szef mafii zamordował rodzinę agenta FBI Castle'a (Thomas Jane). Tenże agent odchodzi ze służby i już jako mściciel – Punisher rozpoczyna dzieło krwawej zemsty.

➔ ŚR 15.04 godz. 21.00

POLSAT FILM

NA DOBRE I NA ZŁE

# Cios w samo serce!

➔ NA DOBRE I NA ZŁE ŚR  
15.04 godz. 20.55 TVP 2

Mimo że Maks (Tomasz Ciachorowski) niedawno wyznał Glorii (Aleksandra Grabowska) swoje uczucia, ona nadal będzie spotykać się z Kamilem (Jakub Łopatka)! Gdy Beger zobaczy, jak jego rywal wychodzi z mieszkania Glorii, będzie pewien, że mają romans! Od tej pory zacznie być wobec Krasuckiej wyjątkowo uszczy-

pliwy, a nawet wykreśli ją z grafiku operacji i przeniesie na dyżur w poradni! Wściekła Gloria będzie miała wszystkiego dosyć, a Kamil postanowi to wykorzystać i zaprosi koleżankę do siebie na sernik... Nie winny deser okaże się jedynie pretekstem do spotkania sam na sam, a para ostatecznie wyłącza w łóżku! Po wszystkim Gloria zdecyduje się na trudną rozmowę z Begerem... **PM**



Czy Eliza uwolni się wreszcie od apodyktycznego męża?

**PIERWSZA MIŁOŚĆ**

## To koniec koszmaru?

➔ PIERWSZA MIŁOŚĆ  
ŚR 15.04 godz. 18.00  
POLSAT

Eliza (Anna Maria Sieklucka) otrzyma profesjonalną pomoc w klinice i ochronę przed Bolesławem (Dawid Zawadzki). Ale czy terapeutce uda się ją przekonać do zgłoszenia się na policję, by jej mąż poniósł zasłużoną karę? Tymczasem Alan (Alan Andersz) chciałby wykreślić

z pamięci sprawę kradzieży, w którą wrobił go James, ale rywal nie da mu o sobie zapomnieć, wydzwanając do Igi (Waleria Gorobets). Korzeniowski postanowi więc kolejny raz się z nim skonfrontować. Dojdzie między nimi do szarpaniny, a James zorientuje się, że Alan i Marcelina zmówili się przeciw niemu. Bojąc się, że go pogrążą, ucieknie się do szantażu... **PM**



Alan chce raz na zawsze rozmówić się ze swoim rywalem.



Beger nie będzie mógł uwierzyć, że Gloria chce go rzucić!

Izabela ... „Lejdis”	▼	„Postaw na ...” teleturniej	▼	smocza pod Wawelem	▼	puszta zdana	▼	np. odcisk palca	▼	... Starostecka, aktorka	▼	model Renault	▼	nie stereo	▼	pogłos	▼	między nosem a brodą	▼	
... Thurman, aktorka	▶		2	cierń	▶									z flekiem	▶				3	
driada albo nereida	▶							Woody ... „Mężowie i żony”	▶							amerykański policjant z gwiazdą	▼	przy kluczach		
	▶			wulkan na wyspie Honsiu	▶									postać	▶					
wielka uroczystość		zamiast mostu		bohater „Seks-misji”	▼	wzorce danej grupy		choroba zakaźna	▶	strona tułowia	▶	6	▼			splot prętów		mała Teodora		Marek ..., kompozytor
duży cytrus	▶									krzew iglasty	▶			zamieszanie	▶					
	▶		5													do odegrania	▶			
wierzchnia szata kapłana				kabina pilota	▶							... Swift, piosenkarka	▶					4		
„Agent” z Sandrą Bullock	▶							pozycja w jodze	▶											1

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Wpisz rozwiązanie

## CHWILA NA RELAKS

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

- 5.10 Wykrywacz kłamstw** – pr. publ., Polska 2025-2026
- 5.30 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.50 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 6.00 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.20 Akacyjowa 38** (836) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Rodzina (nie od) święta** – magazyn religijny, Pol. 2024
- 8.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.20 Zaraz wracam 2** (109) – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 9.00 Ranczo** (4) – serial komediowy, Polska 2006
- 10.05 Komisarz Alex** (13) – serial kryminalny, Polska 2012
- 11.00 Ojciec Mateusz 9** (118) – serial kryminalny, Pol. 2013
- 12.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.35 Program rolniczy**
- 12.50 Natura w Jedyńce: Królestwo mokradel** (2) – serial dokum., Francja 2025
- 14.00 Złoty chłopak** (269) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.15 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 15.35 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.05 Dziedzictwo** (890) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 17.55 Klan** (4695) – telenowela, Polska 2026
- 18.20 Zaraz wracam 2** (110) – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 18.55 Akacyjowa 38** (847) – telenowela, Hiszpania 2015 (patrz obok)
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



**18.55 TELENOWELA**  
**Akacyjowa 38** (847)  
Samuel przeżywa trudny czas: ojciec skupia uwagę na Diegu, a Blanca nie dopuszcza go do siebie. Choć czuje frustrację, sprzeciwia się Ursuli, gdy ta sugeruje, by pozbył się brata. Leonor (Alba Brunet, zdj.) przysięga o przeczytanie pierwszych rozdziałów biografii jej ojca. **35 min**



**21.20 SENSACYJNY**  
**Szybki jak śmierć**  
Lata 60. XX wieku. Ben Aronoff (John Travolta, zdj.) odchodzi z firmy budowlanej i z rodziną przenosi się na Florydę. Rozkręca własny biznes – produkcję łodzi motorowych. Szybko zdobywa uznanie w branży. Robi interesy m.in. z członkami The Beatles. Wikła się jednak we współpracę z mafią. **115 min**

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

- 4.35 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 5.35 M jak miłość** (1735) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.25 Mozaika żydowska. Magazyn kulturalno-religijno-społeczny**
- 6.55 Barwy szczęścia** (3358) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie Ani 4** (40) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.40 Gwiazdorska kuchnia**
- 12.15 Rzecz Polska: Żelazko** – cykl dokumentalny, Polska 2018
- 12.30 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 13.15 Panna młoda** (70) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (880) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (370) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022  
Jana ponosi dotkliwą karę. Manuel i Curro proszą Cruz, żeby okazała jej jasność. Petra dzieli się z hrabią de Ayala szczegółami ostatnich dni życia Feliciano, rzucając nowe światło na jego śmierć. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (71) – serial obyczajowy, Turcja 2024  
Mukadder i Nusreta dopadają wspomnienia z ich przeszłości. Cemil wkrótce wyrzuci kobietę z mieszkania. Hancer i Cihan spędzają miło czas. Beyza dowiaduje się, że Yonca mieszka z jej ojcem. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3358) – serial obyczajowy, Polska 2026



**20.55 OBYCZAJOWY**  
**Na dobre i na złe** (989)  
Gloria (Aleksandra Grabowska, zdj.) musi dokonać trudnego wyboru, ponieważ o jej widzędy zabiega obecnie nie tylko Beger, ale także Kamil Zawada (Jakub Łopatka, zdj.). Kiedy Maks odkrywa, że ma rywala, ponownie ujawnia swoje prawdziwe oblicze. **60 min**



**22.55 FANTASY**  
**Lina** (1)  
W obserwatorium na północy Norwegii zespół pod kierunkiem Bernhardta Muellera i jego żony Agnes (Suzanne Clément, zdj.) od lat próbuje udowodnić śmiałą teorię. Pewnego dnia badacze odkrywają w lesie linę ciągnącą się bez końca pomiędzy drzewami. Zaintrygowani naukowcy ruszają jej śladem. **60 min**

- 20.05 Barwy szczęścia** (3359) – serial obyczajowy, Pol. 2026
- 20.40 Przepis dnia** – mag. kulin.
- 20.55 Na dobre i na złe** (989): Potwór – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.55 Na sygnale** (882, 883) – serial fabularno-dokum., Pol.
- 22.55 Lina** (1) – serial fantasy, Francja 2021, reż. Dominique Rocher, wyk. Suzanne Clément, Jean-Marc Barr, Christa Thérét, Tom Mercier (patrz obok)
- 23.55 Uziemieni** – komedia, Francja/Belgia 2013, reż. Alexandre Coffre, wyk. Valérie Bonneton, Dany Boon, Denis Ménochet, Albert Delpy (patrz obok)
- 1.35 Na przekór losowi** (6) – obycz., Wł./Fr./Niemcy 2024
- 2.35 Implozja: katastrofa „Titana”** – film dok. ▶ **4.05**



**23.15 DRAM. OBYCZ.**  
**Panny z Wilka**  
Wiktor po latach odwiedza dworek, gdzie mieszkają zaprzyjaźnione z nim niegdyś siostry, m.in. Julcia (Anna Seniuk, zdj.). Czas, który tu spędził, wspomina jako najszczęśliwszy okres życia. **125 min**

**POLSAT** **DVB T2**

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – pr. inf.
- 8.30 Malanowski i partnerzy** (228, 229): Za szybki numerki; Z krwi i kości – serial fab.-dokumentalny, Polska 2010
- 9.30 Trudne sprawy** (1034, 1035) – serial paradok., Polska 2021
- 11.35 Gliniarze** (715-717) – serial paradokumentalny, Polska 2022
- 14.40 Dlaczego ja?** (1547) – serial paradokumentalny, Polska 2026  
Nauczyciel chemii Miłosz startuje w konkursie na dyrektora szkoły. Gdy była uczennica Zosia prosi go o pomoc przy niemowlęciu, angażuje się bez wahania. Nie wie, że dziecko zostało porwane. **70 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.20 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112** (1144): Rodzeństwo – serial paradok., Polska 2026  
Hanna i Michał bezskutecznie starają się o dziecko. Lekarz zleca szczegółową diagnostykę genetyczną. Okazuje się, że małżonkowie są przyrodni rodzeństwem. **30 min**
- 17.00 Gliniarze** (1184): Mogę wszystko – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 18.00 Pierwsza miłość** (4196) – serial obyczajowy, Polska 2026  
Po powrocie z Kolumbii Paweł zmaga się z lękiem. James wciąż wydzwania i pisze do Igi. Alan konfrontuje się z nim w planetarium. Dochodzi do szarpaniny. **50 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



**17.00 PARADOKUM.**  
**Gliniarze** (1184)  
Porwano siedemstoletnią córkę właściciela stadniny. Kuba (Piotr Mróz, zdj.) i Olga (Natalia Brudniak, zdj.) sprawdzają wątek okupu oraz konfliktu z konkurentem, który niedawno zbankrutował. W trakcie śledztwa wychodzi na jaw, że dziewczyna miała sekrety. **60 min**



**21.30 ROZRYWKĄ**  
**Bez pudru, czyli kabaret plus...** (6)  
Ewa Błachnio i Michał Czernecki (oboje na zdj.) znów przyjrzą się ludziom na świeczniku. Niedawno nawiązali do oscarowej gali, przenosząc ją na rodzime polityczne podwórko. Uczcili też pamięć Chucka Norrisa. Po raz kolejny dowiodą, że codzienność to źródło tematów do skeczy. **80 min**

- 20.30 Farma** (193) – reality show, Polska 2025  
Farmer Tygodnia stara się zaszczepić w nowicjuszach ducha walki. W cieniu nadchodzącej nominacji odradzają się stare sojusze. **60 min**
- 21.30 Bez pudru, czyli kabaret plus...** (6) – pr. rozrywk., Polska 2026 (patrz obok)
- 22.50 KOMEDIA**  
**Uziemieni**  
Byli małżonkowie, Valérie (Valérie Bonneton, zdj.) i Alain (Dany Boon, zdj.), wybierają się do Grecji na ślub swojej córki. Zmuszeni są odbyć wspólną podróż. To dla nich prawdziwe wyzwanie. **100 min**
- 22.50 KOM. SENS.**  
**Tower Heist: Zemsta ciciów**  
Tower Heist: Zemsta ciciów – komedia sensacyjna, USA 2011, reż. Brett Ratner, wyk. Ben Stiller, Eddie Murphy, Casey Affleck, Alan Alda (patrz obok)
- 1.00 Zła kobieta** – komedia, USA 2011, reż. Jake Kasdan
- 3.00 Nasz nowy dom** (342) – reality show, Polska 2025
- 4.05 Kabaretowa Ekstraklasa** (65) – program rozrywkowy, Polska 2017



**22.50 KOM. SENS.**  
**Tower Heist: Zemsta ciciów**  
Josh Kovacs (Ben Stiller, zdj.), zarządcą apartamentowca, traci oszczędności w wyniku przekrętu milionera. By odzyskać pieniądze, postanawia włamać się do mieszkania bogacza. **130 min**

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Pol.
- 21.00 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 21.20 Szybki jak śmierć** – film sensacyjny, USA/Portoryko 2018, reż. Jodi Scurfield, wyk. John Travolta, Kathryn Winnick, Jennifer Esposito, Michael Weston (patrz obok)
- 23.15 FILM**  
**Wieczór z Mistrzem. Andrzej Wajda: Panny z Wilka**  
– dramat obyczajowy, Polska/Francja 1979, reż. Andrzej Wajda, wyk. Daniel Olbrychski, Anna Seniuk, Maja Komorowska (patrz obok)
- 1.20 FILM**  
**Za dziesięć minut północ**  
– thriller, USA 1983, reż. J. Lee Thompson
- 3.15 Magazyn Ekspresu Reporterów** ▶ **5.05**

**tvn TVN** DV3 T2

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1608) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (4) – program rozrywk., Pol. 2024
- 7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn
- 11.20 Doradca smaku** (14) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.25 Kuchenne rewolucje** (2, 6) – program rozrywkowy, Pol.
- 13.40 Ukryta prawda** (1726, 1727) – serial paradokumentalny, Polska 2025  
Dawid, właściciel salonu tatuażu, staje w obliczu komplikacji po śmierci klienta, który zmarł w toalecie. On oraz pracująca z nim Sylwia znajdują przy nim torbę pełną pieniędzy. Zatrzymują je dla siebie. **125 min**
- 15.45 Miode gliny** (43) – serial kryminalny, Polska 2026  
Policjantki poszukują zaginionej ciężarnej Karoliny. Lokatorów zaalarmował płacz starszych dzieci, Antka i Zuzi, które kobieta ukryła w szafie. Uwagę śledczych zwraca agresywny sąsiad, który miał ją nekac. **65 min**
- 16.50 Szpital św. Anny** (107) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 17.55 Detektywi** (301) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026  
Śledzona przez nieznajomego Maja Korczyk kryje się przed prześladowcą w bramie kamienicy. Tam znajduje rannego seniora. Na chwilę przed utratą przytomności mężczyzna prosi ją, by pomogła jego wnukowi. **65 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów



**16.50 OBYCZAJOWY**

**Szpital św. Anny** (107)  
Mecenas Rataj przekazuje Kaśce (Joanna Liszowska, zdj.) dobre wieści. Hajduk chce się nimi podzielić z Bartkiem, ale nie ma go nawet w gabinecie, pod którym czeka kolejka pacjentów. Personel SOR-u oczekuje na transport pacjentów, którzy ucierpieli w pożarze. **65 min**



**21.30 REALITY SHOW**

**Królowa przetrwania 3** (7)  
Do gry wraca była uczestniczka. Emocje rosną. **85 min**



**tvn PULS TV PULS** DV3 T2

- 6.00 Nash Bridges** (114, 115): Gość z Miami; Wrobiony – serial sensacyjny, USA 2001
- 8.00 Kobra – oddział specjalny** (15, 16): Zwierzyniec; Trudna decyzja – serial sensacyjny, Niemcy 2013
- 10.00 Triumf miłości** (107, 108) – serial obyczajowy, Meksyk 2010  
Leonela chce zniszczyć Osvalda i nastawić przeciwko niemu syna. Victoria nie potrafi wybaczyć mężowi kolejnego kłamstwa. **120 min**
- 12.00 Nie igraj z aniołem** (54) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 (patrz obok)
- 13.00 Wspnianie stulecie 2** (79) – serial kostiumowy, Turcja 2011-2012
- 14.00 Przepis na zbrodnię** (17): Ostatnia droga – serial kryminalny, Polska 2026  
Elka umawia się na randkę z Lukaszem. Spędzają upojną noc w karawanie należącym do mężczyzny. Gdy rano kobieta się budzi, odkrywa, że jej kochanek nie oddycha. **60 min**
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13** (692) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 16.00 Ranczo 10** (124, 125): Wet za wet; Polityczny zombie – obycz., Polska 2016  
Solejkuwa rozpoczyna pracę w szkole. Francesca i Wezółowa postanawiają otoczyć Kusego troską i wyciągnąć go z depresji. Efekty ich działań zaskakują wszystkich. **120 min**
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (982, 983) – serial obyczajowy, Polska 2026  
Alkoholiczka Mirka od roku stara się nie pić. Dorosła córka Inga wyrzuca ją z domu. Milena w areście prosi Betona o wyrozumiałość. Znajomy Moczynosa sprzedaje bieżnię dla czworonogów. **120 min**



**12.00 OBYCZAJOWY**

**Nie igraj z aniołem** (54)  
Viviana chce wyjść z Juanem Miguelem (William Levy, zdj.). Pirana daje Mari-chuy (Maite Perroni, zdj.) owoce, po których dziewczyna źle się czuje, po czym chce ją wykorzystać. Leopardo wy-ciąga Marichuy z opresji. Dowiaduje się o jej ciąży i obiecuje opiekę. **60 min**



**20.00 THRILLER**

**Naśladowca**  
Seryjny morderca kobiet terroryzuje Arkansas. Śledczy Jake (Martin Lawrence, zdj.) i Mary (Melissa Roxburgh, zdj.) proszą o pomoc skazanego psychopaty, na którym on się wzoruje. **120 min**

**tvn 7 TVN 7** DV3 T2

- 5.25 Ten moment** (52) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (576-578) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 8.45 Ukryta prawda** (1275, 1176, 1177) – serial paradokumentalny, Polska 2012
- 11.55 W-11 – Wydział Śledczy** (915-917) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012
- 14.00 Detektywi** (60) – serial fab.-dok., Polska 2024
- 15.00 Szpital św. Anny** (98) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (594) – serial fab.-dok., Polska 2011  
Prokurator odczytuje akt oskarżenia 26-letniej Irenie Gladysiak, oskarżonej o zabójstwo dwojga swoich dzieci. Kobieta nie przyznaje się do winy. Zeznaje, że doszło do porwania. **60 min**
- 17.00 Zapisane w gwiazdach** (22): Złe oko – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)
- 18.00 Opowieści małżeńskie 2** (7) – serial paradokumentalny, Polska 2022  
Justyna i Maciek biorą ślub. Sielankę przerywa wiadomość, że matka pana młodego jest umierająca. Ten jedzie do szpitala w ostatniej chwili. Kilka godzin po spotkaniu kobieta umiera. Syn zaczyna się coraz dziwniej zachowywać. **60 min**
- 19.00 Ukryta prawda** (1469) – serial paradokumentalny, Polska 2023  
62-letnia Jadwiga dowiaduje się, że jej przyjaciółka Patricia planuje ślub z niedawno poznanym Rafałem. Nie ufa mężczyźnie i uważa za oszusta. Kilka tygodni po ceremonii seniorka umiera. **60 min**



**17.00 PARADOKUM.**

**Zapisane w gwiazdach** (22)  
Waleria jest pewna, że sąsiadka rzuciła na jej gospodarstwo urok. Mąż w to nie wierzy, ale gdy jedna z krów umiera, mężczyzna z przejęcia trafia do szpitala z zawalem. Zalamana żona postanawia sprawdzić profesjonalną szepcełkę, która odczytnia uroki. **60 min**



**21.00 THRILLER**

**Odważna**  
Erica (Jodie Foster, zdj.) zmaga się z traumą po napadzie i śmierci narzeczonego. Szukając zemsty, przemierza ulice Nowego Jorku. Zabija spotkanych na swojej drodze bandytów. **155 min**

REKLAMA



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

- 20.15 Na Wspólnej** (4195) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.50 The Floor** – teleturniej, Polska 2026
- 21.30 Królowa przetrwania 3** (7) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.55 Noce w Rodanthie** – melodramat, USA/Australia 2008, reż. George C. Wolfe, wyk. Diane Lane, Richard Gere, Christopher Meloni, Viola Davis (patrz obok)
- 0.55 Narodziny gwiazdy** – film muzyczny, USA 2018, reż. Bradley Cooper
- 3.25 Uwaga!** – mag. reporterów
- 3.40 Perła Kataru – najbardziej luksusowa wyspa świata** (4-ost.) – rozr., Wielka Brytania
- 4.35 Jak to jest zbrojne?** – serial dokum., Kanada 2013
- 5.00 Nauka jazdy 5** (26) – pr. rozrywk., Polska 2022



**22.55 MELODRAMAT**

**Noce w Rodanthie**  
Będąca w kryzysie Adrienne (Diane Lane, zdj.) zajmuje się pensjonatem koleżanki. Przebywa tam tylko jeden gość – dr Paul Flanner (Richard Gere, zdj.). Przypadkowi znajomi nawiązują romans. **120 min**

- 20.00 Naśladowca** – thriller, USA 2022, reż. Mauro Borrelli, wyk. John Malkovich, Martin Lawrence, Melissa Roxburgh, Jeremy Turner (patrz obok)  
Thriller wykorzystujący motywy znane z „Czerwonego smoka”. Jedną z niewielu dramatycznych ról komika Martina Lawrence’a. **120 min**
- 22.00 Przetrwać piekło** – thriller, USA 2021, reż. Jon Keeyes, wyk. Jonathan Rhys Meyers, John Malkovich, Ruby Modine, Lori Petty (patrz obok)  
Jonathan Rhys Meyers jest laureatem Złotego Globu za rolę w miniserialu „Elvis – Zanim został królem”. **110 min**
- 23.50 Pan Brooks** – thriller, USA 2007, reż. Bruce A. Evans
- 2.15 Dzielnica strachu 10** (454) – krym., Polska 2025-2026
- 3.15 Zobacz to!**



**22.00 THRILLER**

**Przetrwać piekło**  
Świat pustoszony śmiertelny wariant koronawirusa. Na Sarah (Ruby Modine, zdj.) poluje fanatyczny Ramsey (John Malkovich), przekonany, że dziewczyna stanowi klucz do stworzenia lekarstwa. **110 min**

- 20.00 Hotel Paradise 12** (27) – reality show, Polska 2026
- 21.00 Odważna** – thriller, USA/Australia 2007, reż. Neil Jordan, wyk. Jodie Foster, Terrence Howard, Nicky Katt, Jane Adams (patrz obok)
- 23.35 Polowanie na druhy** – komedia romantyczna, USA 2005, reż. David Dobkin, wyk. Owen Wilson, Vince Vaughn, Christopher Walken, Rachel McAdams (patrz obok)
- 2.05 Hotel Paradise 12** (26) – reality show, Polska 2026
- 2.55 Żyjąc z potworem 6** (7) – serial dokumentalny, USA 2021
- 3.45 SOS Ekipy w akcji** (30) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 4.30 Usterka 11** (12) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019



**23.35 KOMEDIA**

**Polowanie na druhy**  
John (Owen Wilson, zdj.) i Jeremy (Vince Vaughn) chodzą na wesela bez zaproszenia. To dla nich okazja do podrywania. Na kolejnym przyjęciu sami wpadają w sidła druhen. **150 min**

## TVP3 TVP3 D&S1

- 12.00 Telekurier – mag., Polska
- 12.30 Górna półka smaku
- 13.00 Agrobiznes – mag.
- 13.30 Daj słowo – Maciej Orłoś 2 (35) – talk-show
- 14.30 Program informacyjny 14.30
- 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
- 15.20 Serwis Info Dzień – inf.
- 15.30 Program lokalny
- 19.30 Całkiem niezła historia
- 19.45 Kryminalna siódemka
- 20.00 Dziennik regionów
- 20.13 Gość Regionów – publ.
- 20.30 Telekurier – mag., Polska
- 21.00 Program lokalny
- 22.00 Dziennik regionów
- 22.30 Złoty chłopak (130)
- 23.30 Kryminalna siódemka

## TVP POLONIA TVP POLONIA

- 14.00 Oprawcy z Katynia (2)
- 15.00 Serwis Info – pr. inform.
- 15.10 Zakochaj się w Polsce (301) – magazyn
- 15.35 Zaginione? Ocalone? Historie zawodów różnych – magazyn
- 16.00 Zaraz wracam 2 (71)
- 16.30 Barwy szczęścia (3291)
- 17.00 Teleexpress
- 17.20 Gra słów. Krzyżówka
- 17.50 Teleexpress Extra – inf.
- 18.15 Niezwykła zbrodnia. Andrzej Poczobut
- 18.45 Panorama
- 19.20 Polacy światu
- 19.30 Program informacyjny 19.30
- 19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
- 20.10 Sport, Pogoda

## TV4 D&S12

- 6.00 Strażnik Teksasu (14, 15) – serial sensacyjny
- 7.55 Bogaty dom – biedny dom (143) – reality show
- 8.55 Policjanci i Policjanci (390, 391) – serial obycz.
- 10.55 Na ratunek 112 (1145, 444) – paradok.
- 11.55 Dlaczego ja? (1549) – serial paradokumentalny
- 12.55 Trudne sprawy (1031-1033) – paradok.
- 15.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (544, 545)
- 18.00 Policjanci i Policjanci (1402, 1403) – obycz., Pol.
- 20.00 Uroczysko (235) – krym.
- 20.30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1014) – krym., Pol. 2026

## PULS2 D&S12

- 11.25 Dinopociąg 2 – anim.
- 11.55 Śmierć – serial anim.
- 13.00 Gumisie 6 – serial anim.
- 14.00 Kacze opowieści
- 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim.
- 16.00 Superthings: Kazoom Power – serial anim.
- 16.15 Finaesz i Ferb – anim.
- 16.50 Marta mówi – anim.
- 17.10 Superkoty – serial anim.
- 17.45 Świnka Peppa 2 – anim.
- 17.50 Bing 4 – serial anim.
- 18.20 Masza i Niedźwiedź 8
- 18.35 Myszka Miki: Frajdomek – serial anim.
- 19.00 Don Matteo: Boski detektyw 13 (7) – krym.
- 20.00 Przepis na zbrodnie (22) – serial krym., Polska

## TVP ROZRYWKI TVP ROZRYWKI

- 6.10 Zakochaj się w Polsce (167) – magazyn
- 6.40 Gra słów. Krzyżówka
- 7.10 Okrasa łamie przepisy
- 8.20 Familiada – teleturniej
- 8.50 Va banque – teleturniej
- 9.25 Kolo fortuny – telet., Pol.
- 10.05 Makłowicz w podróży
- 10.45 Postaw na milion
- 12.35 Familiada – teleturniej
- 13.15 Zmiennicy (5) – kom.
- 14.20 Rodzinka.pl (133) – kom.
- 15.00 Program rozrywkowy
- 15.15 The Voice Kids 9 (11, 12)
- 17.25 Va banque – teleturniej
- 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol.
- 18.40 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny
- 19.45 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny

## TTV HD D&S12

- 6.20 DeFacto 13 (5)
- 6.50 Diablenie boskie (7)
- 7.20 Ukryta prawda (1161)
- 8.20 Kartoteka 7 (7, 8)
- 10.30 Detektywi (208, 298)
- 12.30 Zakup w ciemno 2 (24)
- 13.30 Zakup w ciemno 6 (38)
- 14.30 Kartoteka 2 (7, 8)
- 16.45 Express – pr. inform.
- 16.58 Pogoda, Sport
- 17.05 Idź na całość (13) – rozr.
- 18.10 Damy i wieśniaczki. PL 7 (2) – serial fab.-dok.
- 19.05 Zakup w ciemno extra (28) – reality show, Polska
- 19.45 Express, Pogoda – inf.
- 20.05 Zakup w ciemno 7 (27)
- 21.05 Zakup w ciemno extra (27) – reality show, Polska
- 21.45 Express, Pogoda – inf.

### PROGRAM INFORMACYJNY



**23.55 Panorama**  
Podsumowanie najważniejszych wydarzeń mijającego dnia. W programie znajdują się informacje polityczne, naukowe i kulturalne, które komentują eksperci. **30 min**

- 0.25 Program informacyjny 19.30
- 0.45 Panorama dnia – pr. inf.
- 1.20 Kryminalna siódemka
- 1.40 Dziedzictwo (785)
- 2.30 Trójkąt Polityczny
- 3.20 Program informacyjny 19.30
- 3.50 Sanatoria
- 4.25 Dziennik regionów
- 4.50 Gość Regionów – publ.

TVP3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław

### OBYČAZOWY



**20.25 U Pana Boga w Królowym Moście** (7, 8) – Polska 2025  
Szymon poszukuje możliwości legalizacji statusu Królowego Mostu. Postanawia też wystąpić o azyl polityczny w imieniu Marty, której grozi ekstradycja. Spotyka się to z jej gniewem. **110 min**

- 22.15 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.
- 23.05 Słowo daję! – magazyn
- 23.15 Panorama
- 23.45 Magazyn Ekspresu Reporterów
- 0.40 Zaraz wracam 2 (71)
- 1.10 Stacja innowacja (15)
- 1.30 Program informacyjny 19.30

### KRYMINALNY



**21.30 Sprawiedliwi. Trójmiasto** (131)  
Kant zjawia się ranny przed komendant. Szreder i Kiszczak znajdują we wskazanym przez niego mieszkańcu ciału Dantego. Kant tropił go, bo ten przejął pieniądze na leczenie dziecka córki jego przyjaciela. **70 min**

- 22.40 Człowiek z Rzymu **FILM** – thriller, Hiszpania/Kolumbia/USA 2022
- 1.10 Love Island. Wyspa miłości (22) – reality show, Wielka Brytania
- 2.20 Hardkorowy lombard (138) – serial dokum., USA
- 3.00 Śmierć na 1000 sposobów (14) – dok.
- 3.25 Lubię disco! (252) – muz.

### KRYMINALNY



**21.00 Dzielnica strachu 10** (458, 459) – Polska  
Na Gorcza ku pojawia się zaginiona przed laty Renata. Jest bezdomna i łopita. Ada z Matylda badają te sprawy. Ich uwagę zwraca paniący lek kobiety przed własnymi dziećmi. **120 min**

- 23.00 Naczelný dowódca **FILM** – film sensacyjny, USA/Wlk. Bryt./Filipiny 2019
- 1.00 Dzielnica strachu 10 (456) – serial krym., Polska
- 2.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (423) – obycz.
- 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 3 (94, 95)
- 5.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (974) – obycz.

### TELETURNIEJ



**20.25 Postaw na milion**  
W każdej grze bierze udział dwójce uczestników. Na wstępie dostają milion złotych. Jeśli chcą zabrać pieniądze do domu, ich zadaniem jest tylko bezbłędnie odpowiedzieć na osiem pytań. **105 min**

- 22.10 Rodzinka.pl (21) – serial komediowy, Polska 2011
- 22.50 Sanatorium miłości 8 (4) – reality show, Polska 2022
- 23.50 Kabaretomania (11) – pr. rozrywk., Pol. 2019
- 0.55 Kolo fortuny – teleturniej, Polska 2025
- 2.15 Do śmiechu! (52, 53) – rozr., Polska 2024-2026
- 4.15 Hity wszech czasów (21) – magazyn muzyczny

### ROZRYWKI



**22.00 Idź na całość 2** (18)  
Zygmunt Chajzer (zdj.) i Robert Motyka organizują kolejne gry, wskazując przypadkowe osoby z publiczności. Śmiało dokonują wyborów, ale ryzykują, że trafią na zonka. **60 min**

- 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (8)
- 0.00 Nic do zgłoszenia 3 (2) – serial dokum., Pol. 2020
- 1.00 Życie na kredycie 8 (11, 12) – reality show, Pol.
- 2.10 Dobra robota 2 (10) – serial dokum., Pol. 2022
- 2.55 Detektywi. Na zlecenie 2 (2, 3) – serial fab.-dok., Polska 2017
- 4.05 Szkoła (781) – paradok.

## TVP3 TVP3 PROGRAMY LOKALNE

**BIAŁYSTOK 17.35** Moda na język polski 17.50 Białostocki Teatr Lalek  
**18.10** Panorama łomżyńska **18.30** Obiektyw 19.50 Gość „Obiektywu”  
**21.00** Sport, Pogoda **19.10** Budowniczości świata **21.00** Przegląd suwalcki **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  
**GDĄSK 17.30** Reportaż TVP Gdańsk **17.50** Raport gospodarczy **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Droga **21.00** Tedę jo **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama  
**KATOWICE 17.50** Święta wojna **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **19.00** Wieczorne wiadomości sportowe **19.10** Gramy dla was **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności  
**KRAKÓW 17.18** Kurierzy Tatrzańscy – Pionierzy podziemnego frontu **18.01** Bezpieczny powiat, bezpieczna gmina **18.15** Magazyn medyczny **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.12** Spichlerz smaków **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika **21.45** Tematy dnia  
**LUBLIN 17.55** Zdarzenia **18.10** Reportaż w TVP Lublin **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **19.15** Magazyn motoryzacyjny **21.02** NAUKA **21.15** Gość „Panoramy” **21.30** Panorama lubelska

## TVP HD TVP HD

**8.55** Ojciec Mateusz 8 (96, 97)  
**10.45** Gra słów. Krzyżówka  
**11.20** Na sygnale (491, 492)  
**12.25** Ojciec Mateusz 30 (387)  
**13.20** Komisarz Alex 6 (67)  
**14.15** Ranczo 10 (123, 124)  
**16.10** Super Gary. Gotuj z Bosacką! – mag. kulin.  
**16.40** Operacja zdrowie – mag.  
**17.10** Okrasa łamie przepisy  
**17.45** Makłowicz w podróży  
**18.10** Ojciec Mateusz 18 (235)  
**19.20** Ranczo 5 (58) – obycz., Pol.  
**20.10** Rodzinka.pl (296, 297) – serial komediowy, Polska  
**21.25** Ojciec Mateusz 32 (415)  
**22.20** Szpieg, który mnie zranił **FILM** – komedia sensacyjna, USA/Kanada/Niemcy 2018  
**0.30** Trzy sekundy – sens., Wlk. **FILM** Bryt./Kanada/USA 2020

## BBC FIRST

**8.40** Lewis 5 (7) – serial krym.  
**9.40** Ojciec Brown 8 (3) – krym.  
**10.40** Śmierć pod palmami 5 (7) – krym., Wlk. Bryt./Fr.  
**11.45** Zagadki doktora Blake'a (3) – serial krym., Australia  
**12.55** Detektyw z Chelsea (5, 6)  
**14.55** Ojciec Brown 2 (7) – krym.  
**15.55** Lewis 5 (7) – serial krym.  
**16.50** My Life is Murder 3 (9)  
**17.50** Morderstwa w Midsomer 8 (7, 8) – serial krym., Wlk. Bryt.  
**19.50** Śmierć pod palmami 5 (8) – krym., Wlk. Bryt./Fr.  
**21.00** My Life is Murder 3 (3)  
**22.00** Milczący świadek 28 (1, 2) – serial kryminalny  
**0.15** Detektyw z Chelsea (5, 6)

## TVP KULTURA TVP KULTURA

**11.40** Chopin. Pragnienie miłości – melodramat, Polska 2002  
**13.50** Autoportret za mgłą. Olga Boznańska – dok.  
**14.50** Jasminum – film **FILM** obyczajowy, Polska 2006  
**16.55** Chłopi (11) – serial obycz.  
**18.00** Dobry strony – cykl fel.  
**18.30** Informacje kulturalne  
**18.50** Reżyserzy (3) – serial dok.  
**19.40** WTEM – felieton, Pol. 2025  
**19.45** Andrzej Walda – Notatki **20.00** Różyczka – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2010  
**22.10** Przygodny Sherlocka Holmesa (7) – serial krym.  
**23.20** Hula odłotów (56)  
**0.20** Eufoe 2019 – koncert  
**1.30** Książę przybyłowy **FILM** – dramat obycz., USA 1991

## afena ANTENA HD D&S12

**10.35** Co Polak potrafi na drodze? (4) – rozr., Pol.  
**11.35** Kabaretowy szal (9)  
**12.35** Winnice miłości (31)  
**13.50** 77 TV 2 (5) – pr. rozr., Polska  
**14.45** Niezwykli dr Pol (11, 12)  
**16.50** 77 TV 5 (5) – pr. rozr., Polska  
**17.50** Wojciech Cejrowski – bosjo przez świat (81, 82) – cykl reportaży, Pol.  
**18.50** Morderstwa w Paryżu 8 (4) – serial kryminalny, Fr.  
**19.50** Czas na pogodę – pr. inf.  
**20.00** Morderstwa w Paryżu 8 (5) – serial kryminalny, Fr.  
**21.15** Bathazar: Śledczy fenomen 5 (5) – krym., Fr.  
**22.30** Detektywi z Bordeaux 5 (3, 4) – serial krym., Fr./Bel.  
**0.50** Polska. Największe tajemnice (7, 8) – rozr., Pol.

## TV6 D&S12

**6.00** Węzienie (153, 154) – dok.  
**6.55** Policjanci i Policjanci (588, 589) – serial obycz.  
**8.55** Kobra – oddział specjalny (131, 132)  
**10.55** 48h. Zaginięci (168-170)  
**13.55** Policjanci i Policjanci (1138) – serial obycz., Polska  
**14.55** Kobra – oddział specjalny (133, 134)  
**17.00** Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (85) – sens.  
**18.00** Strażnik Teksasu (16, 17)  
**20.00** Agenci NCIS: Los Angeles 6 (15-17) – sens.  
**22.55** Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (637, 638)  
**1.00** Kości (35, 36) – serial krym.  
**3.00** Septagion (91, 92) – krym.  
**5.05** Nona i jej córki (3)  
**5.45** Telezakupy TV Okazje

## ROMANCE TV

**12.15** Lato na Langeoog **FILM** – dramat obycz., Niem. 2022  
**14.05** Rosamunde Pilcher **FILM** Zawsze z tobą – film obyczajowy, Niemcy 2010  
**16.00** Statek marzeń **FILM** – Bora-Bora – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2011  
**18.00** Śledztwo prowadzi Watzmann (25) – krym.  
**19.00** Górski lekarz (76) – obycz. **FILM** obyczajowy, USA 2021  
**22.00** Lato w Chorwacji **FILM** – melodramat, Austria/Niemcy 2012  
**23.55** Górski lekarz (76) – obycz. **0.50** Miłość na Arabie – film **FILM** obyczajowy, USA 2021

## COMEDY CENTRAL

**8.55** Przyjaciele 2 (5-10) – kom.  
**11.55** Teoria wielkiego podrywcy 3 (13-18) – kom.  
**14.30** Dwóch i pół 6 (14-17)  
**16.30** Przyjaciele 2 (11-16)  
**19.30** Teoria wielkiego podrywcy 3 (19-23) – serial komediowy  
**21.35** Teoria wielkiego podrywcy 4 (1) – serial komediowy, USA 2010-2011  
**22.00** The Office PL 4 (7, 8)  
**23.05** Comedy Club 9 (8, 9)  
**0.05** Miasteczko South Park 15 (12, 13)  
**1.00** Pracocholery 7 (7, 8) – kom.  
**2.00** Śmieszniej nie będzie 6 (5, 6) – rozr., Wielka Brytania

## TVN FABUŁA

**8.40** Po pierwsze kino (4)  
**8.45** Papiery na szczęście (248, 249) – serial obycz.  
**9.50** Przepis na życie 3 (6)  
**10.50** Szpital św. Anny (32)  
**11.50** Magda M. 3 (6, 7) – obycz.  
**13.55** Teraz albo nigdy! 3 (11)  
**14.55** 19+ (716, 717) – paradok.  
**15.55** Artystki (5) – pr. rozr., Pol.  
**16.55** Po pierwsze kino 2 (3)  
**17.00** Za duży na bajki 2 – film **FILM** familijny, Polska 2024  
**19.00** Szpital św. Anny (12)  
**20.00** Inwazja – thriller s.f., **FILM** USA/Australia 2024  
**22.15** Szeffowie wrogowie 2 **FILM** – komedia, USA s.f., USA/**FILM** Wielka Brytania 2018

STOPKLATKA

**6.00 Kabaretowe hity (3)**  
**6.50 Wielkie wynalazki (22)**  
**7.55 Wojciech Cejrowski – boso przez świat**  
**9.00 Robert Makłowicz**  
 (141, 150) – mag. kulin.  
**10.50 Wojny magazynowe: Kanada 2** (6, 7)  
**11.55 Wojny kontenerowe 2**  
 (14) – serial dokum., USA  
**12.35 Wojny kontenerowe**  
 (15) – serial dokum., USA  
**13.00 Katastrofy w przestworzach** (1, 2)  
**16.00 MacGyver** (13, 14)  
 – serial sens., USA/Kanada  
**18.00 Wojny magazynowe: Kanada** (22, 23)  
**19.05 Wojny kontenerowe 3**  
 (7) – serial dokumentalny

DRAMAT WOJENNY



**20.00 Opór** – USA  
**FILM** 2008, reż. Edward Zwick  
 Rok 1941. Tewje (Daniel Craig, zdj.) i jego bracia ukrywają się w Puszczy Nalibockiej. Formują oddział partyzantów, którego celem jest walka z nazistami. Dołączają do nich kolejne osoby. **165 min**

**22.45 Szczęki 2** – thriller, USA  
**FILM** 1978, wyk. Roy Scheider, Lorraine Gary  
**1.05 Jestem mordercą**  
**FILM** – thriller, Polska 2016, wyk. Mirosław Haniszewski, Arkadiusz Jakubik  
**3.45 Piśsudski** – film  
**FILM** biograficzny, Polska 2019, wyk. Borys Szybcy, Magdalena Boczerska

POLSAT 2

**5.50 Wydarzenia**  
**6.30 Nasz nowy dom** (228)  
 – reality show, Pol. 2021  
**7.30 Na ratunek 112**  
 (805, 806) – paradok., Pol.  
**8.30 Sekrety rodziny**  
 (201-203) – paradok., Pol.  
**11.30 Przyjaciółki** (291) – serial obyczajowy, Polska 2025  
**12.30 Dlaczego ja?**  
 (1408, 1409) – paradok.  
**14.30 Świat według Kiepskich** (60-64) – kom.  
**17.00 48h. Zaginięcia** (235, 236)  
 – serial kryminalny, Polska  
**19.00 Gliniarze** (1108) – serial paradokumentalny, Polska  
**20.00 Ślad** (11) – serial krym.  
**21.00 Gliniarze** (1040) – serial paradokumentalny, Polska

DOKUMENT



**22.00 Ambulans** (7)  
 Praca ratownika medycznego to codzienna walka ze stresem oraz ekstremalnymi sytuacjami. Wymaga odwagi, szybkiego działania i empatii. Serial przedstawia także rolę dyspozytorów, którzy koordynują zgłoszenia. **60 min**

**23.00 Świat według Kiepskich** (261, 262)  
**0.00 Ślad** (97) – krym., Pol.  
**1.00 Zdrady II** (25) – paradok.  
**2.00 Wydarzenia**  
**2.40 Ewa Gołtje** (443, 444)  
**3.45 Interwencja** – mag.  
**4.00 Ateleci** – mag. sportowy  
**5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadów** (134) – serial dokum., Pol.

TVP seriale

**5.50 Rodzinka.pl** (42) – kom.  
**6.20 Na sygnale** (424, 425)  
**7.30 Ojciec Mateusz 32** (420)  
**8.25 Komisarz Alex 22** (272)  
**9.20 Rodzinka.pl** (43) – kom.  
**9.55 Klan** (1393) – telen., Pol.  
**10.25 Ranczo 4** (42) – obycz.  
**11.20 Na dobre i na złe** (988)  
**12.20 Pan Mama** (26) – kom.  
**12.55 Zaraz wracam 2** (104)  
**13.35 Ojciec Mateusz 25**  
 (325, 326) – serial krym.  
**15.30 Komisarz Alex 22** (273)  
**16.20 Na sygnale** (426, 427)  
**17.30 Ranczo 4** (43, 44) – serial obyczajowy, Polska 2009  
**19.30 Ojciec Mateusz 25** (327) – serial kryminalny, Polska  
**20.25 Ojciec Mateusz 33** (421) – serial kryminalny, Polska

OBYCAJOWY



**21.30 Ranczo 4** (45, 46)  
 – Polska 2009  
 Zbliżają się urodziny wojewody. Wójt Kozioł nie wie, jaki prezent kupić, żeby przypadkiem nie władcy. Doskonały pomysł podsuwa mu nowy znajomy Klaudiusz, psycholog behaviorysta. **125 min**

**23.35 Ojciec Mateusz 25** (328) – serial kryminalny, Polska  
**0.25 Pan Mama** (49, 50) – serial kom., Polska 2026  
**1.35 Faszery. Powrót sfory** (8, 9) – serial sens.  
**3.35 Drelich** (4) – krym., Pol.  
**4.20 Klan** (1393) – telen., Polska 2008  
**4.55 Zaraz wracam 2** (104) – serial obycz., Pol. 2025

KINO POLSKA

**6.00 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4** (5) – serial dokumentalny  
**6.25 Kabaretowy rejs**  
 (152, 153) – pr. rozrywk.  
**8.05 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4** (6) – serial dokumentalny  
**8.40 Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.  
**8.50 Czarne Stopy** – film  
**FILM** przygodowy, 1986  
**11.00 Prawo i pięść** – film  
**FILM** sensacyjny, 1964  
**13.05 W pustyni i w puszczy**  
**FILM** – film przygodowy, 2001  
**15.50 C.K. Dezerterzy (2-ost.)**  
**FILM** – kom., Pol./Węgry 1985  
**17.20 Pogranicze w ogniu**  
 (16, 17) – serial sensacyjny

KOMEDIA OBYCAJOWA



**20.00 Jaz, czyli ostatnia**  
**FILM** *szara komórka* – 2006  
 Adi (Tomasz Borkowski, zdj.) i jego dwójka koleodzy od dzieciństwa mieszkają na tym samym osiedlu. Uchodzą za nieudaczników. Każdy z nich bezskutecznie próbuje osiągnąć sukces. **120 min**

**22.00 Brunet wieczorową porą** – komedia obyczajowa, 1976, wyk. Krzysztof Kowalewski  
**0.20 7 uczuć**  
**FILM** – komediodramat, 2018, wyk. Michał Koterski  
**3.05 Symetria** – dramat  
**FILM** obyczajowy, 2003  
**5.15 High Life** – film krótkometrażowy, 2024

AXN

**6.00 FBI: International 4**  
 (17, 18) – serial kryminalny, USA 2024-2025  
**7.30 Agenci NCIS 12** (17, 18) – serial sensacyjny, USA 2014  
**9.20 Castle 5** (7, 8) – serial kryminalny, USA 2012  
**11.10 Detektyw Monk** (11, 12) – serial kryminalny, USA  
**13.10 Dr House** (17, 18) – serial obyczajowy, USA 2005  
**15.10 FBI: International 4**  
 (19, 20) – serial krym., USA 2024-2025  
**17.10 Castle 5** (9, 10) – serial kryminalny, USA  
**19.10 FBI 4** (4, 5) – serial kryminalny, USA 2021

SENSACYJNY



**21.05 Zabójca broń 2**  
 (12, 13) – USA 2017  
 Martin odwiedza teścia w więzieniu. Poznaj sekret dotychczasowej żony zmarłego. Śmierć znanego zbliza do siebie Trish i Leo. Murtagh i Riggs wszczynają śledztwo w sprawie zabójstwa pacjenta doktora Cahilla. **115 min**

**23.00 Castle 5** (9, 10) – serial kryminalny, USA  
**0.45 FBI 4** (4, 5) – serial kryminalny, USA 2021  
**2.40 Zabójca broń 2**  
 (12, 13) – serial sensacyjny, USA 2017  
**4.35 Zaginięcie symbol** (3) – serial sensacyjny, USA  
**5.20 Blok promocyjny AXN**

CANAL+ PREMIUM

**7.50 W pokoju obok** – dram.  
**FILM** obycz., Hiszp./USA 2024  
**9.35 MTV Unplugged: Maryla Rodowicz**  
**10.55 Szpieg, który współczuł** – film dokum.  
**12.40 Długi weekend** – film  
**FILM** obyczajowy, Polska 2004  
**13.55 Łąpu-capu**  
**14.00 The Office PL 2** (8, 9)  
**15.00 Pieśni wielorybów**  
 – film dok., Francja 2023  
**16.20 Azył** – dramat  
**FILM** biograficzny, Czechy/Wielka Brytania/USA 2017  
**18.25 Łąpu-capu**  
**18.30 Inwazja** – film  
**FILM** sensacyjny, Holandia 2024  
**20.00 Kłangor 2** (7) – krym., Pol.  
**20.50 Making of** – mag. film.

DRAMAT SENSACYJNY



**21.00 Zawód: Szpieg** – USA/  
**FILM** Wlk. Bryt./Niemcy 2001  
 Schwytywany w Chinach agent Bishop (Brad Pitt, zdj.) ma zostać stracony. Akcje jego uwolnienia organizuje w sekrecie oficer Muir (Robert Redford, zdj.). **125 min**

**23.05 Nieukonczony film**  
**FILM** – dramat obyczajowy, Singapur/Niem./USA 2024  
**0.50 Namierzony** – dramat  
**FILM** sensacyjny, USA/Wł. 2025  
**2.35 Fotograf** – film  
**FILM** kryminalny, Polska 2014  
**4.30 Rave** – film dokumentalny  
**5.50 Making of** – mag. film.

13 ULICA

**6.00 Balthazar 4** (5, 6) – serial kryminalny, Francja 2021  
**8.15 Kapitan Marleau** (2) – serial kryminalny, Fr. 2015  
**10.20 Mentalista 6** (17, 18) – serial kryminalny, USA  
**12.10 Bez śladu 7** (7, 8) – krym.  
**14.00 Balthazar 4** (5, 6) – krym.  
**16.20 Kapitan Marleau** (3) – serial kryminalny, Fr. 2015  
**18.20 Mentalista 6** (19, 20) – serial kryminalny, USA  
**20.10 Bez śladu 7** (9, 10) – serial kryminalny, USA 2008-2009  
**22.00 Metoda Wagnera** (11) – serial kryminalny, Fr. 2020  
**0.00 Blanca 3** (8) – krym., Wł.  
**1.05 Kapitan Marleau** (3) – serial kryminalny, Fr. 2015  
**3.05 Balthazar 4** (5, 6) – serial kryminalny, Francja 2022

POLSAT FILM

**7.30 Doktor Martin** (56)  
**8.30 Przyjaciółki** (207, 208)  
**10.25 Świat według Kiepskich**  
 (150, 151, 79, 80, 228, 45, 71) – serial komediody, Pol.  
**14.05 Nie ma mocnych**  
**FILM** – komedia, Polska 1974  
**16.05 Z Archiwum X: Chcę**  
**FILM** *wierzyć* – film s.f., USA/Kanada 2008  
**18.25 Spider-Man: Homecoming** – film przygodowy, USA 2017  
**21.00 Punisher** – film sensacyjny, **FILM** Niemcy/USA 2004  
**23.35 Bestia** – thriller, Islandia/**FILM** Japonia/USA 2022  
**1.25 Fala zbrodni** (28, 29) – serial sensacyjny, Polska  
**3.25 Ślad** (96, 97) – serial krym.  
**5.20 Na ratunek 112** (780)

HBO HBO

**10.05 Makbet** – dram. obycz., **FILM** Wlk. Bryt./Francja/USA 2015  
**12.00 Wyspa psów** – anim., **FILM** USA/Niemcy/Wlk. Bryt. 2018  
**13.40 Jeszcze piękniej** – komediodramat, Niemcy 2025  
**16.00 Czarne bractwo** – film **FILM** biograficzny, USA 2018  
**18.15 Ognie** – thriller, **FILM** Islandia 2025  
**20.00 Vinci 2** – komedia **FILM** kryminalna, Polska 2025  
**21.55 Euforia 3** (1) – serial obycz.  
**22.55 Chętni na seks** (7) – kom.  
**23.55 Peacemaker 2** (3) – serial sens.-komediody, USA 2025  
**0.35 The Order: Ciche braterstwo** – thriller, USA/Wielka Brytania/Kanada 2024  
**2.30 Ofiarowanie** – thriller, **FILM** Niemcy/USA/Wlk. Bryt. 2024

WARNER TV

**7.10 Za głosem serca** (62)  
**8.10 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze** (10) – serial sens.  
**9.05 Bajer z Bel-Air 6** (13, 14)  
**10.05 Za głosem serca** (61)  
**11.05 Pełna chata 3** (17, 18)  
**12.05 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze** (11, 12) – sens.  
**14.00 Bajer z Bel-Air 6** (13-16)  
**15.55 Pełna chata 3** (17-20)  
**17.55 W aromacie kawy**  
**FILM** – kom. romant., USA 2023  
**19.40 Naciągacze** – komedia **FILM** kryminalna, USA 2003  
**22.00 Chłopcy z ferajny** – dram.  
**FILM** gangsterski, USA 1990  
**0.50 33** – film katastroficzny, **FILM** Chile/Columbia/Hiszp. 2015  
**3.20 13. dzielnica** – film **FILM** sensacyjny, Francja 2004  
**4.50 Wrogie niebo 3** (3) – s.f.

ALIE KINO+ ALE KINO+

**9.35 Wolna krowa**  
**10.15 Karen Pirie 2** (3) – krym.  
**12.05 Vera 5** (2) – krym., Wlk. Bryt.  
**13.55 Strefa interesów**  
**FILM** – dramat historyczny, USA/Wielka Brytania/Polska 2023  
**16.05 Poprzednie życie**  
**FILM** – dramat obyczajowy, USA/Korea Południowa 2023  
**18.20 Vera 5** (3) – krym., Wlk. Bryt.  
**20.10 Detektyw Surprenant: Morderstwo na wyspie**  
 (5, 6-ost.) – krym., Kan. 2023  
**22.00 Nora Sand: Fatalna pomyłka** (1, 2) – krym.  
**23.50 Black Sands** (5, 6) – krym.  
**1.40 Tatus** – film krótkometr., Fr.  
**2.00 Minuta ciszy** (3) – obycz.  
**3.00 Odszak siebie** – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2024  
**4.50 Chatka** – film krótkometr.

CANAL+ FILM

**13.20 Sigourney Weaver. Ikona kina akcji** – film dokum.  
**14.15 Megamocny kontra Syndykat Zagłady** – film animowany, Kanada/Indie/USA 2024  
**15.40 47 roninów** – film **FILM** kostiumowy, USA 2013  
**17.35 Hollywood Buzz** – mag.  
**18.00 Tożsamość Bourne'a** – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002  
**19.55 Łąpu-capu** – pr. rozr., Pol.  
**20.00 13 dni, 13 nocny** – thriller, **FILM** Francja/Belgia 2025  
**21.50 Świat do rozwalki** – thriller, USA/Niemcy 2023  
**23.40 Vogter** – thriller, Dania/**FILM** Szwecja/Francja 2024  
**1.15 Wrooklyn Zoo** – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2024

SCI FI

**6.00 Kroniki Spiderwick** (8)  
**7.00 Bibliotekarze 2** (3-5)  
**10.00 Medium 4** (7, 8) – krym.  
**11.50 Czarodziejki 4** (13, 14)  
**13.40 Grimm** (9, 10) – fantazy  
**15.30 Medium 4** (9, 10) – krym.  
**17.20 Czarodziejki 4** (15, 16) – serial fantazy, USA 2002  
**19.10 Grimm** (11, 12) – fantazy  
**21.00 Sanktuarium: Opowieść szkaradnicy** (7) – krym.  
**FILM** USA 2018, wyk. Emily Blunt  
**0.00 Saga „Zmierzczy”** – film **FILM** fantazy, USA 2010  
**2.30 Czarodziejki 4** (15, 16) – serial fantazy, USA 2002  
**4.15 Kroniki Spiderwick** (7, 8)

PARAMOUNT NETWORK

**9.25 Policjnia grupa pościgowa 22** (2) – dok.  
**10.25 Plan B** – komedia **FILM** romantyczna, USA 2010  
**12.45 Starsky i Hutch** – komedia **FILM** sensacyjna, USA 2004  
**14.50 Zmierzczy** – film **FILM** fantazy, USA 2008  
**17.25 Saga „Zmierzczy”** – film **FILM** *Księżyc w nowiu* – film fantazy, Australia/USA 2009  
**20.00 Saga „Zmierzczy”** – film **FILM** *Zacmienie* – film fantazy, USA 2010  
**22.30 Nawrót depresji** – film **FILM** gangstera – komedia, USA 2002, wyk. Robert De Niro  
**0.25 Błogość** – dramat s.f., USA **FILM** 2021, wyk. Owen Wilson

FX

**9.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (9) – serial krym.  
**10.05 FBI** (17, 18) – serial krym.  
**11.55 Castle** (1, 2) – serial krym.  
**13.45 Agenci NCIS** (16, 17)  
**15.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (10) – krym.  
**16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami** (19, 20) – krym., USA  
**18.20 FBI 3** (7, 8) – serial krym.  
**20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (14, 15)  
**22.00 Matlock** (2) – serial krym.  
**22.55 Uprawdzona** – film **FILM** sensacyjny, Francja 2008  
**0.40 The Hunting Party** (4)  
**1.35 FBI 3** (8) – serial kryminalny  
**2.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami** (19, 20) – krym., USA

KINO TV

**6.30 Kojak 5** (9, 10) – krym., USA  
**8.35 Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (1, 2)  
**11.05 Poirrot 10** – serial krym.  
**13.10 Panna Marple: Zwierczodko pęka w ołdanków stós** – krym., Wlk. Bryt. 2011  
**15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (3, 4)  
**17.50 Poirrot 5** (3, 4) – serial krym.  
**20.00 Gliniarz z metropolii**  
**FILM** – komedia sens., USA 1997  
**22.35 Sedzia Dredd**  
**FILM** – film s.f., USA 1995  
**0.30 Niebiańska plaża** – film **FILM** przg., USA/Wlk. Bryt. 2000  
**3.00 G.I. Jane** – dram. obycz., **FILM** USA/Wielka Brytania 1997

CANAL+ SERIALE

**9.45 Łąpu-capu** – pr. rozr., Pol.  
**9.55 Chwile szczęścia** (3, 4)  
**11.50 Cat's Eyes** (1, 2) – przyg.  
**13.55 Hollywood Buzz** – mag.  
**14.30 Łąpu-capu** – pr. rozr., Pol.  
**14.35 Captain Tusubasa** (31-33)  
**16.00 Pisarze. Serial na krótko**  
 (10) – serial komediody, Pol.  
**16.20 W sercu dżungli. Orangutany z bliska** (1, 2)  
**18.20 The Office PL 3** (4-6)  
**20.00 DNA 2** (5, 6) – serial krym.  
**21.45 Maly Grand Hotel** (6)  
**22.00 Yellowjackets 3** (7, 8)  
**23.50 Pisarze. Serial na krótko**  
 (11) – serial komediody, Pol.  
**0.05 Król** (5, 6) – sens., Pol. 2020  
**2.25 Premierowa jazda** – mag.  
**2.45 Miasta rytm** (1) – dok., Pol.

CANAL+ 360

**13.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata** 2 (1) – serial dokum.  
**14.00 Co poszło nie tak** 3 (5)  
**15.00 Wykrzywał historii 2** (2)  
**16.00 Z Archiwów historii** (1)  
**17.00 Supersamoloty bojowe**  
 (8) – serial dokumentalny  
**18.00 Champions Club** – mag.  
**19.15 Polska z góry: Stadion**  
 (4) – serial dokum., Pol. 2024  
**19.50 Supersamoloty bojowe**  
 (1) – serial dokumentalny  
**20.55 Piłka nożna: LM UEFA – ćwierćfinał (live)**  
**23.15 Na pierwszym planie** (4)  
**0.00 Półkacz na poduszku** (7)  
**0.55 Łowcy tajemnic Bałtyku**  
 (3) – serial dokum., Pol. 2020

**TLC**

10.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 10 (8)

11.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8 (15) – pr. rozr., USA 2025

12.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 (4)

13.00 Dr Pryszczyla 2

15.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 10 (13)

16.00 Historie wielkiej wagi – dalsze losy

18.00 Pokonał otępyłość (3)

19.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 5

**POLSAT CAFÉ**

6.00 Oszukane (35, 36) – serial paradokumentalny

8.00 Komisarz Mama (33) – serial kryminalny, Polska

9.00 Drugie życie sukni ślubnej (35) – rozr., Pol.

9.30 Top Chef (63, 64) – reality show, Polska 2016

12.30 Bogaty dom – biedny dom (139, 140)

14.30 Kolacja w ciemno (76, 77) – pr. rozr., Polska

16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (58) – reality show, Pol. 2016

18.00 Nasz nowy dom (240, 241) – reality show

**TVN STYLE**

5.10 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (1)

5.45 Damy i wieniecniaki. Za granicą 2 (15, 16) – fab.-dok., Polska/Ukraina

7.40 Wymarzone ogrody 2 (5, 6) – pr. rozr., Pol. 2019

8.45 Bitwa o gości (4)

9.50 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (5, 6)

11.25 Ugotowani (6, 7)

13.30 Kuchenne rewolucje (15, 16) – pr. rozr., Polska

15.35 Jestem z Polski 10 (13, 14) – serial dokum.

17.45 Kuchenne rewolucje (1) – pr. rozr., Polska 2024

**DISCOVERY CHANNEL**

9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów: Pod wodospadem

10.00 Klan z Alaski

11.00 Dwa oblicza survivalu: Brazylia: Vetas

12.00 Fani czterech kółek

13.00 Nagi instyngt przetrwania

15.00 Ziomowisko PL 8 (7)

16.00 Mike Brewer: przerobił i sprzedał (1)

17.00 Celnicy na straży Europy 9 (3, 4)

18.00 Przygodny truckerki (4)

19.00 Ziomowisko PL 11 (11-13)

**TVP HISTORIA**

7.00 W kotie historii – mag.

8.45 Cztery pancerni i pies (13) – wojenny, Pol. 1969

9.50 Ostatni wyrok Podziemia – film dokum.

10.50 Było, nie minęło...

11.25 Towarzystwo sekretarzy oraz inni dygnitarze (7)

11.55 Wszystkie kolory świata 3 (3)

12.55 Niwana wojna na północy (4) – dok.

14.00 Królowie (74) – hist., Pol.

14.35 Cztery pancerni i pies (14) – wojenny, Pol. 1969

15.40 Sensacje XX wieku

**FOKUS TV**

8.50 Wehikuł czasu

9.00 Starożytni kosmici (8)

10.00 Gwiazdy lombardu (31-34) – reality show, USA

12.00 Superfabryki (5) – dok.

13.00 Poszukiwacze historii (7, 8)

14.00 Ostatni bastion Hitlera 2 (1, 2) – dok. Premieria: Dorwać tuńczyka 2 (9, 10) – dok.

18.00 Rolnicy. Podlasie (41, 42) – serial dokum.

20.00 Galileo 26 (9) – program popularnonaukowy Premieria: Nowoczesne maszyny wojenne (2)

20.00 Premieria: Skórze na ratunek 8

21.00 Premieria: Twarz od nowa

22.00 Kilogramy zbędnej skóry 3

23.00 Klinika koszarnej stopy: Śmierdzące stopy

0.00 Dr Pryszczyla 3

1.00 Skórze na ratunek 8

20.00 Tajemnicze zaginięcia kobiet (5, 1) – dok., Pol.

22.00 Ambulans (7) – dok., Pol.

23.00 Gry małżeńskie (185)

0.00 Love Island. Wyspa miłości (316, 317)

2.00 Gry małżeńskie (186, 187) – reality show

4.00 Zdrady (185, 186) – serial paradokumentalny, Pol.

18.45 Kuchenne rewolucje (12, 13) – pr. rozr., Polska

20.50 Do zobaczenia 2 (2, 6)

21.50 Jestem z Polski (7, 8) – serial dokum., Pol. 2023

23.45 Hotel Paradise 12 (27)

0.45 40 kontra 20 (29, 30)

2.30 Odlotowy ogród (3, 4)

3.25 Wiem, co jem na diecie (3, 4) – mag. poradnikowy

22.00 Premieria: Nagi instyngt przetrwania 12

0.00 Fani czterech kółek 18 (8): Alfa Romeo GTV

1.00 Zoom na architekturę

2.00 Militaria na warsztat (9)

3.00 Królowie asfaltu

4.00 A2 – autostrada na Zachód (5)

17.35 Czas honoru 3 (33)

18.30 Encyklopedia II wojny światowej: Szlak życia

19.00 Fake czy historia?

19.40 Królowie (33) – hist., Pol.

20.15 Zatoka szpiegów (5)

21.10 Tajemnice szpiegów. Atomowa gra (2)

22.15 Tajemnice kulturowych seriali (6) – serial dok.

22.00 Polowanie na Hitlera (5, 6) – serial dokumentalny, USA 2015

0.00 Starożytni kosmici 16 (1) – serial dokumentalny

1.00 Rolnicy. Podlasie (24-27) – serial dokumentalny, Pol. 2020

5.00 Kolowrotek (10, 11) – magazyn wędkarski

**METRO**

8.40 Szpital (664, 665) – paradok.

10.40 Sędzia Anna Maria Wesołowska (605, 606)

12.40 Szkoła (668) – paradok., Pol.

13.40 Przepis na życie 3 (5)

14.40 Zapukaj do moich drzwi (117) – telen., Turcja 2020

15.40 The Floor – teleturniej, Pol.

16.00 Ciężarówka przez Wietnam – serial dokum.

18.01 Prawo Agaty 2 (9) – obycz.

19.00 Kartoteka 8 (17, 18)

21.05 Kryminali 3 (10, 11) – krym.

23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (17) – krym.

0.10 The Traitors. UK

1.30 Ach, ten ślub! 3 – rozr., Pol.

2.20 Pani gadziet – mag.

3.10 Szkoła (776, 770) – paradok.

**ZOOM TV**

7.55 To leci w sieci

9.15 Przygodny Myszk (1-3)

9.55 Reksio (8-10) – serial anim.

10.20 To leci w sieci

11.40 Pułapki umysłu

12.20 Niszczycielskie żywioły

13.20 Niewyjaśnione tajemnice świata 4 – serial dokum.

14.20 Sensacje XX wieku – hist.

16.40 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat

19.00 Strażnik Teksasu 5 (24)

21.00 Kabaretowe przeboje 3

23.00 Adam szuka Ewy. Niemcy 5 – pr. rozr., Niemcy

0.00 Magia nagości. Polska 3

1.05 Magia nagości 2 – pr. rozr.

2.10 I love kabaret – pr. rozr., Pol.

5.40 I love kabaret EXTRA

**FOOD NETWORK**

6.00 Kuchnia jak u mamy – mag.

7.45 Górskie smaki Montany

8.20 Dziwaczne potrawy – dok.

9.20 Symon gotuje w ogrodzie

11.30 Sztuka mięsa – mag. kulin.

13.15 Posiekani – teleturniej kulin.

14.15 Turniej mistrzów kuchni

16.15 Makłowicz w drodze

18.00 Kuchenne rewolucje – rozr.

19.00 Czas na grillowanie!

19.30 Pojedynek na grille

21.00 Ogniem i patelnią

22.05 Dziwaczne potrawy – dok.

23.05 Adams Restauracja!

0.05 Człowiek kontra jedzenie. Mięsożercy – magazyn kulin.

0.35 Człowiek kontra jedzenie

1.35 Pyszne miejscówki – mag.

3.40 Sąsiadzi kontra sąsiedzi

**DISCOVERY SCIENCE**

6.00 Jak to jest zrobione?

8.00 Jak działa wszechświat? 6

10.00 Jak działa wszechświat?

11.00 Czy jest z nami inżynier? – serial dokumentalny

13.00 Kosmiczna mapa skarbów

15.00 Jak działa wszechświat?

18.00 Jak to jest zrobione?

21.00 Na tropie legendarnych potworów: Wendigo; Yeti

23.00 Przypadki z archiwum 10: Koszmar z Wyspy Lalek; Człowiek-cma – serial dokum.

1.00 Jak działa wszechświat?: Tajemnice podróży w czasie; Jak zbudować planetę?; Kosmiczna podróż Ziemi

4.00 Podziemne sekrety

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

12.00 Sztuka obrony: Wojny w Europie: Francja – dok.

13.00 Linie frontu: Wzgórza 112

14.00 Złapać przemytnika

15.00 Morski patrol: Hiszpania

16.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic

17.00 Tajemnice dawnych cywilizacji (1) – film dokum.

18.00 Ocalał: Powstanie i upadek nazizmu

19.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Uzbrojenie i taktyka

20.00 Katastrofa w przestworzach

21.00 Uwaga, katastrofa!

22.00 Porzucone konstrukcje

23.00 Służby ratownicze: Junkon

**BBC EARTH**

10.25 W okowach mrozu 8 – dok.

11.25 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4 – serial dokum.

12.25 Planeta Ziemia – serial dok.

13.30 Planety – serial dokum.

14.35 W okowach mrozu 11

15.35 Życie na pustkowiu 9

16.35 Brytyjskie fabryki 9 – dok.

17.40 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4 – serial dokum.

18.40 Planeta Ziemia – serial dok.

19.45 Attenborough i olbrzymi dinozaur z Patagonii – dok.

20.55 Życie na pustkowiu 9

21.55 W okowach mrozu 12

22.55 Brytyjskie fabryki 9 – dok.

0.00 Jak budowano imperia 4

1.05 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4 – serial dokum.

**WP**

8.00 Mistrzowie Kabaretu

9.00 WP News

9.20 Tłit – program publicystyczny

10.00 Wariaci za kierownicą

12.00 Zakazana historia – dok.

13.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2

16.00 Makłowicz w podróży

17.00 Morderstwa w Midsomer 16 (2) – krym.

19.00 Strażacy z sąsiedztwa

20.00 Policjanci z sąsiedztwa 5

21.00 Policjanci w akcji (4)

22.00 Mistrzowie Kabaretu 9

23.00 Mistrzowie Kabaretu 4

0.00 1, 2, 3... Kabareci! 4 – pr. rozr.

1.00 Mistrzowie Kabaretu 15

2.00 Mistrzowie Kabaretu 12

**NOWA TV**

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (8) – serial kom.

10.00 Miodowe lata (8) – kom.

10.30 Wieżenie – serial dokum.

12.00 Polnot (7, 8) – serial krym.

14.00 Świat według Kiepskich (538, 539) – serial kom., Polska

15.00 Świat według Bundych (193-198) – serial komediowy

18.00 Całkiem nowe lata miodowe (5) – serial kom.

18.30 Miodowe lata (84-86)

21.00 Zdrady (71) – paradok., Pol.

22.00 Ślad (66, 67, 99) – krym., Pol.

1.00 Łowca pedofiliów – dok.

3.00 TV okazje

3.50 Wehikuł czasu

4.00 Sala operacyjna 4 – dok.

**HGTV HOME & GARDEN**

10.00 Design w australijskim stylu – program rozrywkowy

11.00 Zrobić na remoncie 7

12.00 Zrobić na remoncie 9

13.00 Zbudujemy fajny dom

13.55 House Hunters – Poszukiwacze domów 2

15.05 Mieszkanie na miarę – rozr.

17.00 Polowanie na ogród 8

18.10 Złoty remont 11 – pr. rozr.

19.05 Weekendowa metamorfoza 5 – pr. rozr.

20.05 Dorota inspiruje

21.00 Dorota wasz urządził – rozr.

22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 4

0.40 Kupujemy dom na plaży 24 – serial dokum.

**TRAVEL CHANNEL**

6.00 Nowe życie na Karaibach – program rozrywkowy

8.05 Niezwykłe Stany Prokopa – program rozrywkowy

10.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny

12.30 Ciężarówka przez Stany

14.55 Smakuj świat z Pascalem

17.00 Zoltan – król wilków – reality show

19.00 Złotka z Alaski – serial dok.

21.05 Bimbrownicy – serial dok.

23.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny

0.55 Zoltan – król wilków – reality show

3.00 Bimbrownicy – serial dok.

5.05 Człowiek kontra jedzenie

**NATIONAL GEOGRAPHIC WILD**

9.00 Europa z powietrza: Polska

10.00 Weterynarz do zadań specjalnych

11.00 Kraina dzikich zwierząt

12.00 Porażka drapieżnika

13.00 Ukryty świat węży: Afryka

14.00 Jak przeżyć na Alasce

15.00 Najdziwniejsze zwierzęta Ameryki Południowej

16.00 Ukryte piękno Europy

17.00 Masai Mara: sekrety natury

19.00 Walki zwierząt

20.00 Niszczycielskie żywioły 3

21.00 Niezwykły dr Pol

1.00 Rodzinny biznes doktora Pola

2.00 Dziewicza Ameryka

**POLSAT WIASAT HISTORY**

12.00 Punkty zwrotne II wojny światowej: Blitzkrieg – dok.

13.05 II wojna światowa: cena imperium

14.10 Czolg: najważniejsza broń II wojny światowej

15.20 Linie frontu: Midway – dok.

16.30 Tajne bronie II wojny światowej: Okrety – dok.

17.35 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie: Przekroczył Ren – serial dok.

18.45 Punkty zwrotne II wojny światowej: Blitzkrieg – dok.

19.50 II wojna światowa: cena imperium

21.00 Ramzes: władca Egiptu

22.10 Titanic w kolorze – dok.

**CANAL+ KUCHNIA**

14.25 ABC gotowania...

14.50 Nie bój ryby! – mag. kulin.

15.45 Kulinarne szlaki: Południowa Afryka 2 – dok.

16.40 Mistrzowie przekasek w akcji – Nowa Zelandia

17.35 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.

18.30 Jakubiak rozgrza Polskę

19.25 Mi jak mięso 9 – mag. kulin.

20.15 Dzień dobry, obiad – mag.

20.45 Dzień dobry, obiad 2

21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 6 – dok.

1.10 David Rocco w zaciszu domowej kuchni

**CANAL+ DOMO**

12.15 Po pierwsze: lokalizacja! 14.05 Cudotwórcy 6 – mag.

15.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.

16.00 Mebliokreacje 4 – mag.

17.00 Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia – dok.

18.00 Ucieczka na wieś 25 – dok.

19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia – serial dokum.

20.00 Daleko od miasta 11 – dok.

21.00 Cudotwórcy 6 – mag.

22.00 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 9 – mag.

22.30 Przekopimy Ci ogródek

22.55 Daleko od miasta 13 – dok.

**SUPER POLSAT**

10.30 SuperLudzie – serial dokum.

11.30 Świat według Kiepskich (427-430) – serial kom., Polska

13.30 Bitwa o palety

14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3 – reality show, Pol.

16.00 Top Chef – reality show, Pol.

17.30 Świat według Kiepskich (491-493, 585, 586) – kom.

20.00 Ziomiarze – serial dokum.

20.10 XXX: Następny poziom

FILM – film sensacyjny, USA 2005

23.05 8 thrillerów

FILM – thriller, USA 2008

1.00 Świat według Kiepskich (23, 456-460) – serial kom.

**TVP KOBIECI**

13.55 Krainy cudów natury

15.00 Super Gary. Gotuj z Bosacką! – magazyn kulin.

15.30 Ojciec Mateusz 22 (284, 285) – serial kryminalny

17.30 Fontainebleau: prawdziwy dom francuskiego monarchów

18.30 Gabi Drzewiecka zaprasza – talk-show

19.30 Miłość i nadzieja (217)

20.30 Wichrowe wzgórze (198)

21.30 La Promesa – pałac tajemnic (209) – serial obycz.

22.30 Skazany na bluesa

FILM – dramat biograf., Polska 2005

**PLANETE+**

13.45 Ginące rzemiosła Korei

14.50 Najpiękniejsze koleje świata. Szkocja – serial dok.

15.50 Niezwykłe podróże koleją 13 – serial dokum.

16.55 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.

18.15 Świat z góry 9

18.45 Eksplozja w Lac Mégantic. To nie był wypadek – dok.

19.45 Concorde. Wypierdził własny los – film dokum.

20.50 Niezwykłe podróże koleją 10: Etiopia – dok.

22.00 Mechaniczna pomarańcza – fantazja czy przepowiednia? – film dok.

**TVP DOKUMENT**

12.35 Tajemnice wraku Titanica

13.35 Królestwo mroków – dok.

14.40 Dzikie korytarze

15.30 Układ odpornościowy: strażnik naszego zdrowia

16.35 Podróżnicy – odkrywczy

17.40 Arthur Miller, człowiek swojego stulecia – film dok.

18.50 Isaac Asimov. List do przyszłości – film dok.

20.00 Kate Middleton: życie w fotografiach – film dok.

21.00 Kto rządzi światem?

22.05 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn

22.15 Siła kłamstwa – film dokum.

**TVP SPORT**

**9.55 Pełnosprawni**  
**10.25 Kamera TVP Sport**  
**11.15 Zimowe Igrzyska Olimpijskie Mediolan-Cortina 2026:** Hokej – mecz finałowy: Kanada – USA  
**13.25 Transmisja sportowa**  
**14.25 Piłka nożna kobiet** – mecz: Polska – Irlandia  
**16.35 Piłka nożna:** STS Puchar Polski – podsumowanie półfinałów  
**17.55 Piłka nożna:** Warta Poznań – Śląsk II Wrocław  
**19.55 Piłka nożna:** LM UEFA – studio (live)



**20.55 Piłka nożna:** LM UEFA – rewanżowy mecz ćwierćfinałowy (live)  
**23.20 Piłka nożna:** Liga Mistrzów UEFA – skróty (live)  
**0.45 Sporty walki:** Oktagon 86 w Szczecinie  
**3.00 Boks:** Gala w Norfolk – podsumowanie

**EUROSPORT 1**

**8.30 Roll the tape: Ronnie at 50** – mag. sportowy  
**9.00 Kolarstwo:** Wyścig Scheldeprijs  
**10.00 Kolarstwo:** Tour of Galicia – 1. etap  
**11.00 Snooker:** MS w Sheffield – ćwierćfinał  
**13.00 Cycling Show** – mag.  
**13.30 Kolarstwo:** Tour of Galicia – 2. etap (live)  
**15.30 Kolarstwo:** Tour of Limburg (live)  
**17.30 Kolarstwo:** Wyścig Paryż-Roubaix  
**19.00 Jeździectwo:** Zawody PS w Fort Worth



**20.00 Snooker:** MS w Sheffield – ćwierćfinał  
**22.00 Żeglarski:** SailGP w Rio de Janeiro  
**23.00 Kolarstwo:** Tour of Limburg  
**0.00 Snooker:** MS w Sheffield – ćwierćfinał  
**1.30 Kolarstwo:** Tour of Galicia – 2. etap

**POLSAT SPORT 1**

**9.00 Polsat Futbol Cast** – magazyn piłkarski  
**10.00 Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – mecz fazy play-off  
**11.00 Tenis:** Turniej ATP w Barcelonie – mecz 2. rundy (live)  
**13.00 Tenis:** Turniej ATP w Barcelonie – mecz 2. rundy (live)  
**16.00 Tenis:** Turniej ATP w Barcelonie – mecz 2. rundy (live)  
**17.30 Siatkówka kobiet:** TAURON Liga – mecz fazy play-off (live)



**20.00 Siatkówka kobiet:** TAURON Liga – mecz fazy play-off (live)  
**23.00 Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – faza play-off  
**1.00 Tenis:** Turniej ATP w Barcelonie – 2. runda  
**3.00 Siatkówka kobiet:** TAURON Liga – mecz fazy play-off

**TVP ABC**

**7.40 Przygody Misia Paddingtona 2**  
**8.05 Ropuch i przyjaciele**  
**8.20 Jak borsuk z lilem 2**  
**9.00 Piotruś Królik**  
**9.30 Domisie**  
**10.00 Zagadki zwierzozgro-madki**  
**10.20 Bajki Bolka i Lolka**  
**10.45 Reksio**  
**11.05 Male i duże przygody Miffy**  
**11.35 Stacyjkowo**  
**11.55 Strażak Sam 6**  
**12.25 Domisie**  
**13.00 Cześć, czy mogę Cię zjeść?**



**13.20 Pszczółka Maja**  
**13.50 Pół i Piotruś**  
**14.05 Lassie i przyjaciele**  
**14.45 Kid Lucky**  
**15.15 Al-Chemik**  
**15.35 Księga Ksiąg 4**  
**16.05 Oli i Luna**  
**16.35 Ricki Zoom**  
**17.05 Super Wings**  
**17.30 Robin Hood**

**MINIMINI+**

**12.10 Strażak Sam 16**  
**12.25 Blaze i megamaszyny**  
**12.50 Moje urodziny**  
**13.00 Blaze i megamaszyny**  
**13.30 Koci domek Gabi**  
**13.56 Moje urodziny**  
**14.03 Kicia Kocia**  
**14.22 Cloudy & Stormy**  
**14.45 Gazu, psieki, gazu!**  
**15.10 Baranek Shaun**  
**15.36 Jeżyk Happy**  
**15.54 Mia i Kodus**  
**16.05 Mega Ekspres**  
**16.30 Marta mówi**  
**17.00 Strażak Sam 16**  
**17.25 Staś i fajna Babcia**  
**17.50 Moje urodziny**



**17.56 Smerfy**  
**18.25 Leśna rodzina: Pamiętnik Frei**  
**18.50 Baczne oczka**  
**19.05 Kicia Kocia 2**  
**19.25 Wierszyki domowe**  
**19.36 Jeżyk Happy**  
**19.52 Basia**  
**20.05 Dolina Muminków 4**  
**20.35 Dolina Muminków 2**

**TVN 24**

**6.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**  
**7.30 Rozmowa Piaseckiego** – program publicystyczny  
**8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**  
**10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**  
**11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**  
**12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**  
**14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**  
**15.00 15 na żywo** – program informacyjny  
**16.00 Fakty po południu**



**18.00 Tak jest** – pr. publicyst.  
**19.15 Serwis informacyjny**  
**19.30 Fakty po Faktach**  
**20.00 Kropka nad i** – pr. publ.  
**20.30 Czarno na białym**  
**21.00 Polska i świat**  
**22.00 Szkoła kontaktowe**  
**23.00 Dzień po dniu**  
**0.25 Biznes** – pr. publicyst.  
**0.45 Fakty po Faktach**

**CANAL+ SPORT**

**11.15 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lech Poznań – GKS Katowice  
**13.30 Ekstraklasa po godzinach**  
**14.40 Premier League Review**  
**15.45 Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Elche – Valencia  
**18.00 Premier League Netbusters**  
**18.30 Jej Wysokość Premier League**  
**20.00 Premier League Stories (36)**  
**21.00 Bez gardy. Magazyn KSW**  
**22.35 Boks:** Walka o pas WBC World w Las Vegas: Sebastian Fundora – Keith Thurman  
**23.45 Sporty walki:** FEN 62 w Częstochowie

**EUROSPORT 2**

**11.00 Kolarstwo:** Tour of Galicia – 1. etap  
**12.30 Race bikes**  
**13.00 Snooker:** MS w Sheffield – ćwierćfinał  
**16.00 Motocross:** MŚ w Rioli Sardo – 1. i 2. wyścig w klasie MXGP  
**17.00 EWC All Access**  
**18.00 Snooker:** MS w Sheffield – ćwierćfinał  
**20.00 Kolarstwo:** Tour of Galicia – 2. etap  
**21.00 Kolarstwo:** Tour of Limburg  
**22.00 Discover golf**  
**22.30 Roll the tape: Ronnie at 50**  
**23.00 Jeździectwo:** Zawody Pucharu Świata w Fort Worth  
**0.00 Kolarstwo:** Tour of Galicia – 2. etap

**POLSAT SPORT 2**

**13.00 Tenis:** Turniej ATP w Monachium – mecz 2. rundy gry pojedynczej (live)  
**15.00 Tenis:** Turniej ATP w Monachium – mecz 2. rundy gry pojedynczej (live)  
**17.00 Tenis:** Turniej ATP w Monachium – mecz 2. rundy gry pojedynczej (live)  
**17.30 Tenis:** Turniej ATP w Barcelonie – mecz 2. rundy gry pojedynczej (live)  
**20.30 Piłka ręczna kobiet:** ORLEN Superliga Kobiet – mecz: TAURON Ruch Szczepioma Kalisz – Sosnica Gliwice (live)  
**22.30 Piłka nożna z archiwum**  
**1.00 Sporty walki:** FEN

**NICKELODEON**

**8.10 Marsupilamki**  
**8.40 Harmidom 2**  
**9.30 Wyłde Pak – zakrecona paka 2**  
**9.55 Grzmotocmnie: Tajniacy**  
**10.25 Niebezpieczni Henryk 5**  
**11.20 That Girl Lay Lay 2**  
**11.50 Harmidom 2**  
**13.05 SpongeBob Kanciastoparty 12**  
**14.30 Harmidom 6**  
**15.30 Smerfy 4**  
**16.00 SpongeBob Kanciastoparty 15**  
**16.25 SpongeBob Kanciastoparty 12**  
**16.40 Patryk Rozgwiazda Show**  
**17.00 Marsupilamki**  
**17.30 Harmidom**

**TELETOON+**

**8.20 Kumple z dżungli na ratunek! 3**  
**8.45 Talking Tom and Friends 3**  
**9.25 Dodo**  
**9.55 Charlotte i trzy muszkieterki**  
**10.25 Angelo rządzi**  
**10.50 Siostry 2**  
**11.20 Polly Pocket 6**  
**12.15 Charlotte i trzy muszkieterki**  
**12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3**  
**13.40 Polly Pocket 6**  
**14.20 Dinus i Lusja**  
**14.50 Siostry**  
**15.20 Polly Pocket 6**  
**15.50 Kumple z dżungli – na ratunek!**

**TVP Info\_ TVP INFO**

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

**CANAL+ SPORT 2**

**8.00 Tenis:** Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz 1. rundy  
**10.15 Tenis:** Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz 1. rundy  
**12.30 Tenis:** Turniej WTA w Stuttgarcie – mecze 1. i 2. rundy (live)  
**14.30 8 hispaniały (2, 3)**  
**16.00 Tenis raport**  
**17.00 Tenis:** Turniej WTA w Stuttgarcie – mecze 1. i 2. rundy (live)  
**19.00 Tenis:** Turniej WTA w Stuttgarcie – mecze 1. i 2. rundy (live)  
**21.00 Tenis:** Turniej WTA w Stuttgarcie – mecze 1. i 2. rundy (live)  
**23.15 Tenis:** Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz 1. i 2. rundy  
**1.30 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa

**ELEVEN SPORTS 1**

**12.00 Piłka nożna:** Liga włoska: Parma – Napoli  
**14.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka: Lipsk – Borussia M'gladbach  
**16.00 Piłka nożna:** Liga włoska: Atalanta BC – Juventus FC  
**18.00 Piłka nożna:** Liga portugalska: Estoril – FC Porto  
**20.00 Full Impact (32)** – magazyn piłkarski  
**20.35 Bundesliga Goal Special (18)**  
**21.10 Piłka nożna:** Liga włoska: Atalanta BC – Juventus FC  
**23.05 Formula 1: Grand Prix Chin**  
**23.45 Bundesliga Clubs**  
**0.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka: Borussia Dortmund – Bayer

**POLSAT SPORT 3**

**6.00 Piłka nożna z archiwum**  
**8.30 Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga  
**11.00 Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga  
**13.30 Piłka nożna z archiwum**  
**16.00 Piłka nożna z archiwum**  
**18.00 Piłka nożna z archiwum**  
 Najciekawsze fragmenty meczów piłkarskich, które zapadły w pamięć kibicom. Fani przy-pomną sobie piękne akcje oraz niesamowite gole.  
**20.00 Tenis:** Turniej ATP w Monte Carlo  
**22.30 Tenis:** Turniej ATP w Monte Carlo  
**1.00 Sporty walki:** Babilon MMA

**NICK JR.**

**7.54 Świnka Peppa 4**  
**8.20 Pan Krokodyl**  
**8.45 Barabapapa i jego rodzinka**  
**9.40 Tim Rex wśród gwiazd**  
**11.20 Dora 2**  
**11.45 Rubble i jego ekipa 3**  
**12.45 Psi Patrol 8**  
**13.40 Barabapapa i jego rodzinka 2**  
**14.45 Zwierzęca zagadki**  
**16.10 Blaze i Megamaszyny 7**  
**16.40 Psi Patrol 2**  
**17.00 Rubble i jego ekipa**  
**17.30 Pan Krokodyl**  
**18.00 Barabapapa i jego rodzinka 2**  
**18.25 Tim Rex wśród gwiazd**  
**18.55 Dora 2**

**DISNEY JUNIOR**

**8.00 Spidey i superkumple 3**  
**8.30 Klub Myski Miki Plus**  
**9.00 Klub przyjaciele Myski Miki**  
**10.00 Blue**  
**11.00 Superkoty**  
**11.30 Psia Brygada**  
**12.00 Jej Wysokość Zosia**  
**12.30 Blue 2**  
**13.30 Klub Myski Miki Plus**  
**14.00 Superkoty 2**  
**15.00 Iron Man i super ekipa**  
**15.30 Spidey i superkumple 3**  
**16.00 Blue 3**  
**16.20 Blue**  
**17.00 Klub Myski Miki Plus**  
**17.30 Jej Wysokość Zosia 2**  
**18.00 Spidey i superkumple 3**

**POLSAT NEWS**

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

**CANAL+ SPORTS**

**9.30 Liga+ Extra**  
**11.30 Zużel:** Metalikas 2. Ekstraliga: Cellfast Wilki Krosno – Arged  
**14.20 Magazyn Metalikas 2. Ekstraliga**  
**15.00 Magazyn PGE Ekstraliga**  
**16.45 Zużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Unia Leszno – Włókniarz  
**19.30 Bez gardy. Magazyn KSW**  
**21.15 Premier League Stories (36)**  
**22.00 Zużel:** PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – Falubaz  
**0.50 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – GKS Katowice

**ELEVEN SPORTS 2**

**12.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka: Stuttgart – HSV  
**14.00 Piłka nożna:** Liga włoska: Como 1907 – Inter Mediolan  
**16.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: FC St. Pauli – Bayern  
**18.00 Wywiad z Kaprem Potulskim**  
**19.00 Piłka nożna:** Liga włoska: Parma Calcio 1913 – Napoli  
**21.00 Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Barcelona – Espanyol  
**23.00 Full Impact (32)**  
**23.30 Bundesliga Special (18)**  
**0.00 Piłka nożna:** Liga francuska: Olympique Lyon – FC Lorient

**POLSAT PLAY**

**6.00 Niezwykłe pociągi**  
**8.00 Dorwać tunczyka**  
**9.05 Kolowrotek**  
**11.05 Budowlany**  
**12.35 Hardkorowy lombard**  
**14.05 Polacy za granicą**  
**16.05 Złomiarze** – serial dokumentalny  
**18.05 Poszukiwacze historii** – serial dokumentalny  
**20.00 Zawód głina** – serial dokumentalny  
**21.00 Złomiarze**  
**22.05 Wieżanie**  
**22.35 Łowca pedofilów**  
**23.05 Wieżanie**

**TVN TURBO**

**12.15 Naprawy nie do naprawy**  
**13.00 Zawodowy handlarz**  
**14.30 Wojny samochodowe**  
**16.30 Reportaż, obserwować**  
**18.00 Jędrzej Turbo**  
**18.15 Zawodowy handlarz**  
**19.00 Naprawy nie do naprawy**  
**19.45 Uwaga! Oszust: Ściemna z ogłoszenia**  
**20.15 Jeździć, obserwować**  
**21.00 Wojny samochodowe**  
**22.00 Raport Turbo**  
**22.20 Mobilni mechanicy**  
**23.05 Duda kontra Szafrański**  
**23.50 Z drugiej ręki**  
**0.35 Moto kombat**

**T V S TVS**

**10.15 Muzyczne dzień dobry**  
**12.05 Dzisiaj w regionie**  
**12.25 Muzyczne dzień dobry**  
**13.30 Emeryci na tropie**  
**14.00 Doktor Kleist** – lekarz rodzinny  
**15.45 Doktor z alpejskiej wioski** – nowy rozdział  
**16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel**  
**17.50 Doktor z alpejskiej wioski** – nowy rozdział  
**18.50 Doktor Kleist** – lekarz rodzinny  
**19.50 Kino TVS: Film fabularny**

**TRWAM TV TRWAM**

**16.30 Bogu się podobać**  
**17.00 Po stronie prawdy**  
**18.05 Informacje dnia**  
**18.15 Rozmowy niedokończzone**  
**19.20 Odnałóż siebie**  
**19.30 Bóg z nami** – film anim.  
**19.45 Modlitwa z telewizyjnym udziałem dzieci**  
**20.00 Informacje dnia**  
**20.20 Różaniec**  
**20.50 Myśląc Ojczyzna**  
**21.00 Apel Jasnogórski**  
**21.20 Informacje dnia**  
**21.40 Polski punkt widzenia**  
**22.00 Przetrawiliśmy**  
**22.30 To nic takiego** – film dokum.

Funkcjonariusze, tacy jak dzielnicowa Ola Grodziec (Aleksandra Listwan), wykonują tytaniczną pracę, niosąc pomoc okolicznym mieszkańcom.

Jednym z najbardziej kulturowych dzielnicowych w polskich produkcjach jest Parys (Stanisław Bareja) z serialu „Alternatywy 4”

Tytuł #SuperDzielnicowego w 2025 roku otrzymał sierż. Tomasz Majowicz z Rudnika nad Sanem.

**DZIELNICA STRACHU**

# Chronić i służyć!

Bezpieczeństwo każdego z nas zaczyna się we własnym domu. A o tym, co dzieje się w okolicy, najlepiej wie nasz... dzielnicowy!

Od stu lat dzielnicowi dbają o dobre relacje ze wszystkimi mieszkańcami, zwłaszcza z najmłodszymi.

➔ **DZIELNICA STRACHU CZ 16.04 godz. 22.00 PULS 2**

Niestraszne mu najciemniejsze zaułki i podejrzane okolice, doskonale wie, co w trawie piszczy i zna okolicznych mieszkańców, ich potrzeby i troski. Każdy dzielnicowy to „swój” funkcjonariusz, do którego można zwrócić się po pomoc czy poradę. Tak jak policjanci znani z „Dzielnic strachu”, którzy pełnią służbę w najniebezpieczniejszym rejonie w mieście, dzielnicowy zawsze jest gotowy do działania. Chętnie też współpracuje z lokalnymi informatorami, takimi jak serialowi Kazimierz Masztalerz (Bogdan Kalus) czy Kierownik Śmietnika (Lech Dyblik), nazywani z przymrużeniem oka samozwańcami „Strażnikami Teksasu” czy „monitoringiem dzielnicowym”. Aktorzy zaś podkreślają, że chcą oddać hołd wszystkim dzielnicowym i pokazać, jak ważną

rolę pełnią w naszym codziennym życiu. Szczególnie że w tym roku obchodzimy 100-lecie powołania stanowiska dzielnicowego w Polskiej Policji!

**Bohaterowie z osiedla**

Dzielnicowi są na tyle znani, że znalazło się dla nich miejsce w wielu filmach i serialach. Najbardziej kulturowym przykładem jest dzielnicowy Parys z serialu „Alternatywy 4”, w którego wcielił się Stanisław Bareja. Niewiele osób jednak wie, że dzielnicowy „narodził się” w okresie międzywojennym, a nie jak się powszechnie sądzi – w PRL-u. Rozkazem nr 330 z 26 sierpnia 1926 r. Komendanta Głównego Policji Państwowej, Mariana Borzęckiego, wyodrębniono nowe stanowisko – dzielnicowego. Według przedwojennych wytycznych, funkcję dzielnicowego mógł pełnić starszy przodownik lub przodownik o nieskazitelnym zachowaniu na służbie i poza

służbą, wysokiej kulturze osobistej oraz doświadczeniu zawodowym i życiowym. Co ważne, powinien mieszkać w swoim rejonie służbowym lub w bliskiej odległości od niego. Ciekawostką jest, że dzielnicowy rzadko pełnił dyżury na komisariacie – najwyżej jeden w tygodniu, by jak najwięcej czasu spędzać w terenie, a nie za biurkiem. Śmiało można powiedzieć, że był niezbędny w okolicy – asystował przy rewizjach, aresztowaniach i obławach. W razie dłuższej nieobecności koniecznie musiało być wyznaczone zastępstwo, by zawsze ktoś czuwał nad dzielnicą. Dziś tę wyjątkową służbę pełni około 7,6 tys. policjantów, z czego ok. 16 procent stanowią kobiety. Najdłuższy staż na stanowisku – aż 40 lat – ma dzielnicowy z warszawskiego Mokotowa. Co ciekawe, również świeżo upieczeni policjanci mogą pełnić tę funkcję – najmłodszy dzielnicowy mają 20 lat!

**Głosuj swój na swego!**

„Dzielnic strachu”, ukazująca życie i pracę dzielnicowych z Górczaka, w 2023 r. stała się inspiracją dla ogólnopolskiej kampanii #DzielnicBEZstrachu, podczas której aktorzy wraz z Komendą Główną Policji promują współpracę lokalnych społeczności z dzielnicowymi. Ta wyjątkowa inicjatywa powstała nie tylko po to, by wyłonić #SuperDzielnicowego, ale by podzielić się ich niezwykłymi historiami. W promocję kampanii zaangażowali się policjanci z całego kraju, walcząc o głosy w swoich rejonach. Spotykają się z mieszkańcami, rozmawiają o codziennych wyzwaniach i pokazują, jak dbają o bezpieczeństwo. Jednak w oczach wielu z nas robią coś więcej, niż tylko strzegą porządku – stają się prawdziwymi bohaterami. Tegoroczna edycja kończy się 16 kwietnia – oddajmy więc swoje głosy na zasłużonych dzielnicowych! **PM**



Zespół Deca  
(Robert Koszucki)  
trafi na nowy trop  
– tajemniczy notes...

**MŁODE GLINY**

## Na ostrzu katany

☛ **MŁODE GLINY CZ 16.04**  
**godz. 15.45 TVN**

Podczas wyjazdu integracyjnego pracowników firmy handlującej paliwami zostaje zamordowany jej główny księgowy. Ogromne zdziwienie budzą okoliczności, w jakich stracił życie – zginął bowiem od ciosu samurajskim mieczem. Po tym, jak w podobny sposób raniony zostaje (na szczęście już nie

śmiertelnie) także dyrektor marketingu, podejrzania wszystkich padają na romanującą z nim pracowniczkę przedsiębiorstwa. Brakuje jednak twardych dowodów świadczących o jej winie. Tymczasem śledczy odkrywają, że władza denata w firmie znacznie wykraczała poza obowiązki zwykłego księgowego. Co więcej, był on powiązany z mafią.

JK

**TAJEMNICZA CLAUDIA CARDINALE**

## Cena milczenia

☛ **TAJEMNICZA CLAUDIA CARDINALE CZ 16.04**  
**godz. 18.55 TVP KULTURA**

Urodziła się w Tunezji w rodzinie sycylijskich emigrantów. Od dziecka przygotowywana była do roli żony i matki, ale nie bardzo się do niej nadawała. Koledzy opisywali ją jako „cichą, dziwną i dziką”. Jeszcze w szkole zagrała w filmie krótkometrażowym, który otworzył jej drzwi do kariery aktorskiej.

Gdy miała 19 lat, została zgwałcona i zaszła w ciążę. Zdecydowała, że jednak urodzi dziecko. Jej problemy wykorzystał producent Franco Cristaldi – w zamian za zachowanie tajemnicy i pomoc w karierze skłonił ją do podpisania kontraktu z jego firmą. Przez lata pomagał jej ukrywać, że chłopiec uważany za jej młodszego brata w rzeczywistości jest jej synem...

ILE



Claudia Cardinale nie miała łatwej drogi na szczyt. Stała się jednak prawdziwą gwiazdą.

FOT. TVN, TVP

REKLAMA

# Pierwszorzędny dezodorant!

## Super Deo jest niewielki, ale ma ogromną moc!

Firma Reutter poleca doskonały dezodorant z krystalicznej skały. Wystarcza aż na rok. Bezzapachowy, dla Pań i Panów. Skutecznie eliminuje przykry zapach potu.

**Uwaga! – Nie zostawia plam!**  
**Testowany dermatologicznie.**

Super Deo to wypróbowany oryginalny dezodorant!

**DOSTĘPNY  
W APTEKACH  
I SKLEPACH  
MED.-ZIEL.**



**Cena: ok. 19 zł**

Firma REUTTER GmbH/ Niemcy

## TVP 1

- 5.10 Wykrywacz kłamstw** – pr. publ., Polska 2025-2026
- 5.30 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.50 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 6.00 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.25 Akacyjowa 38 (837)** – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Dobre historie** – magazyn, Polska 2021-2026
- 8.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.20 Zaraz wracam 2 (110)** – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 8.55 Ranczo (5):** Wiesz gminna – serial komediowy, Polska 2006 (patrz obok)
- 10.00 Komisarz Alex 2 (14)** – serial kryminalny, Polska 2012
- 11.00 Ojciec Mateusz 9 (119)** – serial kryminalny, Pol. 2013
- 12.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 To się opłaca** – magazyn
- 12.55 Natura w Jedynce: Królestwo mokradel (3)** – serial dokum., Francja 2025
- 14.00 Złoty chłopak (270)** – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.15 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 15.35 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.05 Dziedzictwo (891)** – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Telexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 17.55 Klan (4696)** – telenowela, Polska 2026
- 18.20 Zaraz wracam 2 (111)** – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 18.55 Akacyjowa 38 (848)** – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



**8.55 OBYCZAJOWY**

**Ranczo (5)**  
Polonista Witebski chce wydawać niezależną gazetę „Wieszc Gminna”. Dowiaduje się o tym Lucy (Ilona Ostrowska, zdj.), która prosi o wsparcie proboszcza. W Wilkowiejach wybuchła epidemia grypy. Gdy Wilska choruje, Tomasz sam musi walczyć o swój projekt. **65 min**



**20.30 TELETURNIEJ**

**Omnibus - szybcy i mądrzy (16)**  
Rywalizacja, w której najważniejszy jest czas – poprawne odpowiedzi przynoszą uczestnikom dodatkowe cenne sekundy, błędne zaś je odbierają. W prowadzonej przez Krzysztofa Czeczota (zdj.) grze biorą udział trzy znane osoby, które w czterech rundach sprawdzają swoją wiedzę, pamięć i refleksy. **30 min**



**21.20 KRYMINALNY**

**Ojciec Mateusz 34 (445)**  
Mateusz i Natalia (Kinga Preis, zdj.) goszczą na wernisazu pejzaży Leona Lubienieckiego. Książd słyszy kłótnię malarza z asystentem. Nazajutrz zostaje znalezione ciało artysty. **60 min**

## TVP 2

- 4.30 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 5.30 M jak miłość (1736)** – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.25 Operacja zdrowie (76)** – magazyn medyczny, Polska 2025
- 6.55 Barwy szczęścia (3359)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.40 Dzień z życia artysty (7):** Waldemar Malicki – talk-show
- 12.10 Którędy po sztuce** – magazyn kulturalny, Polska 2018
- 12.30 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 13.15 Panna młoda (71)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale (881):** Dawni znajomi – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemniczy (371)** – serial obyczajowy, Hiszpania 2022  
Petra zdobywa się na odwagę i wyznaje markizie prawdę o Felicianie. Manuel wspiera Janę w pracy w hangarze, dodając jej otuchy. Lope wciąż nie potrafi wyznać Verze uczuć, bojąc się odrzucenia. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda (72)** – serial obyczajowy, Turcja 2024  
Mukadder nie kryje zaskoczenia, gdy dowiaduje się, że Cihan polecił przenieść rzeczy Hancer do rezydencji. Tymczasem on wpada na pomysł, by zatrudnić na stanowisku kierowcy syna Fadime. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia (3359)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.05 Barwy szczęścia (3360)** – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.40 Super Gary. Gotuj z Bosacką! (7)** – magazyn kulinarny, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.15 Tak to leciało!** – teleturniej muzyczny, Polska 2025
- 22.15 Niepewne sytuacje 3 (5)** – pr. rozrywk., Polska 2026
- 22.45 Syn 2 (13, 14)** – serial obyczajowy, USA 2019 (patrz obok)
- 0.25 Rodzinka.pl (307):** Atencja – serial komediowy, Polska 2026
- 1.00 Znajdź cię** – dramat obyczajowy, USA/Polska 2019, reż. Martha Coolidge, wyk. Adelaide Clemens
- 3.05 Akacyjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015
- 4.00 Rodzinka.pl** – serial kom., Polska 2025 **▶ 4.25**



**20.05 OBYCZAJOWY**

**Barwy szczęścia (3360)**  
Artykuł Weroniki (Maria Świłpa, zdj.) o uzależnieniu od opioidów ukazuje się w prestiżowym miesięczniku. Powoduje to konflikt z Kornelem. Błażej (Piotr Ligienza, zdj.) sprzedaje obraz Leny, by wesprzeć fundację pomagającą osobom walczącym z nalgiem. **35 min**



**20.40 KULINARNY**

**Super Gary. Gotuj z Bosacką! (7)**  
Katarzyna Bosacka (zdj.) pomaga polskim rodzinom zmienić codzienne nawyki. Pokazuje, jak kupować produkty spożywcze, czytać etykiety i gotować zdrowo oraz nie marnować jedzenia. W lekkiej, pełnej humoru atmosferze motywuje do przygotowywania smacznych posiłków. **35 min**



**22.45 OBYCZAJOWY**

**Syn 2 (13, 14)**  
Rok 1852. Eli i Komanche szukają kryjówki, starając się uniknąć czujących na nich niebezpieczeństw. Rok 1915. McCullough (Pierce Brosnan, zdj.) i Pete mierzą się z nowym wrogiem. **95 min**

## POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – pr. inf.
- 8.30 Malanowski i partnerzy (230, 231):** Zapłata za śmierć; Zaginiona siostra – fab.-dok., Polska 2010
- 9.30 Trudne sprawy (1036, 1037)** – serial paradok., Polska 2021
- 11.35 Gliniarze (718-720)** – serial paradokumentalny, Polska 2022
- 14.40 Dlaczego ja? (1548):** Utalentowana dziewczyna – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.20 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112 (1145):** Pęcherzyca – serial paradokumentalny, Polska 2026  
Po wyjściu z więzienia Wanda chce odzyskać 6-letnią córkę, która uważa jej siostrę za swoją mamę. Psycholog zaleca stopniowe przygotowanie dziecka do poznania prawdy, ponieważ stres może pogorszyć jej stan. **30 min**
- 17.00 Gliniarze (1185):** Panika – paradok., Polska 2026  
Sprawca stłuczki ucieka z miejsca zdarzenia. Okazuje się, że poszukuje go Interpol. Prawda o nim jest bardziej szokująca, niż funkcjonariusze przypuszczali. Tymczasem Krzysiek i Olgierd zakopują wojenny topór. **60 min**
- 18.00 Pierwsza miłość (4197)** – serial obyczajowy, Polska 2026  
Marysia w końcu spotyka się z Pawłem. Kacper z niepokojem obserwuje, jak dawny ukochany burzy jego żonie spokój. **50 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026
- 20.30 Farma (194)** – reality show, Polska 2025  
Nowicjusze otrzymują narzędzie, które może dać im przewagę i odmienić układ sił w gospodarstwie. Muszą umieć je wykorzystać. W atmosferze wzajemnych podejrzeń emocje sięgają zenitu. Nie brakuje też romantycznych chwil. **60 min**
- 21.30 Nasz nowy dom (366)** – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.55 Wróć do mnie** – komedia romantyczna, USA 2022, reż. Jason Orley, wyk. Charlie Day, Jenny Slate, Scott Eastwood, Manny Jacinto (patrz obok)
- 1.25 Sortownia (6)** – serial psychologiczny, Polska 2023
- 2.30 Pitch Perfect** – komedia muzyczna, USA 2012, reż. Jason Moore
- 21.30 Wróć do mnie**  
Emma (Jenny Slate, zdj.) i Peter (Charlie Day, zdj.) zostają porzuceni przez partnerów, Noah i Anne. Przypadkowo poznają się i obmyślają plan ich odzyskania. Rezultat intrygi jest zaskakujący. **150 min**



**14.40 PARADOKUM.**

**Dlaczego ja? (1548)**  
Elżbieta i Erik martwią się o 16-letnią Justynę, która zamyka się w sobie i żyje w wirtualnym świecie. Gdy dziewczyna zaprzyjaźnia się z Marysią, rodzice odzyskują nadzieję. Po wspólnym wieczorze córka jednak znika. Na jaw wychodzą kolejne niepokojące fakty. **70 min**



**21.30 REALITY SHOW**

**Nasz nowy dom (366)**  
Wdowiec Tomasz wychowuje czworo dzieci. Obowiązki, które spadły na niego po śmierci żony, oraz napięty budżet rodziny nie pozwalają na realizację marzenia o remoncie domu. Do akcji wkracza ekipa Elżbiety Romanowskiej (zdj.). Fachowcy będą zmuszeni zmierzyć się z zimową aurą. **85 min**



**22.55 KOMEDIA**

**Wróć do mnie**  
Emma (Jenny Slate, zdj.) i Peter (Charlie Day, zdj.) zostają porzuceni przez partnerów, Noah i Anne. Przypadkowo poznają się i obmyślają plan ich odzyskania. Rezultat intrygi jest zaskakujący. **150 min**

**TVN** DV3 T2

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1609) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (5) – program rozrywk., Pol. 2024
- 7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn
- 11.20 Doradca smaku** (15) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.25 Kuchenne rewolucje** (3, 7) – program rozrywkowy, Pol.
- 13.40 Ukryta prawda** (1728, 1729) – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 15.45 Młode gliny** (44) – serial kryminalny, Polska 2026  
Podczas wyjazdu integracyjnego firmy handlującej paliwami ginie główny księgowy Janusz Stepien. Śledztwo ujawnia powiązania właściciela i księgowego z mafią, z kolei policja zdobywa tajemniczy notes. **65 min**
- 16.50 Szpital św. Anny** (108) – serial obyczajowy, Polska 2026  
Ratownicy zostają wezwani do pomocy mężczyźnie, który spadł z wysokości. Dr Orłowicz przylapuje Bonczyka na przeglądaniu profilu rehabilitantki Niny. Przekonuje go, aby zaprosił dziewczynę na randkę. **65 min**
- 17.55 Detektywi** (302) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026  
Do śledczych z prośbą o pomoc zwraca się kobieta, która w mieszkaniu syna znalazła ciało jego żony. Zleca udowodnienie niewinności mężczyzny, ponieważ okoliczności wskazują na krwawy finał klótni małżeńskiej. **65 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów



**20.50 TELETURNIEJ**

**The Floor**  
Emocjonujące pojedynki, w których trzeba się wykazać nie tylko wiedzą i szybkością reakcji, ale także stalowymi nerwami. W tym sezonie nowością jest ukryty pod jednym z pół bonus – dodatkowa nagroda w wysokości 50 tysięcy złotych. Zabawę prowadzi Mikołaj Roznerski (zdj.). **40 min**



**21.30 ROZRYWKWA**

**Kuchenne rewolucje** (6)  
Magda Gessler (zdj.) ratuje chorowskie bistro. **70 min**



**TV PULS** DV3 T2

- 6.00 Nash Bridges** (115, 116): Wrobyni; Wspólnik – serial sensacyjny, USA 2001
- 8.00 Kobra – oddział specjalny** (16, 1): Trudna decyzja; Rewolucja – część 1 – serial sensacyjny, Niemcy
- 10.00 Triumf miłości** (109, 110) – serial obyczajowy, Meksyk 2010
- 12.00 Nie igraj z aniołem** (55) – serial obyczajowy, Meksyk 2008  
Elsa klóci się z Nelsonem. Cecilia obawia się, że Marichuy nie będzie chciała znać prawdziwych rodziców. **60 min**
- 13.00 Wspaniałe stulecie 2** (80) – serial kostiumowy, Turcja 2011-2012
- 14.00 Przepis na zbrodnię** (18): Na nowo – serial kryminalny, Polska 2026  
Grzesiek spotyka Hanię, swoją licealną miłość. Pobita i zaplankana kobieta odrzuca jego pomoc. Grzesiek dowiadyuje się, że mąż Hani prowadzi cieszącą się złą sławą siłownię. **60 min**
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13** (693) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 16.00 Ranczo 10** (125, 126): Polityczny zombie; Edukacyjne dylematy – serial obyczajowy, Polska 2016  
Solejkuwka świetnie sprawdza się w szkole. Naraża się jednak dyrektorce. Biskup przegrał medialną potyczkę z bratem. Michalowa namawia go do nie-subordynacji. **120 min**
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (983, 984) – serial obyczajowy, Polska 2026  
15-letni Adas regularnie jest upokarzany przez Jessike. Pedagog informuje jego matkę, że chłopak dawno nie pojawił się w szkole i być może boryka się z depresją. Lolek planuje urlop z rodziną. **120 min**



**20.00 KOMEDIA**

**Masz ci los!**  
Po śmierci Józefa na pogrzeb zjeżdża się rodzina. Zgromadzeni dowiadują się, że na loterii padły numery, które staruszek obstawiał całe życie. Okazuje się, że kupon został pochowany wraz ze zmarłym. Syn Józefa, Leszek (Rafał Rutkowski, zdj.), chce wydobyc los z trumny. **115 min**

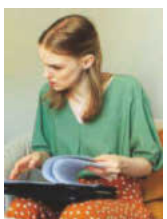


**21.55 KOMEDIA**

**Zakonnica w przebraniu 2**  
Z Deloris (Whoopi Goldberg, zdj.) kontaktują się zaprzyjaźniona zakonnice. Proszą artystkę, by uczyła muzyki w szkole. Zespół ma wystąpić w konkursie chórów. **125 min**

**TVN 7** DV3 T2

- 5.25 Ten moment** (53) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (579-581) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 8.45 Ukryta prawda** (1276, 1178, 1179) – serial paradokumentalny, Polska
- 11.55 W-11 – Wydział Śledczy** (918-920) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012
- 14.00 Detektywi** (61): Nowy początek – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
- 15.00 Szpital św. Anny** (99) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (595) – serial fab.-dok., Polska 2011  
Sprawa dotyczy spowodowania śmierci seniorki, która przepisała dom na wnuka i jego żonę w zamian za opiekę. Podano jej środek zwiotczający mięśnie. **60 min**
- 17.00 Zapisane w gwiazdach** (23) – serial paradokumentalny, Polska 2023  
Niesmiała Mirka ma kompleksy i wciąż jest samotna. Na wieczorze panieńskim siostry Justyny słyszy od wroćki, że jeśli chce zmienić swoje życie, musi przejść metamorfozę. Koleżanki zabierają ją na zakupy. **60 min**
- 18.00 Opowieści małżeńskie 2** (8) – serial paradokumentalny, Polska 2022 (patrz obok)
- 19.00 Ukryta prawda** (1470) – serial paradokumentalny, Polska 2023  
Mariola w niemal każdy weekend lata do Brukseli, gdzie przebywa jej mąż. Warszawskiego mieszkania pary dogląda sprzątaczką Iwona. Pracodawczyni traci do niej zaufanie. Postanawia zainstalować więc w swoim domu kamerę. **60 min**



**18.00 PARADOKUM.**

**Opowieści małżeńskie 2** (8)  
Kacper i Emilia od pół roku starają się o dziecko, ale bez rezultatów. Mężczyzna stresuje się przed pójściem do lekarza. Rozmawia o tym ze szwagrem, Andrzejem, który jest ginekologiem. Lekarz proponuje, by zrobił badanie nasienia w jego klinice. **60 min**



**21.00 KOMEDIA**

**Zostanmy przyjaciółmi**  
Zakompleksiony Chris (Ryan Reynolds, zdj.) bez wzajemności kochał się w Jamie (Amy Smart, zdj.). Po latach postanawia zaważczyć o uczucia dawnej koleżanki. **130 min**

REKLAMA



**W APTEKACH I ZIELARNIACH**

**CUKIERKI ALOESOWE – SEKRET URODY, DOBREGO SAMOPOCZUCIA, WZMOCNIENIA ODPORNOŚCI.**

- 20.15 Na Wspólnej** (4196) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.50 The Floor** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.30 Kuchenne rewolucje** (6) – pr. rozr., Polska (patrz obok)
- 22.40 Testosteron** – komedia, **FILM** Polska 2007, reż. Tomasz Konecki, wyk. Maciej Stuhr, Tomasz Kot, Krzysztof Stelmaszyk, Tomasz Karolak (patrz obok)
- 1.05 Skok na głęboką wodę** (6) – pr. rozrywk., Polska 2026
- 2.10 Szpital św. Anny** (66, 67) – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 3.50 Uwaga!** – mag. reporterów
- 4.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (20) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010
- 4.50 Jak to jest zrobione?** – serial dokum., Kanada 2013
- 5.15 Nauka jazdy 5** (27) – pr. rozrywk., Polska 2022



**22.40 KOMEDIA**

**Testosteron**  
Naręczona Kornela (Piotr Adamczyk, zdj.) ucieka sprzed ołtarza. Ojciec pana młodego z kilkoma gośćmi udaje się do domu weselnego. Na miejscu rozpoczynają suto zakrapianą dyskusję o kobietach. **145 min**

- 20.00 Masz ci los!** – komedia, **FILM** Polska 2023, reż. Mateusz Glowacki, wyk. Michał Sikorski, Piotr Glowacki, Sonia Bohosiewicz, Izabela Kuna (patrz obok)
- 21.55 Zakonnica w przebraniu 2** – komedia, USA 1993, reż. Bill Duke, wyk. Whoopi Goldberg, Kathy Najimy, Wendy Makkena, Barnard Hughes (patrz obok)
- 0.00 Jeszcze raz** – komedia **FILM** romantyczna, Polska 2008, reż. Mariusz Malec, wyk. Anna Antonowicz, Przemysław Cypryański, Danuta Stenka, Jan Frycz (patrz obok)
- 2.00 Dzielnica strachu 10** (455) – serial krym., Pol. 2025-2026
- 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (979) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 4.00 Zobacz to!**



**0.00 KOMEDIA**

**Jeszcze raz**  
Rozwiedziona Anna (Danuta Stenka, zdj.) podczas wakacji poznaje prawnika Michała (Jan Frycz, zdj.). Tymczasem o względy jej nastoletniej córki zaczyna zabiegać pewny siebie mężczyzna. **120 min**

- 20.00 Hotel Paradise 12** (28) – reality show, Polska 2026
- 21.00 Zostanmy przyjaciółmi** **FILM** – komedia romantyczna, Niemcy/USA/Kanada 2005, reż. Roger Kumble, wyk. Ryan Reynolds, Amy Smart, Anna Faris, Chris Klein (patrz obok)
- 23.10 Pan Church** **FILM** – komediodramat, USA 2016, reż. Bruce Beresford, wyk. Eddie Murphy, Britt Robertson, Natascha McElhone, Xavier Samuel (patrz obok)
- 1.20 Hotel Paradise 12** (27) – reality show, Polska 2026
- 2.10 Żyjąc z potworem 6** (8) – serial dokumentalny, USA
- 3.00 SOS Ekipy w akcji** (31) – serial paradokument., Pol. 2018
- 3.45 Usterka 11** (13) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
- 4.20 Dorota was urządzi!** (1) – pr. rozrywk., Polska 2014



**23.10 KOMEDIODRAM.**

**Pan Church**  
Umierająca na raka Marie (Natascha McElhone) zatrudnia kucharza (Eddie Murphy, zdj.). Jej córka (Britt Robertson) początkowo mu nie ufa. Z czasem zaczyna on odgrywać rolę głowy rodziny. **130 min**

20

<b>TVP 3</b>	<b>TVP 3</b>	<b>TVP POLONIA</b>	<b>TV 4</b>	<b>PULS 2</b>	<b>TVP ROZRYWKI</b>	<b>TVP ROZRYWKI</b>	<b>TTV HD</b>
9.30 Portfel Kowalskiego 10.00 Złoty chłopak (130) 11.00 Działka na balkonie 11.30 Dłaczego krowa... 11.45 Turystyczna jazda 12.00 Telekurier - mag., Polska 12.30 Okrasa łamie przepisy 13.00 Agrobiznes - mag. 13.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz - publ. 14.20 Wielkanoc na Mazowszu 14.30 Program informacyjny 14.30 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego - pr. religijny 15.20 Serwis Info Dzień - inf. 15.30 Program lokalny 19.30 Całkiem niezła historia	14.40 Polacy światu 14.45 Słowo daje! - magazyn 15.00 Serwis Info - pr. inform. 15.10 Dzień z życia artysty (6) 15.40 Słownik polsko@polski (685) - talk-show, Polska 16.10 Życie po „Sanatorium miłości” (6) 16.30 Barwy szczęścia (3292) 17.00 Teleexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Teleexpress Extra - inf. 18.15 Gwiazdorska kuchnia Ani 2 (23) - mag. kulin. 18.45 Panorama 19.20 Polacy światu 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia - pr. publ. 20.10 Sport, Pogoda	6.00 Strażnik Teksasu (16, 17) - serial sensacyjny 8.00 Bogaty dom - biedny dom (92) - reality show, Polska 2023 8.55 Policjantki i Policjanci (392, 393) - serial obyczajowy, Polska 2018 10.55 Na ratunek 112 (1146, 445) - serial paradokumentalny, Polska 11.55 Dłaczego ja? (1550) - serial paradokumentalny 12.55 Turne sprawy (1034-1036) - serial paradokumentalny, Polska 15.55 Łowcy skarbow. Kto da więcej? (545, 546) - reality show, Polska 2025	8.35 Masza i Niedźwiedź 8 8.50 Swinka Peppa 2 - anim. 8.55 Bing 4 - serial anim. 9.25 Basia 2 - serial anim. 9.50 Jeżyk i Przyjaciele 10.00 Spidey i superkumple 2 - serial animowany 11.00 Gigantozaur 2 - anim. 11.25 Dinopociąg 2 - anim. 11.55 Smerty - serial anim. 13.00 Gumisie 6 - serial anim. 14.00 Kacze opowieści 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2 - anim. 16.00 Superthings: Kazoom Power - serial anim. 16.15 Fieasz i Ferb - anim. 16.50 Marta mówi! - anim. 17.10 Superkoty - serial anim. 17.45 Swinka Peppa 2 - anim.	6.10 Zakochaj się w Polsce (168) - magazyn 6.40 Gra słów. Krzyżówki - telet., Polska 2019-2026 7.10 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny 8.20 Familiada - teleturniej 8.50 Va banque - teleturniej 9.25 Kolo fortuny - telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada - teleturniej 13.15 Zmiennicy (6) - kom. 14.15 Pan Mama (11, 12) - serial kom., Polska 2025 15.20 Program rozrywkowy 15.35 Tak to leciało! - teleturniej muz., Polska 16.30 Do śmiechu! (55) - rozr. 17.25 Va banque - teleturniej	6.20 DeFacto 13 (6) 6.50 Diablenie boskie (8) 7.20 Ukryta prawda (1162) 8.20 Kartoteka 7 (9, 10) 8.30 Detektywi (209, 299) 12.30 Zakup w ciemno 2 (39) 13.30 Zakup w ciemno 6 (39) 14.30 Kartoteka 2 (8, 9) 16.45 Express - pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Idź na całość (14) - rozr. 18.10 Damy i wiesniaczki. PL 7 (3) - serial fab.-dok. 19.05 Zakup w ciemno extra (29) - reality show, Polska 19.45 Express, Pogoda - inf. 20.05 Zakup w ciemno 7 (28) 21.05 Zakup w ciemno extra (28) - reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda - inf.		

<b>MAGAZYN</b>  19.45 Kryminalna siódemka W programie prezentowane są głośne sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pociągi. 15 min 20.00 Dziennik regionów 20.13 Gość Regionów - publ. 20.30 Telekurier - mag., Polska 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.30 Złoty chłopak (131) 23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 0.45 Panorama dnia - pr. inf.	<b>OBYČZAJOWY</b>  20.25 Ranczo 2 (15) - Pol. 2007 Kusy zaczyna malować. Lucy obawia się, że jego dzieło nie znajdzie nabywcę. Jest zbyt abstrakcyjny. Nakłania kieszdzą do kupna obrazu. Tymczasem Kusy szuka dla Lucy kandydata na męża. 55 min 21.20 Polonia 24 Tygodnik 22.25 Krucjata 2. Znak bliźniat (13) - krym., Pol. 23.15 Panorama 23.45 Nasze Hollywood, czyli początki kina w Polsce 0.40 Rodzinka.pl (244) - kom. 1.10 Kresowe grody i rody (6) - cykl reportaży, Polska 1.30 Program informacyjny 19.30 1.55 Pytanie dnia - pr. publ.	<b>OBYČZAJOWY</b>  18.00 Policjantki i Policjanci (1403, 1404) - Pol. 2026 Mikołaj i Miłosz zajmują się wyjaśnieniem próby samobójczej uczennicy. Maryna była w szkole przesładowana z powodu wyglądu. Kolega twierdzi, że spotykała się ze starszym mężczyzną. 120 min 20.00 Uroczysko (236) - krym. 20.30 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (1015) - krym., Pol. 2026 21.30 Sprawiedliwi. Trójmiasto (132) - krym. 22.40 Krwawe igrzyska - film 0.45 Interwencja - mag. 1.05 Love Island. Wyspa miłości (23)	<b>ANIMOWANY</b>  17.50 Bing 4 Króliczek i Sula jak zwykle szukają pomysłów na nowe zabawy. Ich wybór pada na przedstawienie lalkowe. Maluchy od razu rozpoczynają przygotowania. Zapowiada się świetna zabawa. 30 min 18.20 Masza i Niedźwiedź 8 - serial animowany 18.35 Mieszka Mik: Frajdomek - serial anim. 19.00 Don Matteo: Boski detektyw 13 (8) - krym. 20.00 Przepis na zbrodnię (23) - serial krym., Polska 21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) - serial krym. 23.00 Zawód gangster 2 - serial anim., Wlk. Bryt. 2015	<b>TELETURNIEJ</b>  18.00 Kolo fortuny - Pol. Uczestnicy programu kreca kółem, a następnie typują litery, które według nich mogą znajdować się w hasle. Ten, kto odgadnie je jako pierwszy, zatrzymuje wygraną w rundzie. 40 min 18.40 Okrasa łamie przepisy 19.45 Makłowicz w podróży 20.20 Postaw na milion 22.15 Tygodnik Moralnego Niepokoju - The Best of (33) - pr. rozr., Pol. 2025 22.50 Do śmiechu! (72) - rozr. 23.50 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (27) - rozr., Pol. 0.55 Kolo fortuny - telet., Pol. 2.20 Kabaretomania (80, 81) - pr. rozr., Polska	<b>REALITY SHOW</b>  22.00 Życie na kredycie 8 (13, 14) - Polska 2026 Perypetie Polaków zmagających się z drożyzną. Widzowie obserwują, jak rodziny swoje radzą, co kupują i z czego rezygnują, by dopasować styl życia do obecnej rzeczywistości. 65 min 23.05 Kanapowczynnie 3 (8) 0.05 Żony Podlaska 4 (2) - serial dokumentalny, Pol. 1.05 Wakacje dla bogaczy (1) - pr. rozrywk., Australia 2.15 Dobra robota 3 (9) 2.40 Osadzone. Blok F (16-18) - serial paradok. 3.55 Damy i wiesniaczki. Ukraina 7 (15) - fab.-dok. 4.50 Nauka jazdy 6 (5) - rozr.
--	--	--	---	---	---

<b>TVP 3</b>	<b>TVP 3 PROGRAMY LOKALNE</b>	<b>TVP HD</b>	<b>TVP KULTURA</b>	<b>TVP KULTURA</b>	<b>afena ANTENA HD</b>	<b>TV 6</b>
18.03 Życie po 18.15 Turbo Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Pilna sprawa 19.19 Ekspert ZUS odpowiada 21.00 Panorama łomżyńska 21.20 Gość „Obiektywu” 21.30 Obiektyw <b>BYDGOSZCZ</b> 17.30 Biznes to biznes 18.15 Spotkania z ekologią 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 <b>GDANSK</b> 17.50 Pin do kultury 18.15 Czerwskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.00 Wiatrak 21.15 Czerwskiego 42 21.30 Panorama <b>KATOWICE</b> 17.20 Święta wojna 17.45 Mikrokosmosy 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 19.00 Wieczorne wiadomości sportowe 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności 21.51 Wieczorne wiadomości sportowe <b>KRAKOW</b> 17.16 Turystyczna jazda 17.33 Opowieści z Collegium Maius 18.00 Bezpieczny powiat, bezpieczna gmina 18.13 Magazyn medyczny 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Kronika kulturalna 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia <b>LUBLIN</b> 17.55 Historie niezapisane 18.10 Agrowieści 18.30 Panorama lubelska 18.59 Halo, seniorzy! 21.02 Nie taki internet straszny 21.15 Gość „Panorama” 21.30 Panorama lubelska	<b>ŁÓDŹ</b> 17.15 Słodko gorzka 17.30 Inwestujemy w Twoje zdrowie 17.45 Sport po łódzku 18.15 Na wschód od Łodzi 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Teatr Wielki zza kulis 19.15 Reportaż 21.00 Strefa biznesu 21.15 Kulturalnie po Łodzi i regionie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia <b>POZNAŃ</b> 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.00 Więk to tylko liczba 21.02 Wykrywacz kłamstw 21.20 Zaułki ziemiosł 21.30 Teleskop <b>RZESZOW</b> 17.31 Osobliwosci Podkarpacia 17.53 Podkarpacia scena przebojów 18.07 Opowieści z duższ 18.30 Aktualności 18.58 Gość TVP Rzeszów 19.15 Stacja Rzeszów Główny 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności <b>SCZECIN</b> 17.35 Podróże Małej i Dużej 4 18.05 Pełnosprawny 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Prywatne życie zwierząt 7 21.00 Wokół nas 21.08 Morski kompas 21.20 Idzie weekend 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia <b>WARSAWA</b> 17.21 Retro Wawa 17.35 Reagujemy 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Prosto z Mazowsza 21.00 Nasze miejsce 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza 21.50 Pogoda <b>WROCLAW</b> 17.09 Szlachetne zdrowie 17.36 Słownik polsko@polski 18.02 Interwencja 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów” 19.11 Pamięć Miasta 21.02 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 21.16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty	8.55 Ojciec Mateusz 8 (98, 99) 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (493, 494) 12.25 Ojciec Mateusz 30 (388) 13.20 Komisarz Alex 6 (68) 14.15 Ranczo 10 (125, 126) 16.10 Tańcząca ze światem - Malta - magazyn 16.40 Magiczne Podhalę z Sebastianem Karpielcem-Bulecką (5) 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 18 (236) 19.20 Ranczo 5 (59) - obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (298, 299) 20.20 Rodzinka.pl (298, 299) 21.25 Komisarz Alex 24 (301) 22.20 Złoto Mackeny FILM - western, USA 1969 0.40 Pod Mocnym Aniołem FILM - dram. obycz., Polska 2014	13.55 Reżyserzy (1) - serial dok. 14.55 Stodkie oczy - komedia FILM obyczajowy, Polska 1979 16.05 Niespytkanie spokojny człowiek - komedia FILM obyczajowy, Polska 1975 17.15 Chłopi (12) - serial obycz. 18.15 Wydarzenie aktualne 18.40 Kto rdy na sztuce - mag. 18.55 Tajemnicza Claudia Czwartak - film dok., Fr. 20.00 Cierpienie klub filmowy - magazyn filmowy 20.10 Popiół i diament - dramat FILM społeczny, Polska 1958 22.00 Hala odłotów (57) - talk-show 23.00 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka - dok. 23.35 Video Killed the Radio Star - serial dok., Wlk. Bryt.	10.35 Co Polak potrafi na drodze? (5) - rozr., Pol. 11.30 Kabaretowy szal - rozr. 13.35 Winnice miłości (32) 13.35 77 TV 2 (9) - pr. rozr., Polska 14.35 Niezwykły dr Pol (12, 13) 16.40 77 TV 5 (6) - pr. rozr., Polska 17.35 Wojciech Ciejrowski - bosjo przez świat (83, 84) - cykl reportaży, Pol. 18.50 Morderstwa w Paryżu 8 (5) - serial kryminalny, Fr. 19.58 Czas na pogodę - pr. inf. 20.00 Morderstwa w Paryżu 8 (6) - serial kryminalny, Fr. 21.10 Bathzard: Śledczy fenomen 5 (6) - krym., Fr. 22.15 Detektywi z Bordeaux (4, 5) - serial krym., Fr./Bel. 0.50 Zaginiona księga Nostradamusa - dok.	6.00 Więzienie (155, 156) - dok. 6.55 Policjantki i Policjanci (590, 591) - serial obycz. 8.55 Kobra - oddział specjalny (133, 134) 10.55 48h. Zaginieli (171-173) 13.55 Policjantki i Policjanci (1139) - serial obycz., Polska 14.55 Kobra - oddział specjalny (135, 136) 17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (86) - sens. 18.00 Strażnik Teksasu (18, 19) 20.00 Agenci NCIS: Los Angeles 6 (18-20) - sens. 22.55 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (639, 640) 1.00 Kości (37, 38) - serial krym. 3.00 Septagon (93, 94) - krym. 5.05 Nona i jej córki (4) 5.45 Telezakupy TV Okazje	

<b>BBC FIRST</b>	<b>ROMANCE TV</b>	<b>COMEDY CENTRAL</b>	<b>COMEDY CENTRAL</b>	<b>TVN FABUŁA</b>
10.35 Śmierć pod palmami 5 (8) - krym., Wlk. Bryt./Fr. 11.45 Zagadki doktora Blake'a (4) - serial krym., Australia 12.55 Detektyw z Chelsea (7, 8) 14.55 Ojciec Brown 2 (8) - krym. 15.55 Lewis 5 (8) - serial krym. 16.50 My Life is Murder 3 (10) - serial kryminalny 17.50 Morderstwa w Midsomer 8 (9, 10) 19.55 Śmierć pod palmami 6 (1) - serial kryminalny, Francja/Wlk. Bryt. 2017 21.00 Milczący świadek 28 (3, 4) - serial kryminalny 23.10 Zbrodnie Saint-Pierre (10) - serial kryminalny, Kan. 0.10 Detektyw z Chelsea (7, 8)	14.30 Łato u Charlotte - film FILM obyczajowy, Kan./USA 2023 16.05 Zabójstwo nad Morzem Włatomy - Na zawsze matiasy - komedia, Niemcy 2024 18.00 Śledztwo prowadzi Watzmann (26) - krym. 19.00 Górski lekarz (77) - obycz. 20.00 Inga Lindström: Motyle FILM w brzuchu - film obyczajowy, Niemcy 2022 21.55 Karla, Rosalie i dziura FILM w ścianie - komedia, Niemcy 2022 23.50 Górski lekarz (77) - obycz. 0.45 Inga Lindström: Motyle FILM w brzuchu - film obyczajowy, Niemcy 2022	11.55 Teoria wielkiego podrywku 3 (19-23) - kom. 14.05 Teoria wielkiego podrywku 4 (1) - serial komedowy, USA 2010-2011 14.30 Dwóch i pół 6 (18-21) 16.30 Przyjaciele 2 (17-22) 19.30 Teoria wielkiego podrywku 4 (2-7) - kom. 22.00 The Office PL 4 (9, 10) - serial komedowy, Polska 23.05 Comedy Club 9 (10, 11) 0.05 Miesteczko South Park 15 (14) - serial anim. dla dorosłych 0.30 Miesteczko 7 0.70 South Park 16 (1) 1.00 Pracoholicy 7 (9, 10)	10.50 Szpital św. Anny (33) 11.50 Magda M. 3 (8, 9) - obycz. 13.55 Teraz albo nigdy! 4 (1) - serial obyczajowy, Polska 2009 14.55 19+ (718, 719) - paradok. 15.55 Serialle: rozmyty 2 16.45 Kino Buzz Top 5 - mag. 16.55 Ella zakłeta - film fantasy, FILM USA/Irlandia/Wlk. Bryt. 2004 19.00 Szpital św. Anny (13) 20.00 W nowym zwiadciale: FILM Wakacje - kom., USA 2015 22.15 Lara Croft: Tomb Raider FILM - film przygodowy, Wielka Brytania/Niemcy/USA 2001 0.15 Smetarak dla FILM wizerzarków - horror, USA/Kanada 2019	

**STOPKLATKA**

6.00 Kabarety hitaly (4)  
 6.50 Wielkie wynalazki (23)  
 7.55 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat  
 9.00 Robert Makłowicz (160, 153) – mag. kulin.  
 10.55 Wojny magazynowe: Kanada 2 (7)  
 12.00 Wojny kontenerowe (15) – serial dokum., USA  
 12.35 Wojny kontenerowe 2 (16) – serial dokum., USA  
 13.00 Katastrofy w przestworzach (2, 3, 5) – serial dok., Kan.  
 16.00 MacGyver (14, 15)  
 18.00 Wojny magazynowe: Kanada (23, 24)  
 19.05 Wojny kontenerowe 3 (7, 8) – serial dokum., USA

**POLSAT 2**

5.50 Wydarzenia  
 6.30 Nasz nowy dom (229) – reality show, Pol. 2021  
 7.30 Na ratunek 112 (807, 808) – paradok., Pol.  
 8.30 Sekrety rodziny (204-206) – paradok., Pol.  
 11.30 Przyjaciółki (292) – serial obyczajowy, Polska 2025  
 12.30 Dlaczego ja? (1410, 1411) – paradok.  
 14.30 Świat według Kiepskich (65-69) – kom.  
 17.00 48h. Zaginięcia (237, 238) – serial kryminalny, Polska  
 19.00 Gliniarze (1109) – serial paradokumentalny, Polska  
 20.00 Ślad (12) – serial krym.  
 21.00 Gliniarze (1041) – serial paradokumentalny, Polska

**TVP SERIALE**

5.55 Rodzinka.pl (43) – kom.  
 6.25 Na sygnale (425, 426) – serial fabularno-dokum.  
 7.35 Ojciec Mateusz 33 (421) – serial kryminalny, Polska  
 8.35 Komisarz Alex 22 (273)  
 9.30 Rodzinka.pl (44) – kom.  
 10.00 Klan (1394) – telen., Pol.  
 10.35 Ranczo 4 (43) – obycz.  
 11.25 Ojciec Mateusz 34 (444)  
 12.20 Pan Mama (27) – kom.  
 12.55 Zaraz wracam 2 (105)  
 13.35 Ojciec Mateusz 25 (326, 327) – serial krym.  
 15.25 Komisarz Alex 22 (274) – serial kryminalny, Polska  
 16.20 Na sygnale (427, 428) – serial fabularno-dokum.  
 17.25 Ranczo 4 (44, 45) – serial obyczajowy, Polska 2009

**KINO POLSKA**

6.25 Kabarety w rej (153, 154) – pr. rozrywk.  
 8.10 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4 (7)  
 8.45 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.  
 9.00 Syn szczęścia  
 9.35 Ranking naj polskiego kina (2) – pr. rozrywk.  
 10.20 Basia sama w domu (FILM) – komedia, 2021  
 12.20 Skradziona kolekcja (FILM) – komedia krym., 1979  
 14.00 Złoty pociąg (1, 2-ost.) (FILM) – film sensacyjny, Polska/Rumunia, 1986  
 17.20 Pogranicze w ogniu (17, 18) – serial sensacyjny  
 20.00 Młode wilki – film (FILM) sensacyjny, 1995

**AXN**

6.00 FBI: International 4 (19, 20) – serial kryminalny  
 7.30 Agenci NCIS 12 (19, 20) – serial sensacyjny, USA  
 9.25 Castle 5 (9, 10) – serial kryminalny, USA  
 11.20 Detektyw Monk (13) – serial kryminalny, USA  
 12.20 Detektyw Monk 2 (1) – serial kryminalny, USA 2003, wyk. Tony Shalhoub, Bitty Schram  
 13.20 Dr House (19, 20) – serial obyczajowy, USA 2005  
 15.25 FBI: International 4 (21, 22) – serial kryminalny  
 17.10 Castle 5 (11, 12) – serial kryminalny, USA 2013  
 19.10 FBI 4 (6, 7) – serial kryminalny, USA 2021

**CANAL+ PREMIUM**

10.30 Łapu-capu  
 10.35 Charlie Chaplin: duch włośzugi – film dokum.  
 12.10 Hollywood Buzz – mag.  
 12.40 Ida – dram. obyczajowy, (FILM) Pol./Dania, Fr. 2013  
 14.00 The Office PL 2 (9, 10)  
 15.00 Prawda czy fałsz. Psychologia trumpizmu – film dok.  
 16.35 Morderstwo w ambasadzie – film krym., Wlk. Bryt. 2025  
 18.00 Łapu-capu  
 18.05 Tożsamość Bourne'a (FILM) – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002  
 20.00 Król i zdobywca (2) – serial historyczny  
 20.45 Making of – mag. film.

**DRAMAT OByczajowy**

20.00 Lot – USA 2012, reż. (FILM) Robert Zemeckis  
 Pilot William Whitaker (Denzel Washington, zd.) wywoławł uszkodzonym samolotem, ratując życie pasażerów. Na jaw wychodzi, że był wówczas pod wpływem alkoholu i narkotyków. 170 min

22.50 Kod Merkury – film (FILM) sensacyjny, USA 1998, wyk. Bruce Willis, Alec Baldwin

1.20 Waleśa. Człowiek (FILM) z nadziei O – film biograf., Polska 2013, wyk. Robert Więckiewicz

4.15 Sprawa się rypla (FILM) – komedia, Polska 1984, wyk. Franciszek Pieczka

**KRYMINALNY**

22.00 Komisarz Mama (31) Maria interweniuje, widząc agresywne zachowanie wobec seniora – założyciela organizacji pro-life. Napastniczka, reprezentantka opcji pro-choice, tej samej nocy zostaje zamordowana. 60 min

23.00 Świat według Kiepskich (263, 264) – serial kom., Polska 2007

0.00 Ślad (98) O – krym., Pol.

1.00 Zdrady II (26) – paradok.

2.00 Wydarzenia

2.40 Ewa gotuje (445, 446)

3.40 SuperLudzie (35-37)

5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczad (135) – serial dokum., Pol.

5.30 Teleshopy TV Okazje

**KRYMINALNY**

19.30 Ojciec Mateusz 25 (328) W mieście dochodzi do licznych wypadków z udziałem młodych ludzi. Tymczasem syn Moezkiej wciąż gra w grę, polegającą na szukaniu krytek utworzonych przez innych uczestników. 60 min

20.30 Komisarz Alex 25 (312) – serial kryminalny, Polska

21.30 Ranczo 4 (46, 47) – serial obyczajowy, Polska 2009

23.30 Ojciec Mateusz 25 (329) – serial kryminalny, Polska

0.30 Wojna zastępcza (7) – szpiegowski, Pol. 2025

1.30 PiłBul (7, 8) – sens., Pol.

3.30 Drelich (5) – krym., Pol.

4.20 Klan (1394) – telen., Pol.

4.55 Zaraz wracam 2 (105)

**KOMEDIA**

22.00 Cialo O – 2003, (FILM) reż. Tomasz Konecki  
 Znaleziono w pociągu zwłoki za sprawą nieudolnego złodzieja (Tomasz Karolak, zd.) sprowadzającego kopytka na kolejnie przypadkowe osoby. Ciało trafia między innymi do fryzjera i klasztoru. 120 min

0.00 Dom zły O – dramat (FILM) kryminalny, 2009, wyk. Arkadiusz Jakubik, Marian Dziędziel

2.20 Kingsajz – komedia, (FILM) 1987, wyk. Jerzy Stuhr, Jacek Chmielnik

4.55 Ranking naj polskiego kina (3) – pr. rozrywk.

5.45 7 słów o przemianiu – etiuda dokumentalna

**SENSACYJNY**

21.05 Agenci NCIS (9) Ekipa bada sprawę zabójstwa studenta, który odbywał staż pod opieką Delilah McGee. Agenci proszą ją o pomoc. Słędstwo komplikuje się, gdy wychodzi na jaw, że na laptopie ofiary znajdują się ściśnięte tajne pliki. 50 min

21.55 Agenci NCIS: Hawaje (20) – serial kryminalny

22.55 Castle 5 (11, 12) – serial kryminalny, USA 2013

0.45 FBI 4 (6, 7) – serial krym.

2.40 Agenci NCIS (9) – sens.

3.30 Agenci NCIS: Hawaje (20) – serial kryminalny

4.25 Zaginięcia symbol (4) – serial sensacyjny, USA

5.10 Blok promocyjny AXN

**THRILLER**

21.00 Wola przetrwania (PREMIERA) – USA 2025 (FILM) Cztery przyjaciele płyną na męską wyprawę z Clearwater na Florydzie do Zatoki Meksykańskiej. Nadięga burza, a ich łódź się przewraca. Rozpoczyna się walka o przetrwanie. 120 min

23.00 Kill Bill 2 O – film (FILM) sensacyjny, USA 2004

1.20 Sekrety skrajnej prawicy – dok., Wlk. Bryt.

3.00 Innego końca (FILM) nie będzie – film obyczajowy, Polska 2024

4.30 Aria di bravura – dok.

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

**13 ULICA**

6.00 Balthazar 4 (7, 8) – krym.  
 8.20 Kapitan Marleau (3) – serial kryminalny, Fr. 2015  
 10.20 Mentalista 6 (19, 20) – serial kryminalny, USA  
 12.10 Bez śladu 7 (9, 10) – krym.  
 14.00 Balthazar 4 (7, 8) – krym.  
 16.20 Kapitan Marleau 2 (1) – serial kryminalny, Fr. 2016  
 18.20 Mentalista 6 (21, 22) – serial kryminalny, USA  
 20.10 Bez śladu 7 (11, 12) – serial kryminalny, USA 2008-2009  
 22.00 Blue Ridge 2 (3, 4) – serial kryminalny, USA 2024  
 0.00 Chicago P.D. 13 (15) – serial kryminalny, USA  
 1.00 Kapitan Marleau 2 (1) – serial kryminalny, Fr. 2016  
 3.00 Balthazar 4 (7, 8) – serial kryminalny, Francja 2022

**POLSAT FILM**

6.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (1-3) – dok.  
 7.30 Doktor Martin (57) – serial obycz., Wlk. Bryt.  
 8.30 Przyjaciółki (209, 210) – serial obycz., Polska 2021  
 10.25 Świat według Kiepskich (152, 153, 81, 82, 78, 79)  
 13.40 Park jurajski – film (FILM) przygodowy, USA 1993  
 16.10 Dorwać byłą – komedia (FILM) romantyczna, USA 2010  
 18.35 Mama Mia! Here We Go Again – komedia muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018  
 21.00 Parkingowy – komedia (FILM) romantyczna, USA 2022  
 23.40 Bez łości 2 (FILM) – thriller, USA 2018  
 2.05 Ślad (71, 98, 99) – krym.  
 5.10 Na ratunek 112 (781)

**HBO**

12.50 Twój potwór (FILM) – czarna komedia, USA/Wielka Brytania 2024  
 14.30 Okiem Oscara – dramat (FILM) obyczajowy, USA 2024  
 16.20 Coż za piękny dzień (FILM) – dramat biograficzny, Chiny/USA 2019  
 18.05 Birdman – komediodramat (FILM) mat, USA 2014  
 20.00 Śmierć komedia (FILM) – dramat obyczajowy, Argentyna/Belgia 2025  
 21.45 Co nowego w naszej rodzinie? (3) – film dokum.  
 22.30 Zaginiona dziewczyna (FILM) – thriller, USA 2014, wyk. Ben Affleck, Rosamund Pike  
 0.55 Obcy: Romulus – horror (FILM) s.f., Wielka Brytania/USA/Węgry 2024

**WARNER TV**

8.40 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (11) – serial sens.  
 9.35 Bajer z Bel-Air 6 (15, 16)  
 10.35 Za głosem serca (62)  
 11.35 Pełna chata 3 (19, 20)  
 12.35 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (12, 13) – sens.  
 14.30 Bajer z Bel-Air 6 (15-18)  
 16.25 Pełna chata 3 (19-22)  
 18.20 Akademia policyjna 4: Patrol obywatelski (FILM) – komedia, USA 1987  
 20.00 Ostatni łot Amelii (FILM) Easthart – obycz., USA 1994  
 21.55 Seks w wielkim mieście 2 – komedia romantyczna, USA 2010  
 0.50 Chłopcy z ferajny – dram. gangsterski, USA 1990  
 3.45 Piątek, trzynastego (FILM) – horror, USA 1980

**Ale kino+**

9.40 Wyraj – film krótkometraż.  
 10.15 Van der Valk 3 (1) – krym.  
 12.05 Vera 5 (3) – krym., Wlk. Bryt.  
 13.55 Cicha dziewczyna (FILM) – dram. obycz., Irlandia 2022  
 16.00 W 80 dni dookoła (FILM) świata – film przygodowy, USA/Niemcy/Irlandia 2004  
 18.20 Vera 5 (4) – krym., Wlk. Bryt.  
 20.10 Zła nie ma – dramat (FILM) obyczajowy, Japonia 2023  
 22.20 Moja zbrodnia – komedia (FILM) kryminalna, Francja 2023  
 0.25 Boscy – komediodramat (FILM) Argentyna/Hiszpania 2021  
 2.30 Minuta ciszy (4) – obycz. (FILM) obyczajowy, Polska 2024  
 4.55 Misje polarne – film krótkometraż., Pol.  
 5.15 Powrót (4) – serial kom.

**CANAL+ FILM**

12.45 Kayara niepokonana (FILM) – film animowany, Peru/Hiszpania 2025  
 14.05 Kiler – komedia (FILM) sensacyjna, Polska 1997  
 15.50 Battleship: Bitwa o Ziemię – film s.f., USA/Japonia 2012  
 18.00 Ultimatum Bourne'a (FILM) – sens., USA/Niemcy 2007  
 19.55 Łapu capu – pr. rozr., Pol.  
 20.00 Rozgrzeszenie – thriller, (FILM) USA 2024, wyk. Liam Neeson, Ron Perlman  
 21.50 Nocą... w Nowym Jorku (FILM) – dramat obycz., USA 2023  
 23.30 Do samego końca (FILM) – thriller, Włochy 2024  
 1.25 Dziewczyna z igłą (FILM) – dramat obyczajowy, Dania/Polska/Szwecja 2024

**SCI FI**

6.00 Arcadia (1) – s.f., Bel./Hol.  
 7.00 Bibliotekarze 2 (6-8) – serial przyg., USA 2015  
 10.00 Medium 4 (9, 10) – krym.  
 11.50 Czarodziejki 4 (15, 16) – serial fantasy, USA 2002  
 13.40 Grimm (11, 12) – fantasy  
 15.30 Medium 4 (11, 12) – krym.  
 17.20 Czarodziejki 4 (17, 18) – serial fantasy, USA 2002  
 19.10 Grimm (13, 14) – fantasy  
 21.00 iZombie (9-12) – serial grozy, USA 2015  
 1.00 Resident Evil: Witajcie w Raccoon City – horror, Kanada/Niemcy 2021  
 3.10 Czarodziejki 4 (17, 18) – serial fantasy, USA 2002  
 5.05 Arcadia (1) – s.f., Bel./Hol.

**PARAMOUNT NETWORK**

9.25 Policjnia grupa pościgowa 22 (3) – dok.  
 10.25 Dzień Dobry TV – komedia (FILM) obyczajowa, USA 2010  
 12.45 Krokodyl Dundee – kom. (FILM) przyg., Australia 1986  
 14.50 Saga „Zmierzc”: 17.30 Księżyc w nowiu – film fantasy, Australia/USA 2009  
 17.30 Saga „Zmierzc”: (FILM) Zamknięcie – film fantasy, USA 2010  
 20.00 Saga „Zmierzc”: (FILM) Przed świtem. Część 1 – film fantasy, USA 2011  
 22.30 Olimp w ogniu (FILM) – thriller, USA 2013  
 0.50 Aż poleje się krew (FILM) – dramat obycz., USA 2007

**FX**

9.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (10) – krym.  
 10.05 FBI (18, 19) – serial krym.  
 11.55 Castle (3, 4) – serial krym.  
 13.45 Agenci NCIS (18, 19)  
 15.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (11) – krym.  
 16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (21, 22) – krym., USA  
 18.20 FBI 3 (8, 9) – serial krym.  
 20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (16, 17) – serial krym., USA/Kanada  
 22.00 Bez łości 2 (FILM) – thriller, USA 2018  
 0.25 Tropiciel (9) – serial krym.  
 1.20 FBI 3 (9) – serial kryminalny  
 2.15 CSI: Kryminalne zagadki Miami (21, 22) – krym., USA

**KINO TV**

6.00 To nie ze mną 2 (5)  
 6.35 Kojak 5 (10, 11) – krym.  
 8.30 Zagadki kryminalne panny Fisher 3 (3, 4)  
 11.00 Poirot 10 – serial krym.  
 13.10 Panna Marple: Dlaczego nie Evans? – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2009  
 15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher 3 (5, 6)  
 17.55 Poirot 5 (5, 6) – serial krym.  
 20.00 Wykidajło – dramat (FILM) sensacyjny, USA 1989  
 22.35 RoboCop – film s.f., USA (FILM) 2014, wyk. Joel Kinnaman  
 0.55 Zdrajca – dramat (FILM) kryminalny, USA 2008  
 3.35 Opętanie – horror, USA (FILM) 1999, wyk. Kevin Bacon

**CANAL+ SERIALE**

11.55 Ojciec i syn (2) – dok., Pol.  
 12.50 Pisarze. Serial na krótko 2 (9) – kom., Pol.  
 13.10 Łapu capu Extra (3) – rozr.  
 13.45 The Office PL 3 (4-6)  
 15.25 Planeta Singli. Osiem historii (3) – serial kom.  
 16.20 Piżama. Serial na krótko (9) – serial komediowy, Pol.  
 16.25 Włochy z góry (3, 4) – dok.  
 17.55 Pisarze. Serial na krótko (4) – serial komediowy, Pol.  
 18.10 Wszystko, czego nie zdaliśmy powiedzieć (7-9) – serial komediowy, Fr.  
 20.00 Koniec lata (1, 2) – krym.  
 22.00 Coldwater (4) – krym.  
 22.55 Prosta sprawa (5, 6)  
 1.05 Wilk (1-5) – serial obycz.

**CANAL+ 360**

14.00 Złombol (2) – serial dok.  
 14.55 Wykrywacz historii 2 (3)  
 15.55 Z archiwów historii (2)  
 17.00 Supersamoloty bojowe (1) – serial dokumentalny  
 18.00 Wolne duchy. Starcie z żywiołami (4) – dok.  
 18.50 Co poszło nie tak 3 (6)  
 19.50 Supersamoloty bojowe (2) – serial dokumentalny  
 20.50 Porzuciona Ameryka 3 (7)  
 21.55 Droga do Arktyki: Kanadyjskie szlaki lodowe – film dok., Niem.  
 23.00 Futbolowa gorączka. Jak powstawała Premier League (2) – dok.  
 0.10 Piłkarze na podszkuby (8) – serial dokumentalny, Pol.



### TLC

**10.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 2** – reality show

**11.30 Miłość bez tłumaczenia**

**13.00 Siostry wielkiej wagi 6**

**15.00 Dr Pryszczyla: wirtualnie** – pr. rozrywk.

**15.30 90 Day Fiancée: Pillow Talk** (14) – reality show

**16.00 Historie wielkiej wagi – dalsze losy**

**18.00 Pokonać otęłość** (4) – serial dokumentalny

**19.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 5**

**20.00 Spóźniony pierwszy raz** – film dokumentalny

### POLSAT CAFÉ

**6.00 Oszukane** (37, 38) – serial paradokumentalny

**8.00 Komisarz Mama** (34) – serial kryminalny, Polska

**9.00 Drugie życie sukni ślubnej** (36) – rozr., Pol.

**9.30 Top Chef** (65, 66) – reality show, Polska 2016

**12.30 Bogaty dom – biedny dom** (141, 142)

**14.30 Kolacja w ciemno** (78, 79) – pr. rozr., Polska

**16.30 Hell's Kitchen** – **Piekielna Kuchnia** (59) – reality show, Pol. 2016

**18.00 Nasz nowy dom** (242, 243) – reality show

### TVN STYLE

**5.45 Damy i wiesniaczki. Za granicą 2** (17, 18) – fab. dok., Polska/Ukraina

**7.40 Wymarzone ogrody** (7)

**8.15 Wymarzone ogrody 3** (1) – pr. rozr., Polska 2020

**8.45 Gwiazdy lumpeksów** (1) – magazyn

**9.50 I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (1, 2)

**11.25 Ugotowani** (8, 9)

**13.30 Kuchenne rewolucje** (1, 17-ost.) – pr. rozr., Pol.

**15.35 Jestem z Polski 16** (24)

**16.40 Jestem z Polski 11** (1)

**17.45 Kuchenne rewolucje** (2, 14, 10) – pr. rozr., Polska

### DISCOVERY CHANNEL

**9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów**

**10.00 Klan z Alaski**

**11.00 Dwa oblicza survivalu: Brazylia: Alta Guajira**

**12.00 Fani czterech kółek**

**13.00 Nagi instykt przetrwania**

**15.00 Ziomowski PL 8** (8)

**16.00 Mike Brewer: przerobić i sprzedać** (3)

**17.00 Celnicy na straży Europy 9** (5, 6)

**18.00 Przygody truckerki** (5)

**19.00 Ziomowski PL 4** (2, 3)

**21.00 Premiera: Gorączka złota 16: Złota gęś**

### TVP HISTORIA

**10.20 Zapora. Energia dla Niepodległej** – film dok.

**11.05 Na tropach historii**

**11.20 Ex Libris** – magazyn

**11.45 Tajemnice szpiegów. Atomowa gra** (2)

**12.45 Czas – podróż przez tysiąclecia** (2) – film dok.

**14.00 Królowie** (75) – hist., Pol.

**14.35 Cztery pancerni i pies** (15) – wojenny, Pol. 1969

**15.35 Sensacje XX wieku**

**17.25 Czas honoru 3** (34) – serial wojenny, Pol. 2010

**18.25 Encyklopedia II wojny światowej**

**19.15 Flesz historii** (757)

### FOKUS TV

**6.05 48h. Zaginieni** (3)

**7.10 Była sobie Ziemia** (15-17, 19) – anim., Francja

**8.50 Wehikuł czasu**

**9.00 Starożytni kosmici** (9)

**10.00 Gwiazdy lombardu** (35-38) – reality show, USA

**12.00 Superfabryki** (6) – dok.

**13.00 Poszukiwacze historii** (9, 10)

**14.00 Ostatni bastion Hitlera 2** (3, 4) – dok.

**16.00 Premiera: Dorwać tuńczyka 2** (11, 12)

**18.00 Rolnicy. Podlasie** (43, 44) – serial dokum.

**20.00 Galileo 26** (10)

**21.00 Premiera: Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5** (5)

**22.00 Wiza na miłość: Single na polowaniu**

**23.00 Skórze na ratunek 8:** Nie jestem już sobą – dok.

**0.00 Dr Pryszczyla 3**

**1.00 Spóźniony pierwszy raz** – film dokumentalny

**20.00 Rolniczy (15)** – dok., Pol.

**21.00 Polacy za granicą – miłość** (7, 8): Lombardia; Bergen – dok.

**23.00 Gry małżeńskie** (188)

**0.00 Love Island. Wyspa miłości** (318, 319)

**2.00 Gry małżeńskie** (189, 190) – reality show

**4.00 Zdrady** (187, 188)

**20.50 Złóż remont 11** (4)

**21.50 Jestem z Polski** (9, 10) – serial dokum., Pol. 2023

**23.45 Hotel Paradise 12** (28)

**0.45 40 kontra 20** (31, 32)

**2.30 Odłotowy ogród** (5, 6)

**3.20 Wiem, co jem na diecie** (5, 6) – mag. poradnikowy

**4.10 Pojedynek na podróże** (8-ost.) – rozr., Polska 2023

**22.00 Premiera: Łowcy opali 8**

**23.00 Premiera: Morze złota 13**

**0.00 Fani czterech kółek 18**

**1.00 Ziom na architekturę**

**2.00 Militaria na warsztat** (10) – serial dok.

**3.00 Królowie asfaltu**

**4.00 A2 – autostrada na Zachód** (6)

**19.40 Królowie** (34) – hist., Pol.

**20.15 Zatok szpiegów** (6) – szpiegowy, Pol. 2023

**21.05 Największe tajemnice monarchii** (5): Jerzy IV i regencja – serial dokum.

**22.10 Doktorka** – film dokum.

**23.15 Sensacje XX wieku**

**1.30 Encyklopedia II wojny światowej:** Skazani

**21.00 Poszukiwacze historii** (9-12)

**23.00 Premiera: Dzieci żołnierze. Historia niemieckiego obozu jenieckiego w Attichy Starożytni kosmici 16** (2) – serial dokumentalny

**1.00 Rolnicy. Podlasie** (28, 1-3) – serial dok., Pol.

### METRO

**8.40 Szpital** (666, 667) – paradok.

**10.40 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (607, 608)

**12.40 Szkoła** (669) – paradok., Pol.

**13.40 Zapakuj na życie 3** (6)

**14.40 Zapiekaj do moich drzwi** (118) – telen., Turcja 2020

**15.40 The Floor** – teleturniej, Pol.

**16.00 Ciężarówka przez Wietnam** – serial dokum.

**18.01 Prawo Agaty 2** (10) – obycz.

**19.00 Kartoteka 8** (19, 20)

**21.05 Kryminalni 3** (12, 13) – krym.

**23.15 Kuba Wojewódzki**

**0.30 The Traitors. UK**

**1.50 Ach, ten ślub!** 3 – rozr., Pol.

**2.40 Dieta czy cud?** – mag.

**3.45 Szkoła** (777, 771) – paradok.

**4.15 Nowa Mają w ogrodzie 2**

### ZOOM TV

**9.15 Przygody Myszki** (4-6)

**9.55 Podróże kapitana Klipera** (1-3) – serial animowany, Pol.

**10.45 To leci w sieć**

**11.40 Pułapki umysłu** – serial dok.

**12.20 Niszczycielskie żywioły**

**13.20 Niewyjaśnione tajemnice świata 4** – serial dokum.

**14.20 Sensacje XX wieku** – hist.

**16.45 Wojciech Cejrowski – bosso przez świat**

**19.00 Strażnik Teksasu 5** (26)

**20.00 Strażnik Teksasu 6** (1)

**21.00 Hity polskiego kabaretu 7**

**23.00 Magia nagoci.**

**Norwegia 3** – pr. rozrywk.

**23.50 Magia nagoci 2** – pr. rozr.

**1.00 Magia nagoci. Dania**

**1.50 Love Kabaret** – pr. rozr., Pol.

### FOOD NETWORK

**10.35 MasterChef Nastolatki**

**11.55 Magda gotuje internet**

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

**13.05 Posiekani** – teleturniej kulin.

**14.05 Dzwiczące potrawy** – dok.

**15.00 Ogniem i patelnią**

**16.05 Amatory kontra zawodowcy** – telet. kulin.

**17.45 Kuchenne rewolucje** – rozr.

**18.45 Najlepszy cukiernik Ameryki** – reality show

**19.45 Pojedynek na grille**

**20.45 Kulinarne podróże z Guyem Ferim:**

**Powroty 6** – magazyn kulin.

**Dzwiczące potrawy** – dok.

**22.55 Akcja: Restauracja!**

**23.55 Człowiek kontra jedzenie**

### DISCOVERY SCIENCE

**6.00 Jak to jest zrobione?**

**8.00 Jak działa wszechświat?**

**11.00 Czy jest z nami inżynier?** – serial dokumentalny

**12.00 Niemiecka budowlanka**

**13.00 Kosmiczna mapa skarbów**

**15.00 Jak działa wszechświat?**

**18.00 Jak to jest zrobione?**

**21.00 Jak to jest zrobione? 25**

**23.00 Zwyczajne rzeczy – niezwykle wynalazki 16:** Traktory i dzwoniła dla krów; Zupa z płaszczy gniazdi i wiosła; Turbosprężarki i plastikowe drogi; Zagłę i miecze ceremonialne – serial dok.

**1.00 Jak działa wszechświat?**

**4.00 Podziemne sekrety**

### NATIONAL GEOGRAPHIC

**12.00 Sztuka obrony: Wojny w Europie:** Finlandia – dok.

**13.00 Linie frontu**

**14.00 Złapać przemytnika**

**15.00 Morski patrol: Hiszpania**

**16.00 Egipt: Miejsca pełne tajemnic:** Legendy Kleopatry

**17.00 Tajemnice dawnych cywilizacji** (1) – film dokum.

**18.00 Otkłania: Powstanie i upadek nazizmu**

**19.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Uzbrojenie i taktyka:** Siły powietrzne

**20.00 Katastrofa w przestworzach:** Skłócenie mimo kryzysu

**21.00 Euroinżynieria: Waga ciężka**

**22.00 Mega Metro: Brudna robota**

**23.00 Uwaga, katastrofa!**

### BBC EARTH

**11.20 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4** – serial dokum.

**12.20 Planeta Ziemia** – serial dok.

**13.25 Planety** – serial dokum.

**14.35 W okowach mrozu 12**

**15.35 Życie na pustkowiu 9**

**16.35 Ziemia** – serial dokumentalny

**17.40 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4** – serial dokum.

**18.45 Planeta Ziemia** – serial dok.

**19.45 Dzikie polów** – serial dokum.

**20.55 Życie na pustkowiu 9** – serial dokumentalny

**21.55 W okowach mrozu 12**

**22.55 Bezsennosc: australijska rewolucja Michaela Howleya** – serial dokum.

**0.00 How to Boost Your Brain Power** – dok., Wlk. Bryt. 2026

### WP

**8.00 1, 2, 3... Kabareci 3** – pr. rozr.

**9.00 WP News**

**9.20 Tłit** – program publicystyczny

**10.00 Wariaci za kierownicą 2**

**12.00 Zakazana historia** – dok.

**13.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2**

**16.00 Mistrzowie w podróży**

**17.00 Morderstwa w Midsomer 16** (3) – krym.

**19.00 Policjanci z sąsiedztwa 5**

**20.00 Policjanci w akcji** (3)

**21.00 Strażacy z sąsiedztwa**

**22.00 Mistrzowie Kabaretu 11**

**23.00 Mistrzowie Kabaretu**

**0.00 Mistrzowie Kabaretu 13**

**1.05 Wehikuł czasu**

**2.00 1, 2, 3... Kabareci 4** – pr. rozr.

### NOWA TV

**9.30 Całkiem nowe lata miodowe** (9) – serial kom.

**10.00 Miodowe lata** (9) – kom.

**10.30 Wziewanie** – serial dokum.

**12.00 Poirot** (8, 9) – serial krym.

**14.00 Świat według Kiepskich** (540, 541) – serial kom., Polska

**15.00 Świat według Bundych** (196-201) – serial komediowy

**18.00 Całkiem nowe lata miodowe** (6) – serial kom.

**18.30 Miodowe lata** (87-89)

**21.00 Zdrady** (72) – paradok., Pol.

**22.00 Ślad** (67, 68, 100) – krym., Pol.

**1.00 Łowca pedofilów** – dok.

**3.00 TV okazje**

**3.50 Wehikuł czasu**

**4.00 Sala operacyjna 4** – dok.

### HGTV HOME & GARDEN

**11.00 Zarobić na remoncie 7**

**12.00 Zarobić na remoncie 9**

**13.00 Zbudujemy fajny dom**

**13.55 House Hunters – Poszukiwacze domów 4**

**15.05 Mieszkanie na miarę** – rozr.

**16.00 Mieszkanie na miarę 2**

**17.05 Polowanie na ogród 8**

**18.15 Weekendowa metamorfoza 6** – pr. rozr.

**20.05 Dorota was urządził** – rozr.

**21.35 Zróbmy sobie dom**

**22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 4**

**23.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 3**

**0.50 Kupujemy dom na plaży 24** – serial dokum.

### TRAVEL CHANNEL

**6.00 Nowe życie w Meksyku**

**8.05 Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny

**10.10 Niezwykłe Stany Prokopa**

**12.15 Potwór z Alaski** – serial dok.

**14.20 Człowiek kontra jedzenie**

**14.55 Kobieta na krańcu świata**

**17.15 Niezwykłe Stany Prokopa** – program rozrywkowy

**19.15 Ciężarówka przez Stany** – program rozrywkowy

**21.35 Pod okiem kosmitów** – film dokumentalny, USA

**23.35 Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny

**1.20 Potwór z Alaski** – serial dok.

**3.25 Niezwykłe Stany Prokopa** – program rozrywkowy

### NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

**8.00 Dziewicza Ameryka**

**9.00 Europa z powietrza:** Turcja

**10.00 Weterynarz do zadań specjalnych**

**11.00 Dzikie park Yellowstone** (1)

**12.00 Porażka drapeźnika**

**13.00 Ukryty świat węży**

**14.00 Jak przeżyć na Alasce**

**15.00 Najdziwniejsze zwierzęta Ameryki Południowej**

**16.00 Ukryte piękno Europy**

**17.00 Dzikie cuda Europy**

**19.00 Walki zwierząt**

**20.00 Niszczycielskie żywioły 3**

**21.00 Niezwykły dr Pol**

**1.00 Rodzinny biznes doktora Pola**

**2.00 Dziewicza Ameryka**

### POLSAT WIASAT HISTORY

**12.15 Punkty zwrotne II wojny światowej:** Gracze – dok.

**13.20 II wojna światowa: cena imperium:** Dżwina wojna

**14.25 Ramzes: władca Egiptu**

**15.30 Tajemnice mumii**

**16.30 Tajemnica mumii z bagien** – film dok., Francja 2023

**17.35 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie**

**18.40 Punkty zwrotne II wojny światowej:** Gracze – dok.

**19.50 II wojna światowa: cena imperium:** Dżwina wojna

**21.00 Tajemnice templariuszy**

**22.10 Kto napisał Nowy Testament?** – film dok., Fr.

**23.15 Tajemnice Jezusa** – dok.

### CANAL+ KUCHNIA

**14.25 ABC gotowania – kuchnia turecka** – mag. poradnikowy

**14.50 Nie bój ryby!** – mag. kulin.

**15.45 Kulinarne szlaki:**

**Południowa Afryka 2** – dok.

**16.40 Mistrzowie przekasek w akcji – Nowa Zelandia**

**17.35 Jamie Oliver: gotuj sezonowo** – magazyn kulin.

**18.30 Jakubiak rozgryza Polskę**

**19.25 Mi jak mjeso 9** – mag. kulin.

**19.25 Bosacka daje radę 4** – mag.

**21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 6** – dok.

**1.10 David Rocco w zaciszu domowej kuchni**

### CANAL+ DOMO

**12.15 Po pierwsze: lokalizacja!**

**13.10 Po pierwsze: lokalizacja! – Nowa Zelandia** – dok.

**14.05 Cudotwórcy 6** – mag.

**15.00 Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.

**16.00 Daleko od miasta 12** – dok.

**17.00 Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia** – dok.

**18.00 Ucieczka na wies 25** – dok.

**19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia** – serial dokum.

**20.00 Daleko od miasta 11** – dok.

**21.00 Cudotwórcy 6** – mag.

**22.00 Przekopimy Ci ogródek**

**22.50 Gardeners' World 14**

### SUPER POLSAT

**10.30 SuperMocni** – mag.

**11.30 Świat według Kiepskich** (431-434) – serial kom., Polska

**13.30 Bitwa o palety**

**14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3** – reality show, Pol.

**16.00 Top Chef** – reality show, Pol.

**17.25 Świat według Kiepskich** (494-496, 587, 588) – kom.

**20.00 Ziorniarze** – serial dokum.

**21.10 Holmes i Watson** – komedia

**FILM** kryminalna, USA/Kanada 2018

**22.55 Królowa wojownik** – dram.

**FILM** przyg., USA/RPA/Irlandia 2023

**1.40 Świat według Kiepskich** (50, 28, 23, 463, 464) – kom.

### TVP KOBIECI

**12.30 Pięknie przyprowadzona 4**

**12.50 Przepis dnia** – mag. kulin.

**13.00 62. KFPP w Opolu – SuperJedynki**

**13.55 Krainy cudów natury**

**15.00 Operacja zdrowie** – mag.

**15.30 Ojciec Mateusz 22** (286, 287) – serial kryminalny

**17.30 Niebezpieczne drogi**

**18.30 Zona dla Polaka**

**19.30 Miłość i nadzieja** (218)

**20.30 Wichrowe wzgórze** (199)

**21.30 La Promesa – pałac tajemnic** (210) – serial obycz.

**22.30 Porady na zdrady** – komedia romant., Pol. 2017

### PLANETE+

**13.45 Ginące rzemiosła Korei** – serial dokumentalny

**14.50 Najpiękniejsze koleje świata. Szkocja** – serial dok.

**15.50 Niezwykłe podróże koleją 13** – serial dokum.

**16.55 Dokąd dzisiaj? 4** – dok.

**18.15 Świat z góry 9**

**18.50 Jak US Army cenzuruje Hollywood** – film dokum.

**19.50 Kto ukradł mózg Einsteina?** – film dokum.

**20.50 Niezwykłe podróże koleją 10:** Gruzja – serial dok.

**22.00 My, budowniczości nowej Czechosłowacji**

### TVP DOKUMENT

**13.45 Nietoperz – zagadka** – dok.

**14.45 Dzikie korytarze**

**15.40 Pszczoły dylemat – profity czy ochrona gatunku**

**16.40 Podróżnicy – odkrywcy**

**17.45 Anna Karina, ikona Nowej Fali** – film dok., Francja 2017

**18.50 Gwardia Szwajcarska. Armia Watykanu** – film dok.

**20.00 Co się kryje pod katedrą Notre-Dame?** – dok., Francja

**21.05 Kto rzadzi światem?**

**22.10 Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn

**22.20 Pod okrutnym niebem** – film dokum., Wielka Brytania

**TVP SPORT**

**5.45 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – GKS Katowice

**7.50 Piłka nożna:** Liga Mistrzów UEFA – skróty

**9.15 Hokej:** Tauron Hokej Liga – mecz finałowy

**10.15 Piłka nożna:** Eliminacje MŚ – półfinałowy mecz barażowy: Polska – Albania

**12.25 Piłka nożna:** Eliminacje MŚ – finałowy mecz barażowy: Szwecja – Polska

**14.35 Boks:** Polska Liga Boks: Pomorzanie Boxing Team Toruń – Concordia

**EUROSPORT 1**

**8.30 Discovery golf** – mag.

**9.00 Kolarstwo:** Tour of Limburg

**10.00 Żeglarska:** SailGP w Rio de Janeiro

**11.00 Snooker:** Mistrzostwa świata w Sheffield – mecz półfinałowy

**13.00 Kolarstwo górskie** – magazyn

**13.30 Kolarstwo:** Tour of Limburg

**14.30 Kolarstwo:** Tour of Galicia – 2. etap

**15.30 Kolarstwo:** Tour of Galicia – 3. etap (live)

**17.30 Cycling Show** – mag.

**POLSAT SPORT 1**

**7.00 Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – mecz fazy play-off

**9.00 Polsat Futbol Cast** – magazyn piłkarski

**10.00 Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – mecz fazy play-off

**11.00 Tenis:** Turniej ATP w Barcelonie – mecz 2. rundy (live)

**13.00 Tenis:** Turniej ATP w Barcelonie – mecz 2. rundy (live)

**16.00 Tenis:** Turniej ATP w Barcelonie – mecz 2. rundy (live)

**TVP ABC**

**7.40 Przygody Misia Paddingtona 2**

**8.05 Ropuch i przyjaciele**

**8.20 Jak borsuk z lilem 2**

**9.00 Piotruś Królik**

**9.30 Domisie**

**10.00 Zwierzaki Czytali**

**10.20 Bajki Bolka i Lolka**

**10.45 Reksio**

**11.05 Male i duże przygody Miffy**

**11.35 Stacyjkowo**

**11.55 Strażak Sam**

**12.25 Domisie**

**13.00 Szkoła z Klesem Bystrakiem**

**13.20 Pszczółka Maja**

**MINIMINI+**

**11.45 Mush-Mush i Grzybaszki**

**12.10 Strażak Sam 16**

**12.25 Blaze i megamaszyni**

**12.50 Moje urodziny**

**13.00 Blaze i megamaszyni**

**13.30 Koci domek Gabi**

**13.56 Moje urodziny**

**14.03 Kicia Kocia**

**14.22 Cloudy & Stormy**

**14.45 Gazek, pieski, gazu!**

**15.10 Baranek Shaun**

**15.36 Jeżyk Happy**

**15.54 Mia i Kodus**

**16.05 Mega Ekspres**

**16.30 Marta mówi**

**17.00 Strażak Sam 16**

**TVN 24**

**8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

**10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

**11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

**12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

**14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

**15.00 15 na żywo**

**16.00 Fakty po południu**

**18.00 Tak jest – pr. publicyst.**

**19.15 Serwis informacyjny**

**19.30 Fakty po Faktach**

**20.00 Kropka nad i – pr. publ.**

**20.30 Czarno na białym**

**17.00 Ring TVP Sport** – mag.

**18.00 110 lat Legii Warszawa**

**19.30 Piłka nożna:** LM UEFA – mecz ćwierćfinałowy

**21.40 Piłka nożna:** Liga Mistrzów UEFA – skróty

**23.05 Sportowy wieczór**

**23.40 Piłka nożna kobiet:** Eliminacje mistrzostw świata: Polska – Irlandia

**18.00 Kolarstwo:** Wyścig Paryż-Roubaix

**19.30 Roll the tape: Ronnie at 50** – mag. sportowy

**20.00 Snooker:** MŚ w Sheffield – półfinał

**22.00 Kolarstwo:** Tour of Galicia – 3. etap

**23.30 Kolarstwo górskie** – magazyn

**18.00 Tenis:** Turniej ATP w Barcelonie – mecz 2. rundy (live)

**20.00 Siatkówka mężczyzn:** PLS 1. liga – mecz fazy play-off (live)

**23.00 Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – faza play-off

**1.00 Tenis:** Turniej ATP w Barcelonie – 2. runda

**13.50 Pola i Piotruś**

**14.05 Lassie i przyjaciele**

**14.45 Kid Lucky**

**15.15 Al-Chemik**

**15.35 Księga Ksiąg 4**

**16.05 Oli i Luna**

**16.35 Ricki Zoom**

**17.05 Super Wings**

**17.30 Robin Hood**

**17.25 Staś i fajna Babcia**

**17.50 Moje urodziny**

**17.56 Smerfy**

**18.25 Leśna rodzina: Pamiętnik Frei**

**18.50 Bacznie oczka**

**19.05 Kicia Kocia 2**

**19.25 Wierszyki domowe**

**19.36 Jeżyk Happy**

**19.52 Basia**

**21.00 Polska i świat**

**22.00 Szkoła kontaktowe**

**23.00 Dzień po dniu**

**0.25 Biznes – pr. publicyst.**

**0.45 Fakty po Faktach**

**1.20 Kropka nad i – pr. publ.**

**1.50 Tak jest – pr. publicyst.**

**2.35 Nowa Maja w ogrodzie**

**3.02 Fakty po Faktach**

**3.30 Kropka nad i – pr. publ.**

**CANAL+ SPORT**

**13.30 Jej Wysokość Premier League**

**15.05 Premier League Netbusters**

**15.45 Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Sevilla – Atletico

**18.00 Premier League Stories (36)**

**18.30 Turbokozak**

**19.30 Premier League Netbusters**

**20.00 Premier League: The Big Interview (36)**

**20.30 Speedway+**

**21.00 Jej Wysokość Premier League**

**22.45 8 wspaniałych (8)**

**23.30 Premier League: The Big Interview (36)**

**EUROSPORT 2**

**11.00 Kolarstwo:** Tour of Galicia – 2. etap

**12.00 EWC All Access**

**13.00 Snooker:** MŚ w Sheffield – półfinał

**16.00 Motocross:** MŚ w Rioli Sardo – 1. wyścig w klasie MX2 i wyścig w klasie MXGP

**17.00 Motocross:** MŚ w Rioli Sardo – 2. wyścig w klasie MX2 i wyścig w klasie MXGP

**18.00 Snooker:** MŚ w Sheffield – mecz półfinałowy

**19.30 Discovery golf**

**20.00 Golf:** RBC Heritage – 1. runda (live)

**0.00 Kolarstwo:** Tour of Galicia – 3. etap

**POLSAT SPORT 2**

**8.30 Tenis:** Turniej ATP w Monachium – mecz 2. rundy gry pojedynczej (live)

**13.00 Tenis:** Turniej ATP w Monachium – mecz 2. rundy gry pojedynczej (live)

**15.00 Tenis:** Turniej ATP w Monachium – mecz 2. rundy gry pojedynczej (live)

**17.00 Tenis:** Turniej ATP w Monachium – mecz 2. rundy gry pojedynczej (live)

**20.00 Piłka nożna z archiwum**

**22.30 Piłka nożna z archiwum**

**1.00 Sporty walki: FEN**

**NICKELODEON**

**8.10 Marsupiliami**

**8.40 Harmidom 2**

**9.30 Wylde Pak – zakrecona paka 2**

**9.55 Grzmotomocni: Tajniacy**

**10.25 Niebezpieczny Henryk 5**

**10.55 Niebezpieczny Henryk**

**11.20 That Girl Lay Lay 2**

**11.50 Harmidom 2**

**13.05 SpongeBob Kanciastoparty 12**

**14.30 Harmidom 6**

**15.30 Smerfy 4**

**16.00 SpongeBob Kanciastoparty 15**

**16.25 SpongeBob Kanciastoparty 12**

**16.40 Patryk Rozwiązda Show – na ratunek!**

**17.00 Marsupiliami**

**TELETOON+**

**8.20 Kumple z dżungli na ratunek! 3**

**8.45 Talking Tom and Friends 3**

**9.25 Dodo**

**9.55 Charlotte i trzy muszkieterki**

**10.25 Angelo rządzi**

**10.50 Siostry 2**

**11.20 Polly Pocket 6**

**12.15 Charlotte i trzy muszkieterki**

**12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3**

**13.40 Polly Pocket 6**

**14.20 Dinus i Lusja**

**14.50 Siostry**

**15.20 Polly Pocket 6**

**15.50 Kumple z dżungli na ratunek!**

**TVP Info\_ TVP INFO**

**15.45 Panorama**

**16.00 Dzień w godzinę**

**17.00 Teleexpress**

**17.15 Teleexpress Extra**

**17.35 Panorama**

**17.42 Wykrzywacz kłamstw**

**18.00 Panorama**

**18.30 Kontrapunkt**

**19.00 Kontrapunkt – Ring wolny**

**19.30 Program informacyjny 19.30**

**20.18 Niebezpieczne związki**

**21.00 Kwiatki polskie**

**21.45 Panorama**

**22.10 Oko na świat**

**22.30 Program informacyjny 19.30**

**22.45 112. Magazyn kryminalny**

**23.00 Panorama dnia**

**CANAL+ SPORT 2**

**8.00 Tenis:** Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz 1. i 2. rundy

**10.15 Tenis:** Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz 1. i 2. rundy

**12.30 Tenis:** Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz 2. rundy (live)

**14.35 8 wspaniałych (6, 7)**

**16.00 Tenis raport**

**17.00 Tenis:** Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz 2. rundy (live)

**19.00 Tenis:** Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz 2. rundy (live)

**21.00 Tenis:** Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz 2. rundy (live)

**23.15 Tenis:** Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz 2. rundy

**1.30 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa

**ELEVEN SPORTS 1**

**12.00 Piłka nożna:** Liga włoska: Como 1907 – Inter Mediolan

**14.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: FC St. Pauli – Bayern

**16.00 Piłka nożna:** Liga włoska: Parma Calcio 1913 – Napoli

**18.00 Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – RCD Espanyol

**20.00 Bundesliga Weekly (34)**

**20.35 Ligue 1 Preview (30)**

**21.10 Piłka nożna:** Liga portugalska: Estoril – FC Porto

**23.05 Formula 1: Grand Prix Japonii**

**23.45 Bundesliga Clubs**

**0.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: RB Lipsk – Borussia Mönchengladbach

**POLSAT SPORT 3**

**6.00 Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga

**8.30 Piłka nożna z archiwum**

**11.00 Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga

**13.30 Piłka nożna z archiwum**

**16.00 Piłka nożna z archiwum**

**18.00 Piłka nożna z archiwum**

Przypomnimy sobie najlepsze i najbardziej emocjonujące spotkania polskich klubów w europejskich pucharach. Zobaczmy mecze m.in. Legii.

**20.00 Tenis:** Turniej ATP w Monte Carlo

**22.30 Tenis:** Turniej ATP w Monte Carlo

**1.00 Sporty walki:** Babilon MMA

**NICK JR.**

**7.54 Świnka Peppa 4**

**8.20 Pan Krokodyl**

**8.45 Barabapapa i jego rodzinka**

**9.40 Tim Rex wśród gwiazd**

**11.20 Dora 2**

**11.45 Rubble i jego ekipa 3**

**12.45 Psi Patrol 8**

**13.40 Barabapapa i jego rodzinka 2**

**14.45 Zwierzecze zagadki**

**16.10 Blaze i Megamaszyni 7**

**16.40 Psi Patrol 2**

**17.00 Rubble i jego ekipa**

**17.30 Pan Krokodyl**

**18.00 Barabapapa i jego rodzinka 2**

**18.25 Tim Rex wśród gwiazd**

**18.55 Dora 2**

**DISNEY JUNIOR**

**8.00 Spidey i superkumple 3**

**8.30 Klub Myszkki Miki Plus**

**9.00 Bajkowa przygoda**

**FILM Goofy'ego – anim., USA 2016**

**10.00 Blue**

**11.00 Superkoty**

**11.30 Psia Brygada**

**12.00 Jej Wysokość Zosia**

**12.30 Blue 2**

**13.30 Klub Myszkki Miki Plus**

**14.00 Superkoty 2**

**15.00 Iron Man i super ekipa**

**15.30 Spidey i superkumple 3**

**16.00 Blue**

**17.00 Klub Myszkki Miki Plus**

**17.30 Jej Wysokość Zosia 2**

**18.00 Spidey i superkumple 3**

**18.30 Iron Man i super ekipa**

**POLSAT NEWS**

**8.00 Nowy dzień**

**10.00 W rytmie dnia**

**12.50 Wydarzenia 12:50**

**13.30 W rytmie dnia**

**15.00 Sport**

**15.50 Wydarzenia 15:50**

**16.10 Więcej „Wydarzeń”**

**16.30 Punkt widzenia Jankowskiego**

**18.00 Punkt widzenia Szubartowicza**

**19.15 Gość „Wydarzeń”**

**19.50 Debata Gozdyry**

**21.50 Wydarzenia wieczorne**

**22.30 Dzień na świecie**

**23.30 Obraz dnia**

**0.00 Punkt widzenia Jankowskiego**

**CANAL+ SPORTS**

**11.15 Magazyn PGE Ekstraliga**

**13.00 Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Girona FC

**15.15 Złoty Metalak 2. Ekstraliga** – mecz: Orzeł – Polonia Pila

**18.00 Champions Pack**

**19.00 Dart:** Premier League Darts w Rotterdamie (live)

**22.45 Speedway+**

**23.15 Magazyn Metalakas 2. Ekstraliga**

**0.00 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Motor – Raków

**2.20 Premier League: The Big Interview (36)**

**ELEVEN SPORTS 2**

**12.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka: BVB – Bayer

**14.00 Piłka nożna:** Liga włoska: AC Milan – Udinese Calcio

**16.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka: VfB Stuttgart – Hamburger SV

**18.00 Full Impact (32)**

**18.30 Ligue 1 Show (29)**

**19.00 Piłka nożna:** Liga włoska: Como 1907 – Inter Mediolan

**21.00 Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Athletic – Villarreal CF

**23.00 Bundesliga Weekly (34)**

**23.30 Ligue 1 Preview (30)**

**0.00 Piłka nożna:** Liga francuska: RC Lens – Paris Saint-Germain

**POLSAT PLAY**

**6.00 Niezwykłe pociągi**

**8.00 Dorwać tunczyka**

**9.05 Kolowrotek**

**11.05 Budowlany**

**12.35 Hardkorowy lombard**

**14.05 Polacy za granicą**

**16.00 Złotiarze** – serial dokumentalny

**18.05 Poszukiwacz historii** – serial dokumentalny

**20.05 Drwalie i inne opowieści Bieszczadu** – serial dokumentalny

**22.05 Górale**

**22.35 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**

**TVN TURBO**

**11.15 Złomowisko PL**

**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 Szafranski**

**19.00 Mobilni mechanicy**

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

**20.30 Zawodowi handlarze**

**21.15 Z drugiej ręki**

**22.00 Raport Turbo**

**22.20 Mobilni mechanicy**

**23.05 Wojny samochodowe**

**0.05 Ciężarówką przez Chile**

**T V S TVS**

**10.15 Muzyczne dzień dobry**

**12.05 Dzisiaj w regionie**

**12.25 Muzyczne dzień dobry**

**13.40 Emeryci na tropie**

**14.30 Doktor Kleist – lekarz rodzinny**

**15.45 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

**16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel**

**17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

**18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny**

**19.50 Kino TVS: Film fabularny**

**TRWAM TV TRWAM**

**17.30 Odpowiedzialni za Kościół**

**18.05 Informacje dnia**

**18.15 Rozmowy niedokończone**

**19.30 Każdy małuch to potrafi**

**19.45 Modlitwa z telefonycznym udziałem dzieci**

**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 Zniewolenie**

**23.00 Telewizyjny Uniwersytet Biblijny**

Olejek lub krem wmasuj też w skórki wokół paznokci. Na odżywionej płytce manikiur lepiej się trzyma.

ZANIM POMALUJESZ PAZNOKCIĘ

# Maniukiur będzie piękniejszy, gdy...

... odpowiednio przygotujesz dłonie. Znajdź swój sposób, by odświeżyć ich naskórek. Wtedy nawet najskromniejszy lakier do paznokci załśni jawiskowo.

**W**ybierz otulającą pielęgnację, a dłonie odpłacą się zadbanym wyglądem oraz gładkością.

## Rytuały na wieczór

- Zrób je wieczorem, a rano pokażą swą skuteczność. Rytuał klasyczny: wymasuj dłonie namydloną miękką szczoteczką, rób kółeczka od palców po nadgarstki. To oczyszcza i ujędrnia skórę. Na osuszone dłonie nanieś dużo kremu. Kciukiem i palcem wskazującym masuj palce

po kolei. Potem wygładź całą dłoń i nałóż foliowe rękawiczki na 20-30 minut.

- Rytuał parafinowy: parafinę kosmetyczną rozgrzej w kąpeli wodnej lub parafiniarce. Gdy zacznie się ścinać, zanurz w niej 3-5 razy grubo nakremowane dłonie. Owiń folią i ręcznikiem na ok. 20 minut.

## Gładkość z bonusem

- Czasem samo wymasowanie dłoni peelingiem wystarczy za całą pielęgnację. Superefekt da kosmetyk zatopiony w odżywczej

masie. Niektóre są tak nasycające, że krem nie jest już potrzebny. Z drobinami soli lub cukru – sprawdź się każdy peeling byle z miękkimi kryształkami.

- Przy masowaniu pamiętaj o skórkach i paznokciach. Polerowanie bardzo im się przyda przed malowaniem. Jak rozświetlający peeling podziała na dłonie też masaż papką z płatków owsianych zalanych mlekiem.

## Olejowe wsparcie

- Elikiry z olejami i masłami roślinnymi mają

## W REKAWICZKACH

Maski-rękawiczki wystarczy założyć na 20-30 minut, lub na całą noc, przed manikiurem. Rodzaj dobierzesz do potrzeb dłoni, bo mają różne przeznaczenia – nawilżają, regenerują, rozświetlają, są jak kompres na skórę zniszczoną np. wiosennymi porządkami.

tę przewagę, że koją dłonie np. podrażnione detergentami. Znajdziesz je pod nazwami: olejkowe serum, eliksir, krem-olejek i warto nimi przed manikiurem zastąpić zwykły krem do rąk.

- Suto posmaruj nimi dłonie bez obawy o ich bogatą formułę. Osłabiona skóra błyskawicznie się nimi nasyci, bo zawarte w nich oleje np. jojoba, oliwa dobrze się wchłaniają, bo są biozgodne ze skórą. Tylko przed malowaniem zawsze odłusć paznokcie np. zmywaczem bez acetonu.

## NA PÓŁCE

### Na naczynka

Krem do pielęgnacji cery naczynkowej Niverosin zawiera m.in. diosminę i hesperdynę. Wspomagają skórę ze skłonnością do pajączków, przebarwień i zasinień. Z SPF 15 i filtrem UVA.

• ok. 29 zł (50 g)

### Pod oczy

Liftingujące płatki pod oczy Biotanique są wygodne w użyciu oraz wielozadaniowe. Wygładzają zmarszczki, redukują oznaki zmęczenia np. opuchnięcia i nawilżają delikatny naskórek.

• ok. 10 zł (2 szt.)

### Supertonik

Nawilżający fizjotonic HydRAIN 3 Hialuro Dermedic tonizuje skórę i pomaga jej zachować właściwe pH. Przyjemnie ją odświeża i przygotowuje do dalszej pielęgnacji.

• ok. 35 zł (200 ml)

### Kontra łupież

Szampon Purifying Tea Tree Beaver zawiera olej z drzewa herbacianego pomocny w zwalczaniu łupieżu. Działa skutecznie i zapobiega swędzeniu skóry głowy.

• ok. 50 zł (250 ml)

### Z dobrą ochroną

Nawilżający krem przeciwśoneczny Lightweight Hydrate Nerds zawiera SPF 50 i ochronę UVA. Nie daje efektu białenia skóry i idealnie nadaje się pod makijaż.

• ok. 78 zł (50 ml)

Warzywa i owoce to przyjaciele całego układu krążenia!



**TO WARTO WIEDZIEĆ**

## Gdy cholesterol LDL jest wysoki

Jeśli przyjmujemy zbyt dużo kalorii, może to prowadzić do podniesienia poziomu tzw. złego cholesterolu. Dobrze skomponowana dieta będzie obniżała jego stężenie we krwi.

### Na co dzień w menu

Dobroczynny wpływ na poziom LDL mają przede wszystkim warzywa, owoce, grube kasze, produkty z pełnoziarnistej mąki, otręby, płatki owsiane czy musli. Warto zadbać o odpowiednią ilość ryb w diecie. Najbardziej wskazane są: łosoś, tuńczyk, makrela, halibut, śledź, szprotki. Choć tłuszcz rybi zawiera cholesterol tak samo jak mięso, jedzenie ryb jest korzystne, ponieważ mają one również kwasy omega 3 obniżające i cholesterol, i trójglicerydy.

### Superfoods

Japońscy badacze udowodnili, że spożywanie ekstraktu z czarnuszki przekłada się na redukcję (i to znaczną!) poziomu trójglicerydów we

krwi, „złego” cholesterolu (LDL) oraz cholesterolu całkowitego, a jednocześnie wzrost poziomu „dobrego” cholesterolu (HDL). Z kolei uczestnicy amerykańskiego badania, prowadzący normalny tryb życia, jedli co dnia przez 12 tygodni szklankę czarnej fasoli, ciecierzycy lub ryżu (grupa kontrolna). W pierwszej i drugiej grupie przyniosło to efekt – większy u amatorów ciecierzycy.

### Kontakty z innymi

Okazuje się, że posiadanie przyjaciół jest ważne nie tylko dla kondycji psychicznej, ale i zdrowia układu krążenia.

### DODATKOWE WSPARCIE

Suplementy diety zawierające sfermentowany czerwony ryż (i monakolinę K), korzeń berberysu i liść karczocha sprzyjają utrzymaniu prawidłowego stężenia cholesterolu oraz trójglicerydów we krwi, a także wspomagają funkcje wątroby.



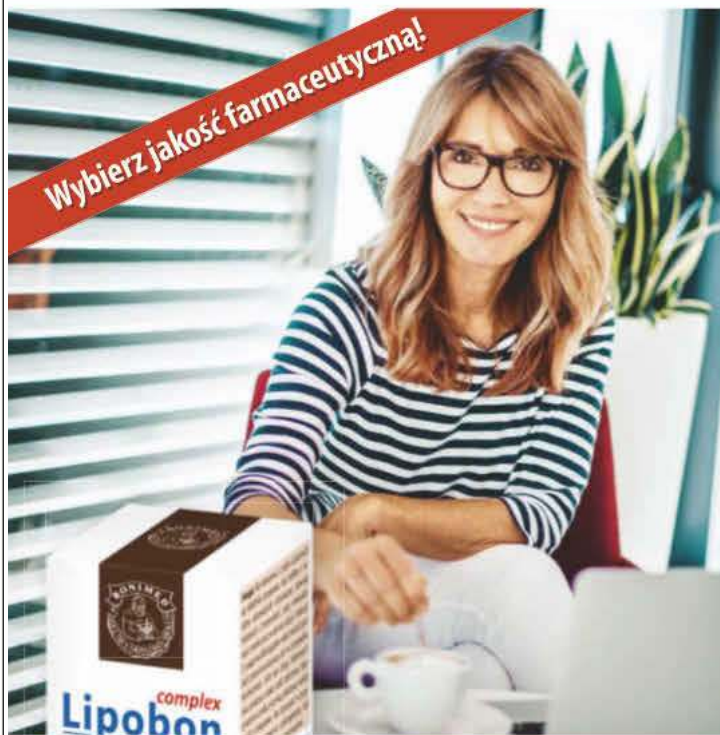
ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

# Lipobon complex

suplement diety

## Na cholesterol

Wybierz jakość farmaceutyczną!



- **Monakolina K** ze sfermentowanego czerwonego ryżu oraz ekstrakt z liści karczocha pomagają w utrzymaniu prawidłowego stężenia cholesterolu we krwi.

- **Kwas foliowy** oraz witaminy B<sub>6</sub> i B<sub>12</sub> sprzyjają utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny.
- **Ekstrakt z liści karczocha i witamina B<sub>2</sub>** pomagają w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.
- **Ekstrakt z korzenia berberysu** bogaty w berberynę wspomaga funkcjonowanie układu trawiennego.\*

\* Pełne informacje dotyczące produktu znajdują się na stronie [www.bonimed.pl](http://www.bonimed.pl)

Do nabycia: apteki i zielarnie w całym kraju lub sprzedaż wysyłkowa  
tel. 33 861 86 71, 33 861 86 21

**BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, [www.bonimed.pl](http://www.bonimed.pl)**

Rozciągając się stymulujesz przepływ krwi. Wspiera to żyły w ich najważniejszym zadaniu: odprowadzaniu krwi z powrotem do serca.

ZANIM PRZYJDZIE LATO...

# Pożegnaj pajęczki i żylaki

Nogi zaczynają ci bardziej dokuczać, gdy jest cieplej? Może to być związane m.in. z chorobą żylakową. Sprawdź, jak sobie pomóc.

**P**ajęczki, czyli poszerzone naczynia żyłne ulokowane płytko w skórze bywają tylko problemem estetycznym, ale u niektórych osób z czasem mogą prowadzić do żylaków.

## Głębszy problem

Zanim na nogach pojawią się poszerzone naczynka, do niekorzystnych zmian trafić dojdzie wcześniej, w miejscu niewidocznym – w dużych żyłach. Pierwsze niepokojące symptomy to uczucie

ciężkich nóg, opuchnięcia wokół kostek i mrowienie. Pod wpływem ciśnienia krew wciska się nawet w drobne naczynia w skórze łydek i ud, dlatego z czasem pojawiają się pajęczki.

## Czas na badanie

Najlepiej zacząć od USG Dopplera. Lekarz sprawdzi, czy przepływ krwi zmienia się pod wpływem ucisku. Na monitorze widać, czy zastawki funkcjonują prawidłowo, a w żyłach nie ma zakrzepów.

Poszerzenie znajdujących się głębiej żył to znak, że doszło do rozwoju przewlekłej niewydolności żyłnej.

## Terapia na miarę

Jeśli USG wykaże niewydolność układu żylnego, wskazane jest leczenie, bo przewlekły problem zwiększa ryzyko zakrzepicy i np. zatoru w płucach.

• Suplementy i maści stosuje się tylko w najłżejszych przypadkach. Żeby pozbyć się istniejących już żylaków, niezbędny jest zabieg. W ramach NFZ wykonuje

## RUCH JEST NAJWAŻNIEJSZY!

Usprawnia krążenie krwi, wzmacnia mięśnie łydek (tzw. pompę mięśniową), jest ważnym elementem profilaktyki. Przy tendencji do tworzenia się pajęczków i żylaków zaleca się aktywność, która najlepiej pobudza mięśnie stóp, łydek i ud: jazdę na rowerze, bieganie, szybki marsz, nordic walking, pływanie, treningi kardio, jogę.

się klasyczne operacje (stripping, flebektomię), polegające na chirurgicznym usunięciu niesprawnych żył.

• W prywatnym gabinecie flebologicznym wybór opcji jest większy, a zabiegi mniej inwazyjne, lecz kosztowne (terapia od 1500 zł). Cel jest ten sam: wyłączyć niesprawną żyłę z krążenia, ale metoda inna: żyły się nie usuwa, tylko zamyka (np. umieszczając w jej wnętrzu końcówkę lasera albo sondę emitującą fale radiowe).



## NA PÓŁCE

### Na poprawę krążenia

Płyn doustny Venoforton pomoże usprawnić krążenie w kończynach i mózgu. Redukuje uczucie ciężkości nóg i drętwienia palców. Niweluje zawroty głowy i szumy uszne.



• ok. 23 zł (125 ml)

### Halo? Słucham

Suplement diety Tone wspiera utrzymanie dobrego słuchu, a dodatkowo wpływa na redukcję szumów usznych. Ma w składzie m.in.

wyciągi z gryki, czarnej borówki, chmielu, miłorzębu, galangalu. Do kupienia na: newnordic.pl



• 68 zł (60 tabl.)

### Zdrowie z gór

Gojnik Herbata Górską z kwiatostanami pochodzącymi z czystych górskich terenów – przeciwwzapalna, antyoksydacyjna, wspierająca odporność.



Przydatna w okresach zwiększonego ryzyka przeziębień.

• ok. 14 zł (20 g)

### Dla aktywnych i seniorów

Protein+ o smaku waniliowym z mleczkiem pszczelim to roślinna odżywka białkowa, słodzona stewią. Może



być dodatkiem do owsianki lub smoothie.

• ok. 100 zł (700 g)

### Higiena jamy ustnej na 5

Perio plus zero to płyn bez zawartości chlorheksydy. Jest odpowiedni do codziennego stosowania również u osób ze



skłonnością do stanów zapalnych i suchości w jamie ustnej.

• ok. 56 zł (200 ml)

## POMOCNE ROŚLINNE SKŁADNIKI

# Przy bólach reumatycznych

Przyczyną tego typu dolegliwości jest proces zapalny toczący się w tkankach, utrata chrząstki, zmiana napięcia mięśni i osłabienie siły. Konieczna jest wizyta u lekarza (rodzinnego lub reumatologa) i stosowanie się do jego zaleceń. Dodatkowo mogą pomóc np. maści zawierające ekstrakty z poniższych roślin.

- **Tarczycza bajkalska** – występująca w niej bajkalina hamuje aktywność tzw. mediatorów stanu zapalnego czyli związków chemicznych odpowiedzialnych za ból, obrzęknięcie, zaczerwienienie i podwyższoną ciepłotę chorego stawu.

- **Żywokost lekarski** – w badaniu z udziałem 220 osób cierpiących na chorobę zwyrodnieniową stawów kolanowych wykazano, że stosowanie maści zawierającej ekstrakt z jego korzeni

może już po 3 tygodniach skutkować osłabieniem bólu (zarówno w trakcie wysiłku jak i podczas odpoczynku) oraz poprawą ruchomości.

- **Rozmarny** – olejek eteryczny, który zawiera, rozszerza naczynia krwionośne, poprawia krążenie w tkankach, zwiększa ich ukrwienie i zaopatrzenie w potrzebne substancje, rozgrzewa, łagodzi dolegliwości bólowe, nie tylko reumatyczne ale też mięśniowe. Odpowiadają za to składniki takie jak kamfora, eukaliptol, borneol.

- **Bazylija** – olejek eteryczny pozyskiwany z jej liści wykazuje działanie przeciwbólowe a kwas salicylowy – przeciwzapalne.

- **Arnika** – jest źródłem tzw. laktonów seskwiterpenowych i flawonoidów, które wpływają na łagodzenie stanów zapalnych.



Poprawę samopoczucia może przynieść także picie naparów ziołowych, np. z kory wierzby.

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, rozmarny 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 zwyrodnieniowych stawów oraz w przypadku ich przeciążenia.



Producent: Simply You Pharmaceuticals a.s.

Podmiot odpowiedzialny za reklamę: Simply You Poland sp. z o.o.

SimplyYou  
Poland

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

oprasa.pl/e6d0e23e7a



Plastikowej butelki przed oddaniem nie zgniatamy!

**ZASADY ZWROTU OPAKOWAŃ**

# Jak odzyskać kaucję

Chciałaś oddać butelki lub puszki, a tu automat do zwrotu opakowań jest zepsuty lub przepełniony. Czy to znaczy, że musisz wracać do domu z pełną torbą?

**S**ystem kaucyjny dopiero zaczął działać i nie wszyscy znają jego zasady. Warto więc je przypomnieć.

### Znaczek na butelce

• Na opakowaniach objętych systemem znajdują się oznakowania określające wysokość kaucji. To 50 gr za butelki z tworzyw sztucznych do 3 litrów i za metalowe puszkę do 1 litra, oraz 1 zł za szklane butelki zwrotne

do 1,5 l. Jeśli oznakowania nie ma, sprzedawca nie ma prawa pobrać kaucji.

• Butelki i puszki z logo systemu kaucyjnego możemy oddać w każdym sklepie o powierzchni powyżej 200 m kw., który w swojej ofercie ma napoje w opakowaniach objętych systemem. Nawet jeśli sprzedają tylko jeden ich rodzaj.

• Mniejsze sklepy, które oferują napoje w szklanych

butelkach wielokrotnego użytku (dotyczy to przede wszystkim piwa), obowiązково przyjmują właśnie te butelki. Innych opakowań zwrotnych nie muszą.

• Puszkę i butelkę z kaucją mogą również przyjmować pozostałe sklepy, one jednak nie mają takiego obowiązku.

• Butelki i puszkę można zwracać także poza jednostkami handlowymi. Tzw. butelkomaty znajdziemy m.in. na dworcach, w urzędach czy na stacjach paliw.

### Zwrot kaucji

• Do odzyskania kaucji nie jest potrzebny paragon.

• Jeśli automat wydał nam bon, możemy poprosić kasjera, aby zamienił go na gotówkę. Nie może on uzależniać wypłaty od zrobienia zakupów w sklepie.

• Kaucji nie odzyskamy, jeśli opakowanie jest zniszczone, a kod kreskowy nieczytelny. Dlatego zwracanych butelek ani puszek nie należy zgniatć.

### Automat nie działa?

• Taka sytuacja nie zwalnia sklepu z obowiązku przyjęcia opakowań z kaucją. W razie awarii lub przepełnienia automatu, butelki czy puszkę powinien przyjąć i rozliczyć kaucję sprzedawca przy kasie lub pracownik punktu obsługi.

## Mimika

**SEBASTIAN FITZEK**

Hannah Herbst jako policyjna konsultantka przyczyniła się do skazania wielu przestępców. Tym razem sprawa dotyczy morderstwa, które zostało uwiecznione na nagraniu. Kiedy Hannah je ogląda, odkrywa, że... to ona na nim jest! **Wyd. Albatros**

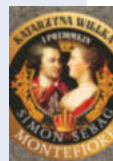


## Katarzyna Wielka i Potiomkin

**SIMON SEBAG MONTEFIORE**

Urodziła się jako skromna niemiecka księżniczka, a stała się absolutną panią Rosji i jedną z najpotężniejszych kobiet w historii Europy. Kim naprawdę była caryca Katarzyna Wielka?

**Wyd. Znak**



## Trucicielki

**GERARD MOREL**

Portrety trzynastu postaci, mordujących w jedwabnych rękawiczkach, z pomocą fikcyjnych wypełnionych truciznami. Od przebiegłej Agrypiny, matki Nerona, po tajemniczą Marie Besnard, oskarżaną o uśmiercenie kilkunastu osób.

**Wyd. Mando**



## KRYSTYNA MIREK „SEKRETNA MIŁOŚĆ”

# Dwie historie, jedno uczucie

Koniec XIX wieku. Radosław Pawlicki jest dziedzicem szlacheckiego dworu, a Hania to prosta dziewczyna z pobliskiej wioski. Choć on nie pasuje do jej świata, a ona do jego, rodzi się między nimi uczucie. Jednak wpływowi ojciec Radosława zrobi wszystko, by kochanków rozdzielić.

Współcześnie. Natalia, córka zamożnego przedsiębiorcy, dorasta w „złotej klatce”. Została wychowana na przyszłą spadkobierczynię rodzinnego imperium. Żyje pod czujnym

okiem ojca, który oczekuje od niej posłuszeństwa i rozsądnych wyborów. Związek z kierowcą zatrudnionym w firmie ojca? Nie do pomyslenia. Między nimi jest przepaść społeczna i finansowa.

Dwie pary, dwie epoki, jedna próba miłości. Czy mezalians to tylko motyw ze starych romansów, czy wciąż żywy problem? Jakie decyzje podejmą zakochani i czy będą gotowi ponieść ich konsekwencje?

**Wydawnictwo Luna**

### Krystyna Mirek

Ukończyła filologię polską na Uniwersytecie Jagiellońskim. Przez wiele lat pracowała w szkole, gdzie uczyła języka polskiego. Pisanie było dla niej pasją, a z czasem stało się także sposobem na życie. Jej powieści obyczajowe cieszą się niesłabnącym powodzeniem wśród czytelniczek poszukujących pogodnych historii, które nie uciekają od życiowych problemów. Prywatnie mama czwórki dzieci, mieszka pod Krakowem.

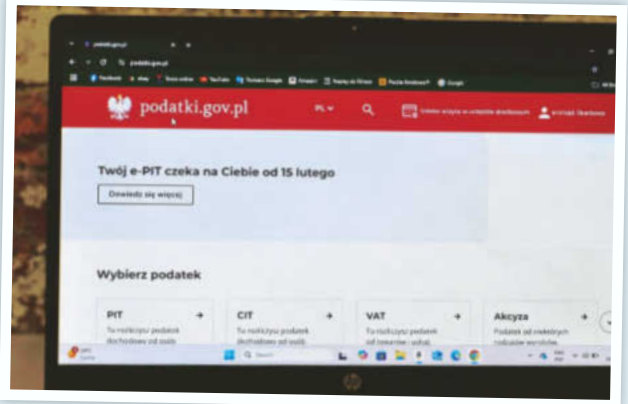


**MASZ CZAS DO 30 KWIECZNIA**

## Kto powinien złożyć PIT?

Dla większości podatników urząd sam przygotowuje rozliczenie. Jeśli nie zmienimy go do 30 kwietnia, będzie zatwierdzone automatycznie. Jednak aby skorzystać z ulg (np. na dzieci, rehabilitacyjnej, internetowej) lub odliczeń (np. darowizny) albo rozliczyć się wspólnie z małżonkiem, należy złożyć PIT. Najwygodniej to zrobić, korzystając

z usługi Twój e-PIT na stronie podatki.gov.pl. Jest tam wstępnie wypełniony formularz, wystarczy dodać informacje o ulgach lub wspólnym rozliczeniu, zatwierdzić i wysłać w formie elektronicznej. Można załogować się aplikacją mObywatel, profilem zaufanym, bankowością internetową lub podać dane z ubiegłorocznego rozliczenia.



FOT. Adobe Stock. mat. prasowe

## Rewolucja w porządkach

Szukasz rozwiązań, dzięki którym codzienne porządki będą szły szybko i sprawnie? Wypróbuj produkty marki **Vileda!** Mop płaski **Vileda H2pro** nie zajmuje wiele miejsca, a dzięki innowacyjnemu systemowi dwóch zbiorników zapewnia higieniczne mycie podłóg czystą wodą (219,99 zł). **Miotelka do kurzu Vileda Flex & Catch** ma teleskopową rączkę, która dociera nawet do trudno dostępnych miejsc (34,99 zł). **Zmywak Vileda Pro Clean** zawiera naturalne enzymy, które skutecznie rozkładają zabrudzenia i resztki tłuszczu wewnątrz materiału, dzięki czemu jest dłużej czystszy (5,59 zł).



REKLAMA

## KolagenCito – inwestycja w odbudowę organizmu

Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w organizmie, a jego niedobór może prowadzić do różnych problemów zdrowotnych.

### KolagenCito – dobry wybór!

Starzejąc się, zmagamy się z rozstępami, cellulitem, zmarszczkami, opadającymi powiekami i policzkami, doskwierają kolana, łokcie, biodra, łydki, mięśnie, złamane kości. Pojawiają się kłopoty z kręgosłupem, karkiem, a włosy oraz paznokcie tracą blask. Aby starać się złagodzić skutki starzenia, można systematycznie wspierać się, stosując kola-

gen. Powinien być on wysokiej jakości, jak KolagenCito marki Reutter, mającej ponad 100 lat doświadczenia w produkcji dobroczynnych produktów. Doskonały KolagenCito zawiera aż 400 mg wysokogatunkowego kolagenu w każdej pastylce, a także odpowiednią ilość witaminy C, która wspiera proces odbudowy włókien kolagenowych. KolagenCito to doskonały eliksir młodo-

ści i znakomity pomysł na prezent. To czempion wśród kolagenów! Jest w wygodnej formie podania, bez rozpuszczania, zawsze pod ręką – pastylki miękkie (3 dziennie). KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie. **Kupisz w aptekach i sklepach zielarskich w korzystnej cenie ok. 43 zł.**



## PRZYDATNE W DOMU



### Stodczyk z bakaliami

Jeżyki Classic to niewielkie, ale bardzo lubiane ciasteczka, które kryją w sobie niespodziankę, ponieważ zawierają w składzie herbatnik, karmel oraz migdały, orzechy laskowe i chrupki ryżowe w polewie z mlecznej czekolady. Ich smak wzbogacają też rodzynki. Słodkie i delikatne ciasteczka wprost rozplývają się w ustach.

■ Goplana, 9,25 zł/140 g



### Porcja witamin

Salátka Supergreen (dostępna w sklepach Zabka) z razowym makaronem orzo, jabłkiem, zieloną papryką, cukinią i natką to bomba witamin i doskonałe źródło błonnika. Świetna propozycja dla osób, które chcą jeść lekko, zdrowo i ze smakiem.

■ Dobra Karma, ok. 8,99 zł/200 g

### Klasyka na nowo

Różek Originals Cocoa powraca w jeszcze bardziej czekoladowej odsłonie. To propozycja dla tych, którzy oczekują intensywnego smaku kakao i przyjemności zamkniętej w wygodnej formie. Harmonijne połączenie kremowych lodów, intensywnego kakao i chrupiącego wafła – smakuje jeszcze lepiej.

■ Algida, 4,99 zł/110 ml



# Tarty i tartaletki

Odkryj świat kruchych wypieków, gdzie maślane ciasto spotyka się z kremową słodyczą. Każdy przepis to mała uczta dla zmysłów.

## Jabłkowe różyczki

**SKŁADNIKI:** ● 200 g mąki ● 100 g masła ● 50 g cukru pudru ● 3 jajka ● 1 cytryna ● 14 czerwonych jabłek ● 200 g śmietany 30% ● 50 g cukru ● 1 laska wanilii ● 250 g mascarpone ● tłuszcz do formy

### PRZYGOTOWANIE:

1. Masło zagnieć z mąką, cukrem pudrem, 1 jajkiem

i 3 łyżkami zimnej wody. Ciasto schładzaj 30 minut.  
2. Z cytryny wyciśnij sok. Jabłka umyj i grubiej obierz, tak by nie prze-rwać skórki. Skrop sokiem z cytryny. Formę posmaruj tłuszczem, wylep ciastem. Spód nakłuj widelcem. Piecz 10 minut w 180°C.  
3. Śmietanę połącz z cukrem i 2 jajkami. Wanilię

rozetnij, zeskrób rdzeń. Dodaj do masy śmietanowej. Dołóż mascarpone. Skórki jabłek zwiń, formując różyczki i ułóż na podpieczonym spodzie. Zalej masą śmietanową. Piecz 30 minut w 180°C.

**Czas przygotowania: 75 minut**  
**Porcje: 10**  
**Stopień trudności: średni**

## Czekoladowy warstwowiec

**SKŁADNIKI:** ● 25 g orzechów włoskich ● 125 g mąki ● 2 łyżki cukru pudru ● 1 żółtko ● 75 g masła ● po 100 g mlecznej, gorzkiej i białej czekolady ● 350 g śmietany 30% ● tłuszcz do formy

### PRZYGOTOWANIE:

1. Orzechy posiekaj, wymieszaj z mąką i cukrem pudrem. Dodaj żółtko, masło i łyżkę zimnej wody. Zagnieć. Ciasto schładzaj godzinę. Rozwałkuj

i przełóż do natłuszczonej formy. Spód ponakłuj. Piecz 30 minut w 180°C. Wystudź.  
2. Czekolady posiekaj. Zagotuj 125 g śmietany. Rozpuść w niej mleczną czekoladę. Wylej na spód. Schładzaj 2 godziny. Zagotuj 100 g śmietany i rozpuść białą czekoladę. Wylej na tartę. Schładzaj godzinę. Zagotuj resztę śmietany i rozpuść w niej gorzką czekoladę. Wylej na wierzch tarty. Schładź.



**Czas przygotowania: 75 minut**  
**Porcje: 16**  
**Stopień trudności: łatwy**

## Kukurydziane gniazdko

**SKŁADNIKI:** ● 125 g mrożonych wiśni ● 300 g białej czekolady ● 20 g oleju kokosowego ● 125 g płatków kukurydzianych ● 4 łyżeczki żelatyny ● 2 cytryny ● 250 g mascarpone ● 250 g kwaśnej śmietany ● 100 g cukru ● 150 g śmietany 30% ● olej do foremek

### PRZYGOTOWANIE:

**1.** Płatki pokrusz. Wiśnie rozmroź na sitku. Olej i 150 g czekolady stop na parze. Dodaj płatki. Foremki do tartelek posmaruj olejem i wylep

masą. Schładzaj godzinę. Żelatynę przygotuj wg instrukcji.  
**2.** Z 1/2 cytryny zetrzyj skórkę, z całej wyciśnij sok. Mascarpone, kwaśną śmietanę, cukier, skórkę i sok wymieszaj. Dodaj żelatynę. Śmietanę 30% ubij, połącz z masą. Spody wyjmij z foremek. Napełnij kremem. Schładzaj 2 godziny (po godzinie na tarteletki wyłóż osączone wiśnie).

**Czas przygotowania: 35 minut**

**Porcje: 8**

**Stopień trudności: łatwy**



## Mandarynki pod pierzynką

**SKŁADNIKI:** ● 200 g mąki ● 275 g cukru ● 2 cukry waniliowe ● 150 g masła ● 5 mandarynek ● 2 łyżki żelatyny ● 250 g mascarpone ● 150 g śmietany 30% ● 3 białka ● 1 łyżeczka soku z cytryny

### PRZYGOTOWANIE:

**1.** Z mąki, 100 g cukru, 1 cukru waniliowego, 3 łyżek zimnej wody i masła zagnieć ciasto. Wylep nim formę wyłożoną pergaminem. Piecz 30 minut w 180°C. Mandarynki obierz, podziel

na cząstki. Żelatynę przygotuj wg instrukcji.

**2.** Zmiksuj mascarpone z 25 g cukru i cukrem waniliowym. Dodaj żelatynę. Schładzaj 5 minut. Śmietanę ubij, połącz z kremem i z mandarynkami. Wyłóż na spód i schładzaj 3 godziny. Białka i sok ubij na parze, dodając 150 g cukru. Bezę wyłóż na wierzch. Zrumień palnikiem cukierniczym.

**Czas przygotowania: 35 minut**

**Porcje: 8**

**Stopień trudności: łatwy**

## Bajeczne ciasteczka

**SKŁADNIKI:** ● 200 g mąki ● 125 g cukru ● 3 jajka ● 175 g masła ● 100 g gorzkiej czekolady ● 1 cukier waniliowy ● 75 g mielonych orzechów laskowych ● 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia ● cukier puder ● tłuszcz do foremek

### PRZYGOTOWANIE:

**1.** Z mąki, 50 g cukru, 1 jajka i 100 g masła zagnieć ciasto. Chłódź 30 minut. Foremki natłuść i wylep ciastem. Piecz 20 minut w 200°C.  
**2.** Czekoladę posiekaj, stop razem z resztą masła i cukru oraz cukrem waniliowym.

Do masy czekoladowej dodaj mielone orzechy laskowe oraz proszek do pieczenia. Potem kolejno wbij jajka, ciągle mieszając. Kruche spody studź przez 5 minut, następnie wyłóż na nie przygotowaną masę czekoladową.  
**3.** Zmniejsz temp. do 175°C. Piecz jeszcze 12 minut. Wystudź. Przed podaniem tarteletki lekko oprósz cukrem pudrem.

**Czas przygotowania: 75 minut**

**Porcje: 8**

**Stopień trudności: łatwy**



W tym roku Muzyczne Święto Kwitnących Azalii odbędzie się w ostatnim tygodniu maja.




Cudowny sen szaleńca, który potrafił ziszczyć swoje marzenia. Uczynił je nieśmiertelnymi. Ku naszej radości.

**ZAMEK MOSZNA**

# Najpiękniejszy sen arystokraty

Dawno, dawno temu... Tak zaczyna się każda porządna baśń. Choć zamek, który... nie jest zamkiem, wygląda jak z baśni, to istnieje naprawdę. Niedługo będzie nas kusić imponującym świętem azalii.



Kamienne lwy strzegą przed zjawami, atmosfera jak z gotyckich powieści grozy.

Jesteśmy 35 km na południe od Opola. Stoi tu pałac, który mógłby być siedzibą Królowej Śnieżki. Podobieństwo jest uderzające, ale gdy powstawał, słynny Walt Disney dopiero przychodził na świat.

Fantazja właściciela nie miała granic. Dlatego jest tu 365 pomieszczeń (ile dni w roku) oraz 99 wież i wieżyczek. Dlaczego tyle? Jedna z wersji mówi, że ród Tiele-Winklerów miał właśnie 99 majątków. Gdyby to była prawda, nie powinno nas to zdziwić.

### Tak spełniają się sny

Dzieje tych dóbr giną w mrokach historii. Aż rodzina Tiele-Winklerów wybrała to odludzie na swą główną siedzibę. Mieli okazały pałac, ale pragnęli mieć wyjątkowy. W końcu XIX w. ten stary spłonął. W pięć lat powstało niezwykle cudo, jakie oglądamy dzisiaj

Budowla niepowtarzalna, ludzie mieli ją podziwiać przez kolejne stulecia. Tiele-Winklerowie opuścili zamek, uciekając przed radzieckim wojskiem. Później bywało różnie.

### Duch, który nie straszy


Wreszcie koło historii zatoczyło następny obrót. Otwarto tu elegancki hotel, część komnat udostępniono do zwiedzania. W maju park rozkwita azaliami. Jest on obszerny, z wysepką. A z nią wiąże się smutna opowieść. Otóż angielska guwernantka miała ostatnie życzenie, by pochowano ją nie tu a w rodzinnej ziemi.

Jej życzenie nigdy nie zostało spełnione. Spoczęła na zawsze na tej wysepce. I teraz jej duch błąka się po zamku, szukając pomocy. Kogoś sprawiedliwego, kto ukołby jej uduchowane nerwy i przeniósł ją do dalekiej ojczyzny.

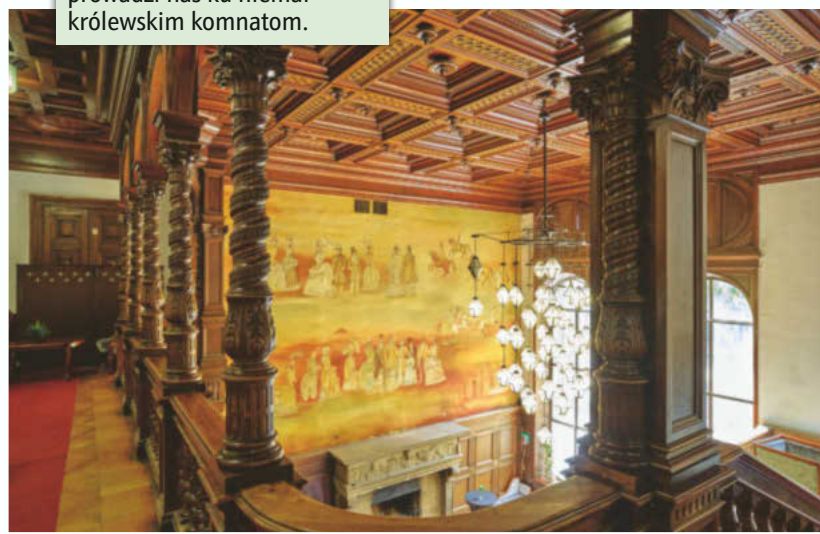
### Posłuchajcie i zobaczcie

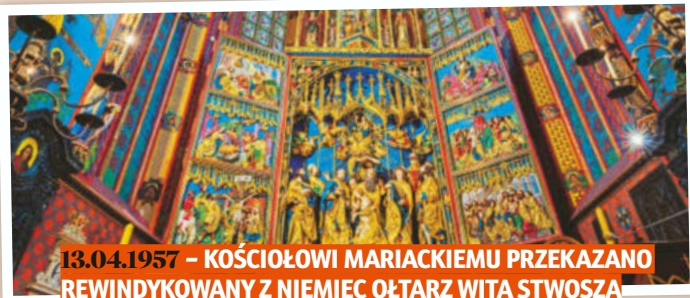
Moszna ma więcej sekretów. Jeden z właścicieli nie przepuścił żadnej dzweczynie ze służby. Gdy przypływ jego namiętności kończył się ciężą, dziewczyny rzucały się z zamkowej wieży. Teraz te nieszczęsne i pohańbione dusze krążą po komnatach...

Za możliwość podziwiania tych fantazji musimy zapłacić. Wstęp do parku kosztuje 24 i 14 zł (ulgowy). Zwiedzanie zamku i spacer po parku – 57 i 37 zł. Najdroższa wersja (z wejściem na wieże) – 72 i 46 zł.



Piękna klatka schodowa prowadzi nas ku niemal królewskim komnatom.





**13.04.1957 – KOŚCIOŁOWI MARIACKIEMU PRZEKAZANO REWINDYKOWANY Z NIEMIEC OŁTARZ WITA STWOSZA**

## Zachwył i... podatki

Ołtarz – odzyskany dzięki zaangażowanemu w rewindykację dzieł sztuki zagrabionych w czasie II wojny światowej prof. Karolowi Estreicherowi – wcześniej poddano trzyletniej 10 lat konserwacji. To dzięki od początku miało ciekawe losy. W XV-wiecznym Krakowie potrzebowali go, bo walące się

sklepienie kościoła Mariackiego zniszczyło główny ołtarz. Zamówienie na nowy dostał pochodzący z Norymbergi Wit Stwosz. Ołtarz powstał ponad 12 lat. Efekt zachwylił nie tylko mieszkańców Krakowa, a jego twórcę nagrodzono sowitą zapłatą i zwolnieniem z opłacania podatków!

### 12.04.1982 – PREMIERA FILMU „ZNACHOR”

## To była dobra decyzja

Choć przedwojenna adaptacja powieści Tadeusza Dołęgi-Mostowicza cieszyła się powodzeniem, to ponad 40 lat później Jerzy Hoffman postanowił zmierzyć się z „Znachorem”. Miał nosa, historia profesora Wilczura znów osiągnęła sukces! Spora w tym zasługa Jerzego Bińczyckiego (na zdj. z pr.).



**10.04.2010** – w katastrofie samolotu pod Smoleńskiem zginął prezydent RP Lech Kaczyński, jego żona Maria Kaczyńska i 94 inne osoby, wśród nich wielu urzędników oraz dowódców wojskowych.

**11.04.1940** – urodził się Władysław Komar, mistrz olimpijski w pchnięciu kulą.

**12.04.1961** – z kosmodromu Bajkonur wystartował „Wostok 1” z Jurijem Gagarinem na pokładzie. Był to pierwszy lot człowieka w kosmos.

**13.04.1967** – w Warszawie odbyły się dwa koncerty The Rolling Stones.

**14.04.1941** – w Lidzie urodził się Pola Raksa.

**15.04.1934** – urodził się Andrzej Kopiczyński.

**16.04.1923** – w Warszawie urodziła się Alina Janowska.

**HOROSKOP Od 10 do 16 kwietnia 2026**



### Baran 21.3 – 20.4

**MIŁOŚĆ** Szczerą wymianę myśli pozwoli wyjaśnić nieporozumienia i złapać dystans. **PRACA** Nowe zadanie wymaga odwagi i szybkiej decyzji. Ktoś doceni Twoją inicjatywę. **ZDROWIE** Po intensywnym tygodniu ważna jest regeneracja. Spacer poprawi nastrój.



### Byk 21.4 – 21.5

**MIŁOŚĆ** Stabilność w relacji da Bykom poczucie bezpieczeństwa. Warto okazać więcej czułości. **PRACA** Skup się na finansach i planowaniu wydatków. Twoja cierpliwość przyniesie efekty. **ZDROWIE** Zwróć uwagę na dietę. Organizm potrzebuje więcej nawodnienia.



### Bliźnięta 22.5 – 21.6

**MIŁOŚĆ** Czeka Cię ciekawa rozmowa, która zmieni perspektywę. Flirt rozbudzi radość. **PRACA** Kreatywne pomysły spotkają się z uznaniem. Możesz otrzymać interesującą ofertę. **ZDROWIE** Odpocznij od nadmiaru bodźców. Ćwiczenia oddechowe zwiększą koncentrację.



### Rak 22.6 – 22.7

**MIŁOŚĆ** Postaw na delikatność, uważne słuchanie partnera i odbudowę zaufania. **PRACA** Skup się na domknięciu projektów. Działaj konsekwentnie. **ZDROWIE** Zatrósz się o równowagę między życiem zawodowym a prywatnym. Unikaj stresujących sytuacji.



### Lew 23.7 – 23.8

**MIŁOŚĆ** Twoja charyzma przyciąga spojrzenia. Singielki mają szansę na ekscytujące spotkanie. **PRACA** To dobry czas na negocjacje. Uważaj jednak na zbyt dużą pewność siebie. **ZDROWIE** Energia dopisze, jeśli zadbasz o ruch. Pamiętaj o badaniach kontrolnych.



### Panna 24.8 – 23.9

**MIŁOŚĆ** W związku liczyć się będą drobne gesty. Samotne Panny powinny dać drugą szansę. **PRACA** Dokładność przyniesie wymierne efekty. Możesz uporządkować zaległe sprawy. **ZDROWIE** Zadbaj o układ trawienny. Znajdź chwilę na relaks w ciszy.



### Waga 24.9 – 23.10

**MIŁOŚĆ** Harmonia będzie dla Wąg priorytetem. Warto pójść na kompromis. **PRACA** Twoje dyplomatyczne podejście załagodzi spór w firmie. Są szanse na zawarcie korzystnej umowy. **ZDROWIE** Muzyka i sztuka będą miały na Ciebie pozytywny wpływ.



### Skorpion 24.10 – 23.11

**MIŁOŚĆ** Emocje nabrają teraz intensywności i dość trudno będzie je ukryć. **PRACA** Skoncentruj się na strategicznych decyzjach. Intuicja podpowie właściwe rozwiązanie. **ZDROWIE** Znajdź stały rytuał redukcji stresu. Nie lekceważ drobnych dolegliwości.



### Strzelec 24.11 – 22.12

**MIŁOŚĆ** Żyjące w pojedynkę Strzelce mogą poznać kogoś inspirującego podczas wydarzenia towarzyskiego. **PRACA** Nowe wyzwanie otworzy przed Tobą perspektywy. Postaw na rozwój kompetencji. **ZDROWIE** Uważaj na przeciążenia stawów w trakcie intensywnych treningów.



### Koziorożec 23.12 – 20.1

**MIŁOŚĆ** Stabilność da Ci poczucie kontroli. Warto jednak okazać więcej emocji. **PRACA** Konsekwencja przybliży Cię do celu. Szef doceni Twoją inwencję. **ZDROWIE** Spróbuj zadbać o kręgosłup i unikaj długiego siedzenia bez przerw. Lekkie rozciąganie poprawi kondycję.



### Wodnik 21.1 – 19.2

**MIŁOŚĆ** Zaskoczysz drugą połowę nietypowym pomysłem. Dyskusja o marzeniach zbliży Was do siebie. **PRACA** To idealny moment na wdrażanie innowacji. Współpracuj z osobami o podobnej wizji. **ZDROWIE** Medytacja przyniesie wyciszenie układu nerwowego.



### Ryby 20.2 – 20.3

**MIŁOŚĆ** Intuicja pomoże zrozumieć partnera. Romantyczny gest odmieni atmosferę. **PRACA** Skup się na twórczych zadaniach. Możesz znaleźć nieszablonowe rozwiązanie problemu. **ZDROWIE** Warto wprowadzić do codzienności delikatną aktywność, jogę czy pływanie.

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

**Redaktor naczelna:** Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcjo **Hub Rozrywka i TV: Red. zarządzająca:** Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordynator:** Dorota Skalska **Redaktorzy:** Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juraczko, Joanna Kotakowska, Iwona Leńcuch, Paulina Miłowska, Hanna Miłowska, Maciej Misiory, Joanna Pasztelańska, Mirosław Piwowarek, Katarzyna Sobkiewicz-Rusiecka **Hub Poradniki: Red. zarządzająca:** Monika Bobowska **Hub Graficzny: Dyrektor:** Robert Lieder **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 **Fotoedycje:** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurawska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska, Mi-rela Taflińska **Sekretariat:** Aleksandra Kominek **Serwis TV: AKPA Polska Press Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Zarząd: Prezes Zarządu:** Tomasz Nuryska **Członkowie Zarządu:** Andrzej Chojnowski, Marek Lasota **Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Orekło **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas **Biuro Reklamowy:** ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklamowy:** Izabela Sarnecka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Gałka, Aneta.Rym@bauer.pl, www.bauer.pl/reklama/ **Kolportaż: Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta:** Piotr Ludwicki **Druk:** Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o., Sp. j.

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

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

Fot.: Adobe Stock, East News

po Pannie	umartwia się i pości	może się ulatniać	▼	... Del Rey, piosenkarka	▼	lżejszy od powietrza	▼	... Radziwiłowicz, aktor	śluza kanału	▼	plynie przez Asuan	▼	czeskie miasto	▼	tło muzyczne
▶	▶	▶		miedziany lub kolczasty		futerat	▶			▼	4	ziele panny	▶		
Adam ..., „Zona na niby”	▶		5					zbierany z pola	▶				łgarz, błagier		Seyfried, „Listy do Julii”
zakłęcie	▶				znany jako Dodek	„... do zatracenia”, film	▶	„... Teresa od kotów”			lecznicza woda	piżmian jadalny	▶		
do opiekania kromek		ciężka na ugorze	punkt ze złomem		... Zola, pisarz								ozdoba tałesu		przyjęcie u konsula
... Ruffalo, „Zodiak”	▶		6				zaleta	▶					duża papuga	▶	
▶				spina brzegi rzeki			2			serwuje drinki				3	
zwijana przekąska z tortilli	Joanna „Ołowiane dzieci”	▶						czerwień w kartach	▶				niewytłumaczalne zjawisko	▶	1
▶				twarda żywica	▶				grządka z bratkami	▶					

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

**Wpisz rozwiązanie**

... Cooper, „W samo południe”	▼	np. wieloryb	▼	przywara	▼	słynna nagroda filmowa	... Ford, „Air Force One”	▼	zwane portugalskim bluesem	rolnik na Podhalu	▼	rzadko się odzywa	▼	bagienna mgła	▼
cieszy karierowicza	▶				6	... Krall, pisarka	▶					mała ilość czegoś		... Ludwiżanka, aktorka	
odkryty przez Curie	▶			tlenek węgla	▶				religijny pewnik	zawieszony przedmiot	▶		5		
▶						Stewart, piosenkarz	▶				stolica Senegalu	▶			
część wyrazu	mleczny cukierek		do konserwacji maszyn	Amalteja		pycha, arogancja		pies gończy	▶				3	zna Koran	... Parker, reżyser
▶					sprint	▶	4			obchodzi imieniny 16.03	pies Stasia i Nel	▶			
stolica Białorusi		brudas	▶					zimny wiatr francuski	▶						2
▶					zółty kamień ozdobny	▶					7	sankcja	▶		
zestawienie, spis		wrzawa	▶					bęben wojskowy	▶						

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

**Wpisz rozwiązanie**

**CHWILA NA RELAKS**



2 OKŁADKI  
DO WYBORU

# Twój STYL<sup>®</sup>

*Najchętniej czytany  
luksusowy magazyn dla kobiet*



Majowy **Twój STYL** dostępny także z prezentami marki EVELINE: odżywką lub lakierem do paznokci, tonikiem Vitamin C 3XAction w podróżnym opakowaniu, serum shot retinoid lub z 6 ceramidami, zestawem kosmetyków do brwi - żel do stylizacji i kredką, bronzerem, rozświetlaczem lub różem w tubie. TS dostępny także ze spinką do włosów Invisibobble.

Wersja cyfrowa oraz pełna oferta prenumeraty dostępna w sklepie [czytelnia.pl](http://czytelnia.pl)

Więcej informacji na

**t w o j s t y l . p l**

polub nas na: [WWW.FACEBOOK.COM/TWOJSTYLPL](http://WWW.FACEBOOK.COM/TWOJSTYLPL)

obserwuj nas na Instagramie: [@TWOJSTYLPL](https://www.instagram.com/TWOJSTYLPL)

**JBL**



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



# FLIP 7

**EFEKTOWNY DŹWIĘK  
NA KAŻDĄ PRZYGODĘ!**